



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
II ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 85-ЛЕТИЮ
КНИТУ-КАИ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАЗАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. ТУПОЛЕВА-КАИ»
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»
КСК «КАИ ОЛИМП»

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
II ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 85-ЛЕТИЮ КНИТУ-КАИ

Казань, 24-27 ноября 2016 г.

Казань
Фолиант
2016

УДК 796(072)
ББК 75
Ф48

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А. – доктор биологических наук, профессор,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Акишин Б.А. – кандидат технических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Покровская Т.Ю. – кандидат социологических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Зибрева Е.М. – специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта
(КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Юсупова Л.М. – специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта
(КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ)

Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы
Ф48 II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием,
посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016 г. / под ред. Р.А.
Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во «Фолиант», 2016. – 756 с.
ISBN 978-5-905576-86-7

Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», посвященная 85-летию КНИТУ-КАИ освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, менеджмента студенческого спорта в вузах, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах, духовных ценностей и физической культуры.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам, преподавателям вузов, специалистам в области физической культуры, философии, права.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Титова Е.Б.</i> Особенности организации самостоятельной работы по физической культуре в техническом вузе на этапе модернизации высшей школы	18
<i>Михайлова Е.А., Каткова А.М., Севостьянова А.С., Дерипаско Т.Н., Гилев Г.А.</i> О проблемах физического воспитания молодежи	21
<i>Гутко А.В., Гутко С.Н., Мухина М.Ю., Осипова Е.В.</i> Опыт организации и проведения студенческих соревнований вузов Приволжского федерального округа в Нижнем Новгороде	23
<i>Замарина В.А, Барсукова А.Д, Холудеева Т.А.</i> Исследование образа жизни и психоэмоционального состояния у студентов 2 курса основной и специальной медицинской групп в начале учебного года.....	25
<i>Колясов Р.Р., Колясова В.Н.</i> Формы нарушений двигательной активности.....	28
<i>Красильников А.Н. Трофимов В.Н. Зубов Д.Е.</i> Отношение студентов технического вуза к дисциплине физическая культура.....	31
<i>Солодухо Н.М., Сиразеева Т.Т., Дружинина И.А.</i> Духовные ценности исторического момента и физическая культура	33
<i>Новокрещенов В.В., Филиппова Е.А., Ахтямова А.Р.</i> Создание условий для работы с населением по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	36
<i>Радыш И.В., Шаламова Е.Ю., Рагозин О.Н., Умнова Т.Н.</i> Выбор копинг-стратегий и их взаимосвязи с функциональным состоянием у студентов.....	38
<i>Уваров В.А.</i> Актуальные проблемы внедрения ВФСК ГТО в среде студенческой молодёжи на современном этапе развития студенческого спорта.....	40
<i>Эммерт М.С., Фадина О.О.</i> Изменения лабильности двигательной сферы и нервной системы в процессе реализации комплексной методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов по управлению персоналом	41

Секция 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

<i>Абзалова С.В., Абзалов Н.И., Аль-Маджмаие Х.Л.Ч.</i> Роль эмоциональных факторов в подготовке педагога по физической культуре	45
<i>Алексеева А.Д., Багаутдинов А.А.</i> Сознание, познание и успешность спортсмена...	47
<i>Атаманов Э.А., Мушарапов Р.Н., Глушкова Н.В., Смирнова С.В., Никитин А.В.</i> Спорт в жизни студента и способы развития интереса к занятиям физической культуры	49
<i>Байзакова Н.О., Дилмаханбетов Е.К., Мырзаев М.О.</i> Методические рекомендации для студентов с ограниченными возможностями здоровья и их самореализация на занятиях физической культуры.....	51
<i>Бареева Д.Р.</i> Инновации в учебном процессе по дисциплине «физическая культура»....	54
<i>Нидиатов И.М., Бареева Д.Р.</i> Проблемы использования городского ландшафта для организации парков по занятию сноубордингом	55
<i>Бартновская Л.А., Стародубова А.Е.</i> Артистическое фехтование как здоровый стиль жизни студентов.....	57

<i>Белоусова Д.А., Жуков Р.С., Конькова Р.В. Методы стимулирования физкультурно-спортивной мотивации студентов</i>	58
<i>Бельшева А.С., Иванова С.Ю. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета</i>	62
<i>Рыжова Э.А., Бикбов Р.Р. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом.....</i>	65
<i>Миннуллина А.М, Бикбов Р.Р. Использование психолого-педагогических воздействий физической культуры, спорта и туризма в становлении студента, как личности, гражданина, профессионала</i>	67
<i>Брянцев В.В. Физическая культура и спорт в студенческой среде как средство профессиональной подготовки с использованием упражнений с гирями.....</i>	70
<i>Бугаевский К.А. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентками специальной медицинской группы с повышенной массой тела.....</i>	73
<i>Буянов А.М., Тихонова Т.К. Организация самостоятельных занятий студентов по спортивному ориентированию</i>	76
<i>Кусюмов Н. К., Галимова Э. В. Физическая культура и спорт в жизни студента, мотивации к занятиям спортом</i>	78
<i>Мурашкин А.В, Галимова Э.В. Воздействие физической культуры и спорта на интеллект человека.....</i>	80
<i>Гилев Г.А., Плешаков А.А., Попков А.И. Физическую культуру и спорт в повседневную жизнь каждого студента</i>	82
<i>Волкова Л.М., Голубев А.А., Митенкова Л.В. Пути повышения мотивации к занятиям спортом в студенческой среде университета гражданской авиации.....</i>	85
<i>Григорьев О.А., Кочергин В.В., Мануковская Т.Е., Лотоненко А.А. Сущность оздоровительной физической культуры</i>	88
<i>Дзампаева Д.К., Попова М.В. Разностороннее физическое развитие личности при самостоятельных занятиях.....</i>	90
<i>Дзоциева Е.Т., Симонова Е. А. Оценка физических кондиций студентов института физической культуры ТюМГУ</i>	93
<i>Дорофеева И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического профиля.....</i>	96
<i>Ерёменко Е.Ю., Воробьёв А.А., Аверкова А.В., Хрипунова Л.Д. Состояние силовой подготовки студентов международного медицинского факультета второго года обучения</i>	99
<i>Иохвидов В.В., Разумовская А. Е. Пути повышения мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом</i>	102
<i>Иохвидов В.В., Сарма О.В. Актуальность занятий физической культуры в студенческой среде.....</i>	104
<i>Иохвидов В.В., Шулепова А.О. Мотивационная заинтересованность студентов на занятиях по физической культуре</i>	106
<i>Искаков Н.Г., Никитин А.С., Ирдинкин Д.А., Советников Р.А., Саммасова Т.А.. Приемы регулирования нагрузки на занятиях по легкой атлетике</i>	108
<i>Кадыров Ф.Ф, Сарвартдинова Р.Г. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом</i>	110
<i>Казызаева А.С., Бакшеев М.Д., Галеева О.Б. Развитие физических качеств студентов в процессе занятий плаванием</i>	113
<i>Карпов К.А., Титова Е.Б. Популяризация занятий спортом в Казани</i>	116
<i>Касмакова Л.Е., Веденеева Л.А. Популярные направления молодежного спорта.....</i>	117
<i>Касьяненко А.Н., Суляева Ю.В. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи</i>	120

<i>Князев А.И., Исмагилов К.Р.</i> К вопросу организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	122
<i>Кокоулина О.П.</i> Современная организация процесса физического воспитания в вузах России и за рубежом	125
<i>Колочанова Н.А., Фазлеев Н.Ш., Мазитова А.М.</i> Методика воспитания быстроты у игроков студенческой волейбольной команды	127
<i>Кучерова К.В., Корнилова Ю.А.</i> Психологическая поддержка начинающих спортсменов	130
<i>Коростелева Е.Н.</i> Черлидинг как путь повышения мотивации к занятиям спортом студенческой молодежи	133
<i>Костина Е.А.</i> Таргет-тонинг для красоты и здоровья	136
<i>Костина Е.А.</i> Утренняя гимнастика для женщин	139
<i>Красавина В.Ф., Дешевых С.В., Ковалева О.С., Мальцева М.А.</i> Эффективность лыжной подготовки в физическом воспитании студентов технического вуза	141
<i>Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Горбачёва А.М.</i> Массовый молодежный спорт в Российской Федерации и оценка уровня его развития	144
<i>Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Гришина А.А.</i> Здоровый образ жизни студенческой молодежи в современном обществе	147
<i>Красный Н.Н., Ивко И.А.</i> Методика общей физической подготовки с использованием средств фитнеса на дополнительных занятиях женской сборной команды вуза по баскетболу	149
<i>Красулина Н.А., Смирнова А.П., Бережнова З.З.</i> Статистика спортивных достижений факультетов уфимского государственного нефтяного технического университета	153
<i>Крысанкин И.В.</i> Приобщение студентов к ценностям физической и олимпийской культуры	156
<i>Сарбаева А.А., Кузнецова Г.П.</i> Режим дня как фактор здорового образа жизни студента	159
<i>Комаров А.К., Ланда Б.Х.</i> Влияние физической активности на умственную деятельность	160
<i>Майорова М.П., Нуриахметова Г.Ф., Болгарова М.К.</i> Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки	163
<i>Марьина С.С.</i> Повышение мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой	164
<i>Мухаметшина Г.И.</i> Функциональные изменения в организме студентов при систематических занятиях единоборствами	167
<i>Несмачная Е.В., Мануйленко Э.В.</i> Роль здорового стиля жизни в укреплении самооценки студентов	169
<i>Нуриахметова Г.Ф., Майорова М.П.</i> Самооценка общей и профессиональной компетентности студентами Альметьевского государственного нефтяного института	172
<i>Пирогова А.А., Попова М.В.</i> Проблема преподавания и контроля за профессионально-прикладной физической подготовкой студентов	175
<i>Пичугина Е.К.</i> Отношение учащихся высшей школы к физической культуре (на примере студентов РУДН)	177
<i>Пудалева О.О., Астапович К.В., Попованова Н.А.</i> Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой	179
<i>Пушкарева Л.Г., Гриневич Я.И., Журавлева А.Ю.</i> Способы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом (по данным опроса студентов)	182
<i>Пылявец А.Ю., Ермайшвили И.В.</i> Техника прохождения поворотов мотокроссменом на различных видах трасс	185

<i>Акишин Б.А., Раузетдинова Г.А., Кузнецова В.В.</i> Самостоятельная подготовка студентов к выполнению тестов ВФСК ГТО по туризму	188
<i>Сабанина В.Н., Хайруллин Р.Т.</i> Аксиологический подход в формировании у молодежи мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом	190
<i>Садриев И.И., Исмаилов К. Р.</i> К проблеме здоровья в студенческой среде	192
<i>Салмова А.И., Королев Г.Н.</i> Исторические особенности развития бильярдного спорта в КНИТУ-КАИ.....	194
<i>Рахимов А.А., Салмова А.И.</i> Необходимость концентрации в бильярдном спорте ...	196
<i>Скворцова С.О.</i> Проблема заинтересованности студентов университета в занятиях физической культурой и спортом	198
<i>Коткова Л.Ю., Евсеева А.Р., Скиба И.А.</i> Региональный аспект становления и развития пауэрлифтинга (силового троеборья) в Республике Татарстан	200
<i>СклярOVA И.В., Пестерев А.Я.</i> Пути повышения эффективности тренировочного процесса в спортивной аэробике	203
<i>Служива К.С., Денисова А.А., Нагматуллина Л.К.</i> Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом в среде студенческой молодежи.....	205
<i>Соколова О.В., Фибберг Е.А.</i> Организация здорового образа жизни студентов	207
<i>Сорокина М.А., Маркушева Е.М., Дейнега Е.М., Малкин В.Р.</i> Изучение уровня произвольной саморегуляции спортсменов-скалолазов.....	210
<i>Стрелкова К.Д., Сарвардинова Р.Г.</i> Здоровый образ жизни студентов в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности.....	213
<i>Сучков С.И., Головина В.В.</i> Дисциплина «физическая культура» в реформировании высшей школы.....	217
<i>Титаренко А.А., Маметова О.Б., Лукавенко А.В., Аверкова А.В.</i> Определение уровня развития силовых способностей в процессе физической подготовки первокурсников	220
<i>Гадельшин Р.М., Титова Е.Б.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в вузе	223
<i>Ягфаров Б.Г., Титова Е.Б.</i> Здоровый дух позволяет иметь здоровое тело.....	225
<i>Томилин К.Г.</i> Мотивация и интересы сочинской студенческой молодежи, занимающейся физической культурой и спортом.....	226
<i>Третьякова Е.Д., Рогалева Л.Н.</i> Мотивы занятий спортом у студентов с ограниченными возможностями здоровья	229
<i>Трусова Л.А., Хачатурян А.Ю.</i> Массовые физкультурно-спортивные мероприятия как путь приобщения студенческой молодежи к спорту.....	232
<i>Тягунова Ю.В.</i> Исследование самооценки профессионально-личностных качеств у студентов института физической культуры.....	235
<i>Ушакова Т.М., Славнова М.Ю., Баркова О.Е.</i> Обучение тактическим взаимодействиям в нападении студентов-волейболистов на учебных занятиях.....	238
<i>Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А., Фазлеев Р.Р.</i> Анализ техники кистевого броска у хоккеистов студенческой команды	241
<i>Марданишин А.Э., Хамидуллина Л.Т.</i> Роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом	244
<i>Шафикова Н.Ю., Мухаметсафин Р.С., Шамгунова Г.М.</i> Влияние физической культуры и спорта на самооценку.....	246
<i>Шмер В.В.</i> Знаниевая составляющая в физическом воспитании студентов экономического вуза	248
<i>Эль Райес А.А., Гуляков А.А.</i> Уровень развития координационных способностей у спортсменов высокого класса	251

Секция 2. ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

<i>Абдрашитова Т.В., Сабирзянова Ф.Ф., Шафикова Н.Ю., Чемоданова Ф.Х.</i> Инновации в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» и поиск новых форм и путей привлечения молодежи к занятиям спортом и физической культурой	255
<i>Абзалов Р.А., Абзалов Р.Р., Абзалов Н.И., Гуляков А.А.</i> Пути совершенствования спортивной деятельности.....	258
<i>Болгарова М.К., Майорова М.П.</i> Применение кругового метода на занятиях по физическому воспитанию в вузе	260
<i>Валеева Г.В., Прохорова Е.В., Валеев Д.З.</i> Организационно-управленческая модель в оценке процесса физического воспитания	262
<i>Гилев Г.А., Белоглазов М.В., Топтунов С.В.</i> О сочетании нагрузок алактатного и аэробного характера	265
<i>Эссеббар К.М., Федоров А.В., Харин С.В.</i> Об адаптационных механизмах освоения студентами учебного материала	267
<i>Зеленова А. Г., Голякова Н. Н.</i> Пилатес как эффективное средство физического воспитания студентов.....	270
<i>Зотова О.А., Завьялова Т.П.</i> Фитбол как инновационное средство в системе подготовки гребцов-слаломистов.....	272
<i>Иохвидов В.В., Ткаличева В.А.</i> Значение занятий по физической культуре в современном обществе	275
<i>Калязин М.К., Рафиков Е.В.</i> Проект «Зеленый фитнес» как новая форма привлечения молодежи к занятию физической культурой	277
<i>Кардаш Т.А., Крижевецкая О.В., Горская И.Ю.</i> Использование психомоторных упражнений и игр в физическом воспитании студентов.....	280
<i>Смоляров И.А, Королев Г.Н.</i> Взаимодействие информационных технологий и физической культуры в жизни студента.....	284
<i>Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Горбачёва А.М.</i> Создание межвузовской научно-исследовательской лаборатории по здоровьесбережению работников нефтегазовой отрасли	286
<i>Габайдуллина К.М., Кузнецова Г.П.</i> Учебная нагрузка по предмету «Физическая культура».....	289
<i>Агаев Р.А., Липовка А.Ю.</i> Дисциплина «физическая культура» в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого по новым стандартам ФГОС 3+.....	290
<i>Митриченко Р.Х.</i> Элективный курс по физической культуре у студентов в рамках учебного расписания	293
<i>Баченина Е.А., Павлова М.В.</i> Повышение эффективности и качества преподавания физической культуры и спорта в высшей школе на основе комплексного инновационного подхода.....	295
<i>Питлеваная В.В., Гераськин З.А., Гераськин А.А.</i> Структура деятельности баскетболиста при реализации штрафного броска.....	299
<i>Роцин Е.С., Роцина О.В.</i> Интегральная тренировка в системе подготовки лыжников-гонщиков РХТУ	302
<i>Савкин А.Ю.</i> Развитие олимпийской культуры у студентов железнодорожных вузов	304

<i>Скиба И.А., Евсеева А.Р.</i> Компетентностно-ориентированный подход в системе физического воспитания студентов медицинских вузов в контексте совершенствования физической подготовки будущих специалистов	307
<i>Ставкина Е.А., Акулова Т.Н.</i> Инновационные пути мотивации к самостоятельным занятиям спортом студенческой молодежи	310
<i>Томилин К.Г.</i> Научные интересы студентов в исследованиях в сфере физической культуры и спорта	312
<i>Тюкалов А.Ю., Семенова Г.И.</i> ELEVATION TRAINING MASK 2.0 как средство повышения работоспособности спортсменов	315
<i>Фирсин С.А.</i> «ГТО-НИКА» как инновационный проект физического воспитания студентов железнодорожных вузов	317
<i>Якубов Ю. К., Расулов Н.А., Хрипунова Л.Д., Титаренко А.А.</i> Введение средств спортивных единоборств в программу «физическое воспитание» для студентов старших курсов	320
<i>Яркова Е.М., Симонова Е.А.</i> Поиск инноваций для учебного процесса по направлению «физическая культура» на основе анализа особенностей трудоустройства специалистов в спортивные клубы	323

Секция 3. СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК БАЗА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ВУЗАХ

<i>Гутко А.В., Осипова Е.В., Власова М.С.</i> Методы привлечения молодежи различных национальностей к здоровому образу жизни и занятиям спортом	328
<i>Камешков П.Р.</i> Студенческий киберспорт и клубы	330
<i>Хайруллин А.Ф., Королев Г.Н.</i> Роль спортивного клуба в вузе	331
<i>Кривицкая А.В., Тараканова Г.И.</i> Роль спортивных клубов в организации самостоятельных занятий спортом студентов	333
<i>Лысенков Е.А., Югай К.В., Решетин А.А.</i> Анализ и определение факторов, влияющих на борьбу за захват в самбо	335
<i>Мугаттарова Э.Р., Уханов В.Д.</i> История развития бадминтона в Казанском государственном архитектурно-строительном университете	337
<i>Трусова Л.А., Хачатурян А.Ю.</i> Спортивный клуб и студенческий спорт как одна из форм привлечения молодежи к занятиям спортом	340
<i>Шарапов И.Р., Югай К.В., Решетин А. А.</i> Сравнительный анализ систем проведения соревнований по самбо	343

Секция 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

<i>Баранкова Н.И., Камалиева Г.А.</i> Пути реализации внедрения программы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	346
<i>Баталова Е.А., Семёнова Г.И.</i> Исследование отношения студентов Уральского федерального университета к внедрению и сдаче норм ГТО	348
<i>Бахтина Т.Н., Базуева В.Л., Ильина Е.К.</i> Сравнительный анализ готовности студентов СПбГЛТУ имени С.М. Кирова к сдаче норм ВФСК ГТО	350

<i>Туюров А.Ю., Блохин С.А.</i> Внедрение ВФСК ГТО как способ воспитания личности студентов.....	353
<i>Гурьянов И.А., Клименко Т.И.</i> Разработка туристского продукта формата «экологическая тропа» в рамках реализации комплекса ГТО	355
<i>Ульянова Н.А., Дугнист П.Я.</i> Опыт внедрения ВФСК ГТО в Алтайском государственном университете.....	358
<i>Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.</i> Значение лыжных гонок во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» по подготовке спортивного резерва.....	362
<i>Золотухин Е.А., Стародубцева И.В.</i> Особенности отношения к ВФСК ГТО различных категорий обучающихся	365
<i>Мингалиев З.З., Королев Г.Н.</i> Принципы организации внедрения ВФСК ГТО в ВУЗе.....	369
<i>Магдеев Ф.Ф.</i> Адаптация комплекса ГТО в образовательные программы по физической культуре	371
<i>Погадаева А.Я.</i> Изучение отношения сельских школьников к идее ВФСК «ГТО»	372
<i>Родионова Е.Г., Соловьева Е.А.</i> Формы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования Липецкой области	375
<i>Бахтиозин Р.Р., Салмова А.И.</i> Внедрение ВФСК ГТО: проблемы и пути решения.....	378
<i>Гильмутдинов Т.С., Гильмутдинов Р.Т.</i> Многоэтапные соревнования по многоборьям ГТО и полиатлона – ключевой аспект внедрения ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи.....	380
<i>Сераева Н. Р., Сиразеева Т.Т.</i> ГТО в вузах: проблемы внедрения и перспективы решения.....	383
<i>Улзийбаяр Сунгэрэл К</i> вопросу о развитии физкультурного движения в детско-молодежной среде	385
<i>Шакирова Ч.Р., Гуляков А.А., Никитин А.С., Исаков Н.Г.</i> Уровень готовности студентов первого курса к сдаче норм ГТО.....	387
<i>Шаповалова А.В.</i> Проблемы внедрения ГТО в вузы России	390

Секция 5. МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

<i>Кочнева И.В., Клименко Т.И.</i> Специфика организации студенческого спортивного туризма.....	394
<i>Красильников А. Н., Ляцук Л.Г., Трофимов В.Н.</i> Менеджмент в организации подготовки к ЧМ 2018 в Самаре	397

Секция 6. АДАПТАЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Абдурахманова А.А., Залата О.А., Мороз Г.А.</i> Динамика психоэмоционального состояния у студенток специальной медицинской группы до и после занятий лечебной дозированной нордической ходьбой.....	401

<i>Абхаирова Э.Э., Эбубекирова Л.Ш., Залата О.А.</i> Анализ результатов самооценки личностных качеств и эмоциональных состояний по методике Дембо-Рубинштейн и САН у студентов медиков специальной медицинской группы.....	403
<i>Асташина М.П.</i> Формирование отношения к здоровому образу жизни у студентов на учебных занятиях по дисциплине «Теория и методика физической рекреации».....	407
<i>Бацаев А.Р.</i> Физическое развитие студентов первого и четвертого курсов института физической культуры г. Тюмени.....	410
<i>Бразда Л.А., Назмутдинова В.И.</i> Взаимосвязь пальцевого гребневого счета с показателями физического развития студентов лыжников-гонщиков и легкоатлетов юношеского возраста Тюменской области.....	413
<i>Бредихина Я.А., Койбагарова Д.К., Рогалева Л.Н.</i> Влияние занятий спортом на развитие эмоционального интеллекта студентов-спортсменов.....	417
<i>Бугаевский К.А.</i> Показатели менструального цикла и ряда антропометрических и морфологических показателей у студенток с низкими значениями индекса массы тела	419
<i>Власова Е.С., Нагматуллина Л.К.</i> Адаптация первокурсников к образовательной среде вуза средствами физической культуры	422
<i>Воронков Ю.И., Гончарова А.Г., Брагин Л.Х., Брагин Д.Л., Гончаров И.Н.</i> Здоровье и адаптационные возможности студентов применительно к отбору для участия в исследованиях, моделирующих влияние факторов космического полёта.....	425
<i>Гайфуллин Ф.Ф., Покровская Т.Ю.</i> Проблема малоподвижного образа жизни среди студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева	428
<i>Гизатуллина Г.Р., Залата О.А.</i> Сравнительный анализ психических состояний у студентов основной и специальной медицинской групп физической нагрузки	430
<i>Бурякова Д.Г., Романовский С.К., Щербакова Е.Е. Гилев Г.А.</i> Целесообразность дополнительных занятий для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	433
<i>Головина Е.А., Петрова В.К., Шакиров А.А.</i> Психологическая помощь как важнейший элемент психологического сопровождения спортивной карьеры.....	435
<i>Петрова В.К., Головина Е.А., Шестакова А.А.</i> Адаптация сердца детей старшего школьного возраста к функциональным нагрузкам	438
<i>Егорова Н.В., Егорова Н.Л.</i> Влияние агрессивного поведения на волевую сферу занимающихся и не занимающихся спортом студентов КГУ	441
<i>Жанузаков Д.З., Шидаков Ю.Х-М.</i> Экспериментальные данные о возможности высокогорной адаптации для повышения спортивного мастерства.....	445
<i>Заболотская М.Г.</i> Адаптация студентов специальной медицинской группы с различными заболеваниями зрения к занятиям физической культурой	447
<i>Иккес Д.В., Семенова Г.И.</i> Технологии и их влияние на состояние здоровья молодежи	450
<i>Иохвидов В.В., Гуркова В.С.</i> Адаптационный период для студентов первых курсов... ..	452
<i>Калюжный Е.А., Чекмарева А.И.</i> Ауксологические характеристики современных студентов первокурсников АФННГУ	454
<i>Картапов А. И., Покровская Т. Ю.</i> Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	458
<i>Киреев Н.А., Щербинина В.Д.</i> Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	461
<i>Ключкина Г.О., Мартыненко Т.А.</i> Адаптивная физическая культура как средство реабилитации инвалидов	463
<i>Коваль Т.Е., Булавченко К.В., Ярчиковская Л.В.</i> Использование индивидуальных образовательных траекторий в оздоровительных программах СПбГУ	466

<i>Гафиятуллина С.И., Козлова А.В., Черноглазова А.В.</i> Влияние физической культуры на формирование положительных эмоций студента.....	469
<i>Курмашева Л.Р., Козлова А.В., Дружинина И.А.</i> Влияние гиподинамии на жизнь современного студента.....	471
<i>Черноглазов П.А., Козлова А.В., Ахметзянов Ф.Ю.</i> Влияние физической активности на внимание студентов	473
<i>Колясова В.Н., Колясов Р.Р.</i> Роль опорно-двигательного аппарата в организме человека	475
<i>Конаков А. В., Костиков П.А., Башикирева А.В.</i> Особенности самоактуализации студентов физической культуры и спорта в оценке психического здоровья.....	477
<i>Корягин И.Д., Покровская Т.Ю.</i> Роль паралимпийских игр в социализации людей с ограниченными возможностями.....	480
<i>Костина Е.В., Воробьев В.Ф.</i> Особенности ценностных ориентаций у девушек с различными значениями соматометрических индексов.....	482
<i>Красильников А.Н., Земцова К.Ю., Трофимов В.Н.</i> Влияние ГМО-продуктов на здоровье человека	484
<i>Красильников А.Н., Земцова К.Ю., Трофимов В.Н.</i> Организация физического воспитания студентов Самарского государственного технического университета, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.....	486
<i>Красильников.А.Н., Трофимов.В.Н., Гришина.А.А.</i> Биоуправление	488
<i>Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Zubov Д.Е.</i> Перспективы использования БОС – технологий в спорте.....	491
<i>Красильников А. Н., Ляцук Л.Г., Трофимов В.Н.</i> Медико-биологическая оценка физической работоспособности и здоровья.....	493
<i>Крымцева Т.А., Анчикова И.В., Кокоулина О.П.</i> Морфофункциональные особенности организма студентов юношеского возраста с разным уровнем физической работоспособности.....	496
<i>Ларионова Г.П., Горская И.Ю.</i> Специфика выполнения мелких точных движений правой и левой рукой начинающими гимнастками	499
<i>Лямина Д.С.</i> Роль физической культуры и спорта в адаптации студенческой молодежи экологического факультета РУДН.....	501
<i>Малушко О.А.</i> Физическая культура в жизни горожан (на примере Уфимцев)	503
<i>Маршинская О.В., Казакова Т.В., Нотова С.В.</i> Макроэлементный статус студентов с различным уровнем физической активности	506
<i>Мельникова О.А., Купор Е.В.</i> Психологическая адаптация студентов с дисплазией соединительной ткани к занятиям физической культурой	510
<i>Мугаттарова Э.Р., Тазиева З.Н., Минниханова А.С.</i> Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культуры со студентками КГАСУ	513
<i>Мырзаев Ж.Т., Акунова Б.Э., Мусабекова Т.О.</i> Адаптивные, резервные возможности у лиц молодого возраста в условиях Кыргызской Республики	516
<i>Новикова А. В.</i> Взаимосвязь физической и умственной деятельности студентов	519
<i>Панкова Н.Б., Карганов М.Ю.</i> Умственная работоспособность и самооценка функционального состояния у студенток с разным уровнем физической активности.....	522
<i>Пасенкова В.Н., Таламова И.Г.</i> Использование альфа-тренинга у студентов физического вуза в предсессионный период	525
<i>Патлина К.А., Назмутдинова В.И.</i> Исследование отношения к психоактивным веществам Тюменской студенческой молодежи, занимающейся спортом	528
<i>Пережигина Е.В., Малыгина М.В.</i> Развитие спортивно-событийного туризма в Сочи.....	531

<i>Петрова В.К., Сумочкин Р.М.</i> Оценка развития выносливости у студентов первого курса	534
<i>Терушкин Р.А., Радыш И.В., Скальный В.В.</i> Влияние спортивного стажа и интенсивности учебной нагрузки на развитие метаболического ацидоза	536
<i>Салмова А.И., Парфенова Л.А.</i> Создание спортивной лиги для студентов с ограниченными возможностями здоровья	539
<i>Сафарова В.Ф., Покровская Т.Ю.</i> Роль адаптивной физической культуры в формировании здорового образа жизни	541
<i>Севостьянова И.Ю., Малыгина М.В.</i> Йога-туризм как новое направление на оздоровительном туристическом рынке	543
<i>Снегирева Т.Г.</i> Влияние физкультминутки на усвоение знаний школьников и студентов	546
<i>Снигирева А.К., Семенова Г.И.</i> Сравнительная характеристика физической подготовленности девочек среднего школьного возраста, занимающихся разными видами оздоровительной аэробики	547
<i>Тищенко В.А., Мулюкин В.В.</i> Изменение морфофункционального состояния организма студентов средствами калланетики	550
<i>Торшин В.И., Северин А.Е., Радыш И.В., Старшинов Ю.П., Якунина Е.Б.</i> Антропометрические и функциональные показатели студентов Российского Университета Дружбы Народов	553
<i>Фархутдинов А.М., Теплов А.Ю.</i> Механизмы пластичности «быстрой» и «медленной» мышцы голени мыши в условиях аллергической перестройки	556
<i>Фассахова Т.А.</i> Саморегуляция и жизнестойкость как главный ресурс конкурентноспособности современного студента	559
<i>Филиппова Е.А.</i> Морфофункциональные особенности спортсменов старшего школьного возраста, занимающихся северным многоборьем в условиях Крайнего Севера	562
<i>Цатурян Л.Д., Андросова Д.А.</i> Сравнительный анализ морфофункциональных параметров организма юношей с разной двигательной активностью	565
<i>Цуркан О.В., Попова М.Г.</i> Методика развития общей скоростной выносливости посредством ускоренного передвижения и легкой атлетики у студентов в образовательном процессе	568
<i>Чистякова Е.В.</i> Воздействие на организм занятий физической культурой	571
<i>Шевелева И.Н.</i> Состояние физической работоспособности студенток специальной медицинской группы	573
<i>Шустова Ю.А.</i> Здоровьесберегающие технологии в вузе	575

Секция 7. ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

<i>Алимова А.Ж., Левина Д.С., Новаковская А.В.</i> Проблемы правового регулирования студенческого спорта в Российской Федерации	579
<i>Арефьева Н.Ю.</i> Влияние диффузии технологических инноваций на региональную спортивную инфраструктуру	582
<i>Бигузина Л. Р., Новаковская А.В.</i> Правовое регулирование студенческого спорта....	585
<i>Валеева Г.В., Красулина Н.А., Греб А.В.</i> Должностные и правовые аспекты работы преподавателя учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе	587
<i>Гасевская К.А., Новаковская А.В., Сахибуллин Р.Н.</i> Правовые вопросы реализации прав спортсменов	590

<i>Григорьева М.О.</i> Влияние развития спортивного бренда города на инвестиционную привлекательность	592
<i>Григорьев Р.В., Новаковская А.В.</i> Нормативно-правовой метод как способ регулирования студенческого спорта	595
<i>Ибатуллова Ю.Т.</i> Развитие спортивной инфраструктуры в современных экономических условиях	598
<i>Салехова Р.А.</i> Особенности влияния среднего класса на спортивную инфраструктуру	601
<i>Стрижкин С.А., Клименко Т.И.</i> Проблемы правового регулирования спортивно-оздоровительного туризма	604
<i>Селивановская Ю.И., Бадрутдинова Е.А.</i> Аренда земельных участков для создания спортивных объектов и спортивных сооружений.....	607
<i>Селивановская Ю.И., Гилазева Р.Р.</i> Недействительность сделок в сфере физической культуры и спорта	610
<i>Селивановская Ю.И., Кротов А.О.</i> Договор возмездного оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	613
<i>Селивановская Ю.И., Малеева М.А.</i> Защита прав потребителей при оказании физкультурно-спортивных услуг	616
<i>Хадиуллина Г.Н., Нугуманова Л.Ф.</i> Влияние пропаганды здорового образа жизни на финансовый потенциал домашних хозяйств	619
<i>Халиуллина Л.А., Новаковская А.В.</i> Общественные организации в области спорта.....	622

Секция 8. ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Алексеева А.Д., Багаутдинов А.А.</i> Сознание, познание и успешность спортсмена...	626
<i>Атмурзаева Ф.М., Резван А.А. Науч. рук.: Денисов Е.А.</i> Взаимосвязь физической культуры и духовных ценностей человека	628
<i>Бадретдинов Л.Р. Науч. рук.: Гумерова М.М.</i> Влияние занятий спортом на характер младших школьников	630
<i>Белякова А.С., Горская И.Ю.</i> Оценка морфотипологического статуса юных легкоатлетов	633
<i>Бикбаев А.А. Науч. рук.: Бобырев Н.Д.</i> История футбола в Татарстане: хроника периода 1920-х гг.....	636
<i>Буякчин С.В., Седелков Д.В.</i> Гуманизм как цель и перспектива развития спорта	639
<i>Веткасова Н.В., Мухаметзянов В.А.</i> Женская красота – взгляд через века	641
<i>Веткасова Н.В., Шрестха Р.</i> Культура и спорт в Непале	644
<i>Гатауллин И.А., Солодухо М.Н.</i> Человек как мера прекрасного и безобразного	645
<i>Глушкова Н.В., Мушарапов Р.Н., Атаманов Э.В. Науч. рук.: Смирнова С.В., Никитин А.В.</i> Спорт как важная часть общества	648
<i>Глушкова Н.В. Науч. рук.: Никитин А.В., Смирнова С.В.</i> Технологии в области физической культуры с использованием концепции «интернет вещей».....	650
<i>Гнилицкая О.А.</i> Проблемы и перспективы развития спортивной гимнастики	653
<i>Головина Е. А., Волкова Ю. А., Ванямова Е. С.</i> Воспитание нравственно-волевых качеств, в процессе занятий тхэквондо	655
<i>Грибкова Ю.А. Науч. рук.: Сиразеева Т.Т.</i> Роль физической культуры в формировании профессиональных навыков будущих специалистов (менеджеров).....	659
<i>Дербышев А.П. Науч. рук.: Исайкина И.В.</i> Движение «Fair play», его принципы и значение	661

Духова Г.А. Формирования духовно-нравственных ценностей в физическом воспитании детей и молодежи.....	663
Жиров С.Д., Головина В.А. Современные проблемы физической культуры и спорта, пути их решения при помощи оздоровительных технологий	666
Исмагилов И.Ш., Ильин О.В. Науч. рук.: Петрова Н.Н. Шаолиньский путь физического и духовного совершенствования	669
Иохвидов В.В., Сушкова В.В. Взаимосвязь физической культуры с духовными ценностями	671
Исхакова Ф.Ф. Науч. рук.: Веткасова Н.В. Духовные ценности и физическая культура: вместе или врозь?	673
Карпуц Д.А. Науч. рук.: Лешева Н.С. Физическая культура как часть культуры общества и личности	676
Клопот Е.А., Мануйленко Э.В. Физическая культура и спорт как социальные феномены	679
Константинова А.А. Науч. рук.: Абрамова О.Ю. Система самосовершенствования.....	682
Кравченко В.М., Метелица Д.В. Науч. рук.: Кравченко В.М. Физическая культура как база духовных ценностей подрастающего поколения	684
Красильников А.Н., Жуков В.А. Воздействие физической культуры на формирование духовных ценностей молодёжи	685
Красильников А.Н., Жуков В.А. Формирование духовно-нравственных ценностей молодёжи средствами физической культуры	688
Куликов К.С. Науч. рук.: Исайкина И.В. Спорт и подвиг	691
Ларина М.А., Глебов В.В. Комплексное воздействие физической культуры на функциональное состояние человека	693
Максютова Г.У. Науч. рук.: Липатова О.А. Хореография в духовной и физической культуре как единство гармонии тела, воли и разума	697
Михайлина Н.С. Патриотическое и духовное воспитание молодежи	699
Насирова А.М. Развитие духовно-нравственных ценностей у детей и молодежи в проекте «ГТО-НИКА»	702
Новиков Т.А. Программа духовно-нравственного воспитания спортсменов 14-16 лет	705
Павлютина Л.Ю., Розанова А.В. Науч. рук.: Павлютина Л.Ю. К вопросу о ценностях физической культуры студентов вуза.....	708
Паначев В.Д., Морозов А.П. Духовное воспитание в снайперских школах Прикамья....	712
Панкратова О.Н. Взаимосвязь физического и духовного развития личности через проект «ГТО-НИКА».....	715
Парчевский Д.А. Науч. рук.: Дружинина И.А. Влияние спорта на становление личности.....	718
Петрова Н.Н., Вихрев А.В., Гарифуллин А.Р. Морихэй Уэсиба и его учение как путь к гармонии духа и тела	720
Рамзаев Е.В., Солодухо М.Н. Культурная эволюция человека как биосоциального существа.....	722
Савинов Н.А., науч. рук. Петрова Н.Н. Дзюдо как путь формирования характера и воли	724
Слепцова Т.В. Науч. рук.: Волощенко Г.Г. Актуализация гуманистического потенциала спорта как проблема современности	726
Рыбушкин Н.А. Науч. рук.: Веткасова Н.В. Роль боевых искусств в прошлом и в современности.....	729

<i>Рыжакова В.В., Науч. рук.: Солодухо М.Н.</i> Трудовая деятельность в процессе формирования психофизических и нравственных качеств человека	731
<i>Сидорова В.В., Испанов А.Н., Красножон С.В. Науч. рук.: Кулемзина Т.В.</i> Духовные ценности востока в западной физической культуре	733
<i>Смирнов Г.Е. Науч. рук.: Иванова О.Г.</i> Спорт в современном мире, мир в спорте ...	736
<i>Федоров Р.В., Седелков Д.В.</i> Социальная роль спорта в современной культуре.....	738
<i>Сиразеева Т.Т., Черный П.А.</i> К вопросу о формировании соматической культуры в современном обществе	740
<i>Фисин Ф.Г., Румянцева М.Г. Науч. рук.: Иванова О.Г.</i> Духовное измерение современного спорта	742
<i>Хабибуллин Р.А., Багаутдинов А.А.</i> Проблема киберспорта	744
<i>Хуснутдинов Н.В., Седелков Д.В.</i> Нравственный потенциал спорта и его реальное значение для формирования культуры.....	746
<i>Шевченко А.А., Тараканова Г.И.</i> Культура и спорт, две «вещи» совместимые?.....	748
<i>Шакиров К.М., Дружинина И.А.</i> Роль физической культуры и занятий спортом в развитии сознания человека.....	750
<i>Яковлева Е.Л.</i> К проблеме (со)временного гламурного тела	753

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ

II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт глазами студентов»

Казанский национальный исследовательский технический университет имени А.Н. Туполева рад приветствовать Вас в одном из лучших вузов Российской Федерации на базе современного культурно спортивного комплекса «КАИ-Олимп».

II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура и спорт глазами студентов», посвященная анализу реализации программ правительства по развитию и широкому внедрению физической культуры и студенческого спорта в жизнь молодежи страны, представляется очень актуальной. Уже второй год мы собираемся в стенах нашего вуза, и вновь можно отметить среди Вас представителей различных регионов России и ближнего зарубежья.

В последние годы руководство страны включает в число наиболее актуальных проблем нашего общества задачи, связанные с воспитанием молодежи в духе патриотизма и принципов здорового образа жизни. Совсем недавно во Владимирской области прошел Всероссийский форум «Россия – спортивная держава», на котором выступил Президент Российской Федерации В.В. Путин. В своем выступлении он вновь отметил первостепенную важность физической культуры в воспитании молодежи.

Сегодня существенно расширились возможности и улучшились условия для занятий физической культурой и спортом во всех городах и регионах страны. Особенно это ощущается в Казани и в университетах города. В нашем вузе имеется замечательный спортивный комплекс, включающий в себя универсальный спортивный зал, полноразмерный бассейн и футбольный стадион. Более тридцати видов спорта культивируются в рамках студенческого спортивного клуба. В таких отличных условиях важно оценить мотивацию студенчества к занятиям спортом для того, чтобы эффективность новых спортивных сооружений была максимальной.

Приятно отметить, что в число участников конференции вошли представители не только физкультурного направления, но и молодежь, представляющая различные направления общественных наук. Очевидно, что проблемы, связанные с воспитанием студенчества, являются многоплановыми и формирование мотиваций к принципам здорового образа жизни возможно по всему комплексу социальных наук.

Одной из главных целей Конференции является формирование обратной связи между преподавателями и студенчеством, которая должна служить повышению качества учебного процесса, активному вовлечению молодежи в систему самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Анализ и решение этой задачи должны стать очень значимыми итогами нашего собрания.

Надеюсь, что новая встреча заинтересованных специалистов и представителей студенчества станет платформой для внедрения современных идей в преподавании физической культуры и повышении эффективности самостоятельных занятий спортом.

Желаю всем участникам конференции представить новые результаты исследований, получить новые знания, обменяться опытом. Желаю всем новых творческих успехов.

Проректор по НИИД

С.А. Михайлов

Пленарное заседание

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ НА ЭТАПЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, Е.Б. Титова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В докладе рассматриваются особенности организации самостоятельной работы студентов в условиях нового федерального стандарта образования. Отмечается разноплановость целей и задач самостоятельной работы при усвоении теоретических знаний и при формировании требуемых компетенций, как общих, так и профессиональных. Сравниваются виды самостоятельных занятий при различных траекториях физического развития студентов.

Ключевые слова: самостоятельная работа, физическая культура, высшая школа, государственный стандарт, траектории реализации

THE FEATURES OF STUDENT'S SELF-TRAINING IN PHYSICAL CULTURE STUDY ORGANIZATION IN THE TECHNICAL UNIVERSITY ON MODERNIZATION STAGE OF HIGH SCHOOL

B.A. Akishin, R.A. Yusupov, E.B. Titova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The features of student's self-training in physical culture study organization in the new federal education standards are discussed in this paper. Diversity of the objectives and tasks of self-training study in the assimilation of the theoretical knowledge and the formation of the required competences, both general and professional is marked. Some kinds of self-training lessons at different trajectories of the physical development of students are considered.

Keywords: self-training, physical culture, high school, state standards of education, trajectories of realization.

Внедрение нового федерального стандарта по всем направлениям подготовки бакалавров привело к изменениям и в области преподавания физической культуры. В учебных планах предмет «Физическая культура» разделился на две части: непосредственно «Физическая культура (теоретическая часть)» в объёме 72 часов и «Прикладная физическая культура» (практические занятия) в объёме 328 часов, причем вторую часть назвали элективным курсом. По-видимому, студенту предлагается самому выбрать вариант физических упражнений или вид спорта. Появление аудиторных занятий по предмету автоматически предполагает блок самостоятельных занятий, для более полного усвоения теоретического материала.

Вместе с тем, необходимость включения в режим дня студентов самостоятельных занятий становится предопределенной, исходя из внутренней политики государства. Можно классифицировать виды самостоятельной работы студентов в области физической культуры по следующим направлениям:

- Работа с электронными курсами лекций по предмету.
- Подготовка к сдаче зачета по теоретическому курсу.
- Включение в недельный распорядок дополнительного (третьего) занятия физическими упражнениями или спортом.
- Подготовка к выполнению нормативов ГТО, в том числе и по дополнительным тестам.
- Контроль за формированием требуемых компетенций и их сохранением в течение срока обучения.

- Включение в распорядок дня утренней гимнастики и/или беговых упражнений.
- Занятия в тренажерном зале или в спортивных секциях.
- Самоконтроль состояния здоровья, в том числе и функциональных показателей.

Естественно, все отмеченные возможности самостоятельно повышать свои физические показатели можно реализовать и без участия преподавателя. Однако эффективность усилий студента в своем физическом развитии будет существенно выше при участии профессионального педагога. На рис. 1 приведена условная схема организации самостоятельной работы в вузе.



Рис. 1. Условная структура организации самостоятельной работы

Рассмотрим виды самостоятельной работы более подробно и сравним возможные траектории физического развития студента при эффективном использовании внеучебной работы под руководством или под наблюдением преподавателя университета.

При изучении теоретических вопросов основной акцент делается на работу с базой данных «Black board», где собраны все тексты лекций и представлен фонд контрольных вопросов по каждой лекции. В ряде случаев возможен диалог с пользователем, в случае неправильных ответов. Студент, входя в эту базу, уже замечается, что он изучает данную тему самостоятельно. Преподаватель также отмечает студента, интересующегося данной темой и возможно обсуждение проблематики темы непосредственно на практическом занятии. В этом случае прямо действует балльно-рейтинговая система принятая в университете при получении зачета по теоретическому курсу.

Следует отметить, что контрольные вопросы связаны с оценкой знаний, требуемых соответствующими компетенциями по специальностям и направлениям обучения.

При организации самостоятельных практических занятий у студента имеется множество вариантов их реализации. С точки зрения преподавателя наилучшим вариантом было бы

включение в студенческую жизнь всех отмеченных видов самостоятельной деятельности в области физической культуры и спорта. Однако в реальной жизни такого не происходит. Иногда студент мотивирован на занятия в спортивных секциях, иногда только на активный отдых в выходные дни, много молодежи ходит в тренажерные залы или бассейны.

Роль преподавателя физкультуры в организации самостоятельной работы переходит в область формирования мотиваций к занятиям и определения уровня допустимых нагрузок, а также контроля функционального состояния студентов во время практических занятий в университете.

Реальное уменьшение количества часов занятий по физической культуре непосредственно в зале уже не позволяет ставить перед студентом достижение высоких спортивных результатов. Поэтому основной целью занятий физкультурой становится сохранение физической формы и здоровья, подготовка к профессиональной деятельности, формирование в своем сознании принципов здорового образа жизни.

Правительство России уделяет большое внимание развитию физической культуры в студенческой среде. Принята программа «Стратегия-2020», которая ставит перед обществом задачу – значительно увеличить число занимающихся спортом, особенно среди студентов. Вновь введен в стране Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, основной целью которого является широкое привлечение молодежи к занятиям спортом. Почти по всем видам испытаний возможна подготовка во время практических занятий, но некоторые виды требуют дополнительных занятий, например, стрельба или туризм, в некоторых регионах и лыжный спорт. Вообще, задача формирования выносливости в современной молодежной среде оказывается весьма трудной, хотя другие испытания выполняются большинством.

Самостоятельная работа, как бы ни был мотивирован студент, требует контроля исполнения заданий. В физкультурных вузах в условиях реальных тренировок всегда ведется дневник самоконтроля. В ситуациях, когда цель сформулирована нечетко, отношение студента к регулярным записям в дневник зачастую становится необязательной, что снижает эффективность занятий, так как разрывается обратная связь с управляющей стороной.

Можно рассмотреть несколько траекторий реализации самостоятельных занятий для студента университета:

- Дополнительные занятия в спортивной секции, контроль за эффективность тренировок переносится на тренера, в соответствии с целью спортивной организации.
- Самостоятельные физические упражнения в фитнес-клубах или в бассейне. Обязательные консультации преподавателя вуза или тренера платной группы.
- Подготовка к выполнению нормативов ГТО, наибольший эффект прироста результатов, приходит только при консультациях с преподавателем.

Таким образом, сравнение возможных вариантов включения самостоятельных физических упражнений в быт студента, для эффективного их использования, требует присутствия или консультации специалиста.

О ПРОБЛЕМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Михайлова Е.А.¹, Каткова А.М.², Севостьянова А.С.², Дерипаско Т.Н.²

Научный руководитель д.п.н., профессор Гилев Г.А.¹

(¹Московский политехнический университет (МПУ),

²Московский педагогический государственный университет, (МПГУ) г. Москва, РФ)

Аннотация. Возрождение системы оценки физического состояния населения в виде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО следует признать положительным явлением. Физкультурно-спортивный комплекс должен выполнять не только функции контроля за уровнем физического состояния населения, но и ориентировать на разносторонний рост физической подготовленности молодого поколения.

Ключевые слова: мониторинг физической подготовленности, мотивация, студенты.

ABOUT THE PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

E.A. Mikhailova¹, M.A. Katkova², A.S. Sevostyanova², T.N. Deripasko²

Scientific supervisor: doctor of pedagogical Sciences, Professor G.A. Gilev¹

(¹Moscow Polytechnic University (MPU),

²Moscow pedagogical state University (MSPU), Moscow, Russia)

Abstract. The revival of the system of rating the physical condition of the population in the form of the all-Russian sports complex should be regarded as a positive phenomenon. Sports complex is expected to carry out the functions of control over the physical condition of the population, but also to focus on diversified growth of the physical fitness of the younger generation.

Keywords: monitoring of physical fitness, motivation, students.

В последние годы специалисты физической культуры и спорта обращают внимание общественности на физическую деградацию подрастающего поколения. Современные юноши и девушки по развитию силовых качеств, выносливости и другим физическим кондициям значительно уступают своим сверстникам 60-80-х годов XX века. Это непосредственно отражается на их низком уровне здоровья, отставании психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность возрастает во всех возрастных группах, начиная с ясельного периода. В результате в высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только 20-25% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы. Остальная подавляющая часть выпускников средней школы имеет отклонения в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность.

К большому сожалению, констатация состояния физического воспитания молодежи в условиях вуза так же не вызывает положительных эмоций. Как показала практика проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы, в среднем уровень физической подготовленности за время обучения в вузе повышают около 20% студентов. Основной же контингент студентов, примерно, 80% снижают уровень физической подготовленности, а следовательно, утрачивают резервные функциональные возможности, а с ними ухудшают и состояние здоровья [1].

Эти, на наш взгляд, вопиющие обстоятельства, возникшие в относительно хорошо экономически и политически развитом государстве, следует отнести, мягко говоря, к недостаточному вниманию к физическому воспитанию молодого поколения со стороны государства, а непосредственно к Министерству спорта РФ, Минобрнауки РФ и Министерству здравоохранения РФ.

Существующие приказы и постановления Минобрнауки РФ, направленные на реализацию положений Закона о физической культуре РФ, касающихся студенчества, в большинстве случаев не реализуются на местах, в частности почти повсеместно отсутствует мониторинг физической подготовленности студентов. Почти полное отсутствие контроля со стороны Минобрнауки РФ за процессом физического воспитания студентов является одной из причин имеющего место на сегодняшний день низкого уровня здоровья россиян. Косвенным доказательством неблагополучного состояния со здоровьем россиян является использование ими многочисленных лекарственных препаратов. Аптеки в нашей стране стали одними из самых востребованных торговых учреждений, динамика роста которых зашкаливает за разумные пределы.

Отсутствие должного физического воспитания подрастающего поколения неизбежно приводит к высокой заболеваемости, низкому уровню рождаемости и преждевременной смерти. Это печальная действительность сегодняшнего дня. Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя.

Если исходить из понятия, что без государственной системы тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и государственном уровне [2], то возрождение системы оценки физического состояния населения в виде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных объективных реалиях, следует признать положительным явлением. Вместе с тем, физкультурно-спортивный комплекс (ФСК) должен выполнять не только функции контроля за уровнем физического состояния населения, но и ориентировать на разносторонний рост физической подготовленности молодого поколения и сохранение физических кондиций в зрелом и пожилом возрасте. В этом плане наиболее актуальной для учащейся молодежи является задача не выполнение того или иного норматива, а рост результативности в каждом упражнении ФСК, т.е. положительный мониторинг физической подготовленности. В этом случае у обучающихся, в том числе студентов вузов и среднетехнических учебных заведений возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ФСК такой мотивации может и не возникнуть.

Другим, на наш взгляд, упущением в реализации внедрения ФСК ГТО является организация специализированных мест для приемов нормативов ГТО. Создание по всей стране оборудованных мест для приемов нормативов потребует кадрового и материального обеспечения, тогда как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собственные спортивные сооружения и высококвалифицированные педагогические кадры по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно в вузах не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гилев Г.А.* О стратегическом развитии физического воспитания студентов / Г.А. Гилев // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – 592 с.
2. *Уваров В.А.* Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе / В.А. Уваров // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / Под редакцией В.А. Уварова. – Череповец: ЧГУ, 2014. – 179 с.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ВУЗОВ ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

Гутко А.В., Гутко С.Н., Мухина М.Ю., Осипова Е.В.

*(Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского, г.Нижний Новгород, Россия)*

Аннотация. Данная статья посвящена истории возникновения студенческих соревнований ВУЗов ПФО в Нижнем Новгороде. Проведены исследования и анализ количества участников, регионов и ВУЗов в Играх в период с 2003 по 2016 год. Целью работы является анализ осуществляемой деятельности по организации и проведению студенческих соревнований ВУЗов Приволжского федерального округа в Нижнем Новгороде.

Ключевые слова: студенческие игры, студенческий спорт, ПФО, ПССС.

EXPERIENCE IN ORGANIZING AND CONDUCTING OF STUDENTS COMPETITIONS BETWEEN UNIVERSITIES OF THE VOLGA FEDERAL DISTRICT IN NIZHNY NOVGOROD

A.V. Gutko, C.N. Gutko, M.Y. Mukhina, E.V. Osipova

*(National research Nizhny Novgorod state university named after N.I. Lobachevsky,
Nizhny Novgorod, Russia)*

Abstract. This article is about the history of appearance of students competitions of Volga region Federal District's universities in Nizhny Novgorod. The research and analysis of the number of participants, regions and universities in the Games from 2003 to 2016 is considered. The aim is to analyze ongoing activities for the organization and conduct of the student competition of universities of the Volga Federal District in Nizhny Novgorod.

Keywords: student game, student sport, Volga region Federal District, PSSS.

С 19 по 27 октября 2016 года в Н. Новгороде прошли XIV Открытые Нижегородские студенческие игры ВУЗов Приволжского федерального округа (ПФО).

Появление этих соревнований в сентябре 2003 года стало важным событием в Российском студенческом спорте. На открытие приезжал Президент Российского студенческого спортивного союза, двукратный серебряный призер Олимпийских игр по боксу, профессор Алексей Иванович Киселев. Советник аппарата полномочного представителя Президента РФ в ПФО Ольга Николаевна Савина зачитала приветственное письмо от Сергея Владиленовича Кириенко – полномочного представителя Президента РФ в ПФО. Участников приветствовал Ректор ННГУ профессор Роман Григорьевич Стронгин.

I Студенческий фестиваль спортивных игр ВУЗов ПФО, а именно такое название в то время носили эти соревнования, стали первым крупным мероприятием, образованного в апреле этого же года «Приволжского спортивного студенческого союза» (ПССС). Толчком к созданию этого союза стало совещание руководителей студенческого спорта регионов Приволжского Федерального округа, решением которого была организована рабочая группа по открытию в Н. Новгороде представительства РССС в ПФО, руководителем которой стал член Исполкома РССС, декан факультета физической культуры и спорта ННГУ профессор В.Г. Кузьмин.

В программу первого фестиваля вошли традиционные популярные виды спорта у студенческой молодежи: баскетбол, волейбол, бадминтон. В 2004 году добавился настольный теннис; в 2006 году фитнес-аэробика; в 2007 году шахматы, шашки. В связи с расширением программы V соревнования сменили название и стали называться «Студенческими играми ПФО». V Игры прошли в рамках проекта «Года молодежи-2007» и межрегиональной ак-

ции «За здоровую Россию!» Соревнования проводились на спортивных базах 5 ВУЗов Н. Новгорода. Общее количество участников достигло более 400 человек, из которых 23 мастера спорта и 31 кандидат в мастера спорта. Подводя итог V Игр, советник полномочного представителя Президента Российской Федерации в ПФО В.В.Бурмистров вручил благодарственные письма от Аппарата Президента РФ председателю профсоюзной организации студентов ННГУ Е.А. Чуманкиной и главному судье соревнований А.В. Гутко. В те годы ПССС позиционировал себя как представительство РССС в ПФО. На открытиях всегда присутствовали почетные гости: в 2005 г. президент РССС, профессор Олег Васильевич Матыцин; в 2006-2007 г.г. представители Аппарата полномочного представителя Президента РФ в ПФО, депутаты Государственной Думы, председатели Спорткомитета Н. Новгорода, ректоры ВУЗов и другие. После того, как ПССС сменил статус и стал Региональным отделением РССС, «Игры ПФО» продолжали проводиться и не потеряли свою популярность. В 2008-2011 г.г. они стали называться «Открытыми Нижегородскими студенческими играми ВУЗов ПФО». В этих годах большую помощь в проведении соревнований оказывал комитет по физической культуре и спорту Администрации города Н. Новгорода и его председатель Василий Васильевич Полетаев.

С 2012 г. Игры стали проводиться под патронажем Ректора ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Используя финансовые средства выигранного ННГУ гранта «Игры» прошли на уровне, достойном Всероссийского масштаба. Впервые в Играх приняли участие зарубежные спортсмены.

Оргкомитет проведения соревнований возглавил Ректор ННГУ, профессор Евгений Владимирович Чупрунов. Участники впервые были обеспечены проживанием, питанием, транспортом. Соревнования проводились на спортивных базах ННГУ, НГТУ и НГПУ, обслуживались квалифицированными судьями.

С 2015 года большую помощь в проведении Игр оказывала комиссия по развитию студенческого спорта при Совете ректоров ВУЗов ПФО, созданная решением Совета ректоров прошедшим в г. Саратове 09.02.2015 года.

О популярности Игр говорит тот факт, что за время своего существования в них приняли участие 4784 студентов-спортсменов из более 40 ВУЗов 13 регионов входящих в ПФО, причем некоторые ВУЗы участвовали в Играх по несколько раз.

Состав участников Открытых Нижегородских студенческих игр ВУЗов ПФО 2003-2016 гг.

Год	Кол-во регионов	Кол-во вузов	Кол-во участников
2003	7	20	490
2004	5	14	416
2005	8	17	370
2006	8	20	420
2007	8	18	410
2008	4	11	278
2009	6	13	260
2010	5	10	280
2011	3	6	150
2012	7	16	340
2013	6	16	370
2014	3	11	330
2015	3	8	280
2016	2	9	390

Анализируя состав и количество участников соревнований за прошедшие 14 лет, можно сделать следующие выводы. За первые 5 лет существования Игр, когда организаторов активно поддерживал Аппарат полномочного представителя Президента РФ в ПФО в Играх приняло

участие наибольшее количество ВУЗов из более чем половины регионов, входящих в ПФО. Наметившийся спад количества ВУЗов и участников Игр в 2008–2011 гг. связан с изменившимся статусом Приволжского спортивного студенческого союза. Значительное увеличение количества ВУЗов и участников в 2012–2013 гг. связано с использованием финансовых средств выигранного ННГУ гранта и патронажа Ректора ННГУ им.Н.И.Лобачевского. Игры 2014 – 2016 годов отметились снижением количества ВУЗов из других регионов ПФО, но в то же время увеличением количества ВУЗов из Нижнего Новгорода. Так в 2016 году в Играх приняли участие все 8 ведущих нижегородских ВУЗов.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУПП В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Замарина В.А., Барсукова А.Д., Холудеева Т.А.

(Медицинская академия им. С.И. Георгиевского, «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Симферополь, Россия)

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу образа жизни и психоэмоционального состояния студентов второго курса основной и специальной медицинской групп в начале учебного года. С помощью психологического тестирования и опроса установили, что в начале учебного года критерии эмоционального состояния соответствуют удовлетворительному уровню, большинство студентов придерживаются достаточно здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, общая группа, специальная медицинская группа, образ жизни.

STUDYING LIFESTYLE AND MENTAL-EMOTIONAL STATE OF THE 2ND-YEAR STUDENTS OF PRIMARY AND SPECIALIZED MEDICAL GROUPS AT THE BEGINNING OF THE SCHOOL YEAR

V.A. Zamarina, A.D. Barsukova, T.A. Kholudeeva

(Medical academy named after S.I. Georgievsky «CFU named after V.I. Vernadsky», Simferopol, Russia)

Abstract. The article is devoted to comparative analysis of the lifestyle and psycho-emotional condition of second year students of common and special medical groups at the beginning of academic year. By means of psychological testing and poll it was established that the criteria of emotional state corresponded to satisfactory level, the majority of students at the beginning of academic year adhere to quite healthy way of life.

Keywords: students, common group, special medical group, way of life.

Основополагающей целью изменений в сложившейся системе физического воспитания студентов ВУЗов, согласно нормативным и правовым документам (Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред. от 19.07.2011)), должно являться улучшение здоровья человека с учётом его потребностей, мотивов деятельности и интересов. Важным вопросом врачебного контроля ответственных за физическое воспитание в ВУЗах является распределение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой. В последнее время процент молодых людей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, постепенно повышается [1]. Известно, что хронические заболевания имеют достаточно тесную связь с образом жизни человека и могут влиять на его психоэмоциональное состояние, а многие студенты младших курсов часто

имеют отклонения в состоянии здоровья [2]. Целью настоящей работы явился анализ образа жизни и психоэмоционального состояния по самооценке у студентов второго курса медицинской академии основной и специальной медицинской групп занятий физической культурой в начале учебного года.

Материалы и методы. В настоящем исследовании, являющимся частью плановой научно-исследовательской работы студенческого научного общества кафедры физиологии нормальной им. С.И. Георгиевского «Особенности характеристик личности студентов основной и специальной медицинской групп занятий физической культурой», принимали участие 68 студентов 2 курса, возрастом от 17 до 21 года основной (34 человека, средний возраст $18,7 \pm 1,9$ лет) и специальной группы (34 человека, средний возраст $18,5 \pm 1,2$ лет). Все субъекты эксперимента были проинформированы о целях и задачах исследования и дали согласие на обработку и публикацию материалов. Провели анкетирование студентов на предмет исследования их образа жизни. Вопросы анкеты включали следующие: 1. Занимаетесь ли Вы утренней гимнастикой? Варианты ответов: ежедневно; 2-3 раза в неделю; не занимаюсь. 2. Как Вы добираетесь на обучение? Варианты ответов: пешком, на велосипеде; городским транспортом; машиной. 3. Соответствует ли масса Вашего тела возрасту? Варианты ответов: соответствует возрасту; не соответствует. 4. Курите ли Вы? Варианты ответов: нет; до 10 сигарет за сутки; более 10 сигарет в сутки. 5. Употребляете ли Вы в питании следующие продукты? Варианты ответов: много масла, яиц, сметаны, сливок; много сахара и углеводов; чрезмерная еда за 2 часа до сна; питаюсь рационально. 6. Когда Вы ложитесь спать? Варианты ответов: раньше 23 часов; после 24 часов; 7. Занимаетесь ли Вы в свободное время физической культурой? Варианты ответов: восемь и более часов в неделю; занимаюсь 2-4 часа в неделю; не занимаюсь. 8. Употребляете ли Вы алкоголь? Варианты ответов: нет; очень редко, на праздники; систематически. В соответствии с набранными баллами результаты распределили следующим образом: менее 25 баллов – здоровый образ жизни, от 26 до 50 баллов – достаточно здоровый образ жизни, который при коррекции можно улучшить. Более 51 балла – неправильный, опасный образ жизни, который необходимо немедленно изменить. Для оценки психоэмоциональных характеристик личности студентов выполняли процедуру психологического тестирования. Использовали опросник САН (самооценка самочувствия, активности, настроения), разработанный сотрудниками Московского медицинского института имени И.М. Сеченова В.А. Доскиным и соавторами (1973 г.). При интерпретации: самооценку считали низкой при результате менее 3,0 баллов; от 3,0 до 5,0 баллов – средней; более 5,0 баллов – высокой. Тестирование студентов проводили индивидуально, после предварительных инструкций во время занятий по программе физической нагрузки на территории спортивного манежа на протяжении сентября 2016 г. Статистический анализ данных выполняли с помощью значений среднего ($M \pm SD$), критерия Манна-Уитни ($p < 0,05$).

Результаты исследований.

Выполнили качественный анализ результатов опроса студентов по определению их образа жизни. Установили, что плохие привычки (курение, систематическое употребление алкоголя) признали в специальной медицинской группе 17,6%, в общей – 2,9%. Этот факт не может не огорчать, так как, как правило, студенты специальной медицинской группы имеют хроническое заболевание и такого рода привычки не могут способствовать улучшению в их состоянии здоровья. Что касается двигательной активности, то систематически не делают утреннюю гимнастику 61,8%, регулярно добираются на обучение транспортом 50%, не занимаются дополнительно физической культурой 41,2% студентов специальной медицинской группы. В общей группе по этим же вопросам опросника были следующие результаты: 52,9%, 23%, 23,5% от группы соответственно. Интересными оказались соотношения в группах по вопросам, связанным с питанием и весом. Так, обе подгруппы студентов в 100% питаются нерационально, но в тоже время считают свои весовые показатели в большинстве случаев нормальными.

Результаты по анализу данных уровня образа жизни студентов разных групп представлены в таблице 1.

Распределение по уровню образа жизни у студентов основной и специальной медицинской групп второго курса (абсолютные и относительные значения)

Уровень образа жизни студента, баллы	Специальная медицинская группа (n=34)	Основная группа (n=34)	ВСЕГО (n=68)
Здоровый образ жизни; 0-25 баллов	10 (29,4%)	12 (35,3%)	22 (32,3%)
Достаточно здоровый образ жизни; 26-50 баллов	22 (64,7%)	22 (64,7%)	44 (64,7%)
Неправильный, опасный образ жизни; больше 51 балла	2 (5,9%)	0	2 (3%)
ВСЕГО	34, 100%	34, 100%	68, 100%

Как видно, распределение по уровню жизни в подгруппах практически не отличалось, большинство студентов придерживаются достаточно здорового образа жизни, который при коррекции можно улучшить. Учитывая результаты качественного анализа опросника по образу жизни, это соответствует действительности, и, в первую очередь, касается студентов специальной медицинской группы. Это подтверждают величины среднего по образу жизни студентов: $30,3 \pm 9,4$ балла у студентов специальной медицинской группы и $32,2 \pm 8,0$ балла у студентов общей группы.

По анализу результатов оценки психоэмоционального состояния студентов обеих подгрупп (тест САН) его можно определить как удовлетворительное. Значения среднего исследуемых критериев в основной группе демонстрируют, что уровень «самочувствия» ($5,2 \pm 1,1$) балла и «настроения» ($5,3 \pm 1,0$) балла были высокими, а показатель «активности» относился к среднему уровню – ($4,3 \pm 0,9$) балла. В специальной медицинской группе результаты были следующими: «самочувствие» ($5,3 \pm 1,6$), «активность» ($4,0 \pm 0,9$), «настроение» ($5,6 \pm 1,1$) балла. В целом по психоэмоциональному состоянию подгруппы достоверно не отличались (критерий Манна-Уитни), но на уровне тенденции показатель «настроения» был несколько выше у студентов специальной медицинской группы.

Далее проанализировали распределение критериев самооценки эмоционального состояния по выделенным уровням образа жизни студентов. Среди студентов как специальной, так и основной групп, ведущих здоровый образ жизни, большинство респондентов (более 50%) оценивали свое «самочувствие» и «настроение» высокими баллами (более 5 баллов), состояние «активности» большинство (более 70%) респондентов оценивала в диапазоне умеренных значений (3-5 баллов). Аналогично распределились соотношения в самооценке своего эмоционального состояния и среди студентов обеих групп, ведущих достаточно здоровый образ жизни.

Выводы. Анализ показателей самооценки, отражающих психоэмоциональное состояние студентов основной и специальной медицинской группы показал, что вне зависимости от принадлежности к специальной или основной группе занятий физической нагрузкой критерии эмоционального состояния соответствуют удовлетворительному уровню, а образ жизни по результатам анкетирования демонстрирует, что большинство студентов придерживаются достаточно здорового образа жизни, который, однако, при коррекции можно и необходимо улучшить. Полученные результаты свидетельствуют о высоком адаптационном резерве учащихся в начале учебного года вне зависимости от распределения в группы по физической нагрузке. Представляет интерес повторить тестирование данной когорты студентов второго курса в конце текущего учебного семестра.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильинич В.И.* Образ жизни студентов и спорт. Физическая культура в вузах на рубеже тысячелетий: Сборник научных трудов. Ростов на Дону, 2000. С. 13-15.
2. *Кидан М.Н., Порубайко Л.Н.* Влияние физических упражнений на ЦНС студентов. Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 4. С. 225-227.

ФОРМЫ НАРУШЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Колясов Р.Р., Колясова В.Н.

(Казанский государственный медицинский университет Минздрава России)

Аннотация. В данной статье рассмотрены реакции организма как при сниженной двигательной активности (гипокинезии и гиподинамии), так и при чрезмерном воздействии нагрузок (гипердинамии). Знание механизмов воздействия несбалансированной двигательной активности на организм человека поможет значительно минимизировать её негативные последствия.

Ключевые слова: двигательная активность, гипокинезия, гиподинамия, гипердинамия, дезинтеграция функций, дезинтеграция структур.

FORMS OF MOTOR ACTIVITY'S DISORDERS

R.R. Kolyasov, V.N. Kolyasova

(Kazan State Medical University of Russian Ministry of Health)

Abstract. This article describes the reaction of the body in a case of reduced motor activity (hypokinesia and physical inactivity) and in the case of excessive impact loads (hyperdynamia). Knowledge of mechanisms of action of unbalanced motor activity in the human body can significantly minimize its negative effects.

Keywords: physical activity, hypokinesia, hypodynamia, hyperdynamia, functional disintegration, structural disintegration.

Двигательная активность представляет собой свойство, которое интегрирует в организме все его биологические процессы. В условиях недостаточной двигательной активности уровень интеграционных взаимосвязей организма существенно ослабляется и, напротив, возрастает при переходе к повышающимся физическим напряжениям.

Двигательную активность можно определить, как сумму движений, выполняемых в процессе повседневной деятельности, а также как совокупность биомеханических, нейрофизиологических, сенсорно-интеллектуальных и эмоционально-нравственных процессов.

Выделяют два вида снижения двигательной активности. *Гипокинезия* – это снижение количественных, пространственных, временных характеристик движений всего тела или его частей. *Гиподинамия* – это снижение силовых, мощностных, энергетических характеристик движения. Гипокинезия и гиподинамия являются причиной структурно-функциональной дезинтеграции организма, и являются факторами общесистемного донозологического состояния последствиями которых выражаются в каскаде взаимосвязанных негативных реакций [2, 4].

Так снижение метаболизма в мышцах ведет к уменьшению массы мышц и соответственно массы тела. За уменьшением импульсации с проприорецепторов следует соответствующее нарушение чувствительности мышц, что приводит к нарушению координации движений. Нарушение многообразия афферентной импульсации ведет к ухудшению трофической функции нервной системы, а далее к снижению реактивности и астении.

К негативным реакциям вследствие гипокинезии и гиподинамии также следует отнести нарушение кальциевого–фосфорного обмена в костях, что чревато повышенным выделением кальция с мочой и уменьшением прочности костей. За уменьшением энергетических ресурсов следует снижение силы синтеза АТФ (результат разобщения процессов окисления и фосфорилирования), а также силы мышц и общей работоспособности, связанной также со снижением тонуса сосудов, в том числе коронарных, что приводит к уменьшению массы миокарда в результате нарушения трофики и, в конечном итоге, приводит к детренированности сердечно-сосудистой системы.

Испытывая несоответствующие по характеру и интенсивности воздействия, организм подвергается дезинтеграции. Начальная стадия характеризуется дезинтеграцией функций, к которой затем присоединяется дезинтеграция структур. Об этом говорят Булич Э.Г. и Муравов И.В. (2003), описывая данные процессы в виде «порочных кругов» гипокинезии и гиподинамии, начинающихся ослаблением опорно-двигательного аппарата, сопровождающимся в том числе, ограничением моторно-висцеральных рефлексов, снижением защитных сил и жизненной способности организма, и кончая приобретением чувства страха перед движением и стремлением к покою.

Примером дезинтеграции является нарушение физического развития и осанки у детей, связанные с гиподинамией, неврологические нарушения, связанные с гипокинезией, а также иммунодепрессивные состояния, связанные с гипердинамией, являющейся еще одной формой нарушения двигательной активности, к которой, на наш взгляд, не заслуженно мало обращено внимания.

Гипердинамия (от греч. *hyper* – над, сверх) – чрезмерная по продолжительности и (или) интенсивности мышечная работа.

Гипердинамия приводит к реакциям центральной и вегетативной нервной системы, направленных на метаболическое обеспечение повышенной мышечной деятельности и поддержание гомеостаза, которые снижают сопряженность между функциональными системами, что в начальной стадии адаптации к физическим нагрузкам может приводить к дисстрессу и создает уязвимость организма при воздействии неблагоприятных эндогенных и экзогенных факторов [8]. Даже однократное применение неадекватно высоких нагрузок вызывает стрессорную гипергликемию, гиперхолестеринемию и гиперлипидемию.

Чрезмерное воздействие нагрузок, превышающее физиологические возможности организма, вызывает: эмоциональный стресс, повышение температуры тела, изменение кислотно-щелочного равновесия, накопление в крови избыточного количества гормонов и промежуточных продуктов обмена (мочевины, лактата, калия и др.). Эти резкие изменения служат пусковым механизмом активации ферментов (протеаз), способных фрагментировать до субъединиц сложную структуру сывороточных иммуноглобулинов, что приводит к снижению их уровня, а атрофия лимфоидных органов приводит к снижению неспецифической и специфической резистентности организма [6].

Не менее чем 40% профессиональных спортсменов являются «группой риска» развития вторичной иммунологической недостаточности, в виде снижения активности Т-лимфоцитарного и В-лимфоцитарного звенья иммунитета. В условиях экстремальных спортивных перегрузок и на пике спортивной формы наблюдается феномен «элиминации иммуноглобулинов» открытый отечественными иммунологами Б.Б. Першиным и С.Н. Кузьминым (1987-1994). Развитие иммунологической недостаточности приводит к снижению противовирусной защиты, развитию хронических форм болезней, к повышенной восприимчивости к инфекциям, аллергиям, а также к преждевременному быстрому старению спортсменов после ухода от активной спортивной карьеры. Нарушения кейлонной системы саморегуляции (механизм координации клеточного деления и роста), основным звеном которой являются Т-лимфоциты, приводят к учащению онкологических заболеваний у спортсменов [9].

В условиях длительной неадекватно большой нагрузки наблюдается «изнашивание» функциональной системы, на которую при адаптации падает основная нагрузка. Стадия изна-

шивания характеризуется тем, что большая нагрузка на системы, доминирующие в процессе адаптации, приводит к чрезмерной гипертрофии их клеток. В этих условиях, способность генетического аппарата генерировать новые и новые порции РНК (рибонуклеиновой кислоты) оказывается исчерпанной. Снижается скорость синтеза РНК и белка, нарушается обновление клеточных структур, происходит гибель некоторых клеток и замещение их соединительной тканью, что сопровождается явлениями функциональной недостаточности. Происходит трансформация адаптационной реакции в болезнь [9].

В случае функционального перенапряжения (гипердинамии) в самих мышцах наблюдается: ацидоз, угнетение деятельности кальциевого насоса, усиление катаболизма белков, нарушения деятельности ферментов окислительного фосфорилирования, резкий дефицит катехоламинов и макроэргов, повреждение клеточных органелл, утрата способности мышцы к сокращению, снижение тонуса. При гипердинамии возрастает вероятность травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [7].

При гипердинамии возможны прямые повреждения структур сердца [3]: в условиях гипоксии образуется большое количество недоокисленных продуктов обмена, обуславливающих внутриклеточный ацидоз, приводящий к повреждению внутриклеточных органелл; описаны нарушения ферментативной активности в виде ингибирования цикла Кребса, активации гликолитических и лизосомальных ферментов, что вызывает нарушение обменных процессов в миокарде. У неадаптированных к физическим нагрузкам людей, компенсаторная реакция гипервентиляции на гипердинамию приводит к гипероксии и гипокапническому алкалозу, что способствует резкому снижению коронарного кровотока [5].

В результате гипердинамии возникает дезинтеграция структур, не связанных непосредственно с физической нагрузкой, так, на фоне высокой работоспособности миокарда, снижаются структурные резервы почек, печени и надпочечников.

Тренировка в условиях максимальных нагрузок нарушает высшую нервную деятельность в виде нарушения формирования временных связей. Увеличение синтеза адреналина в надпочечниках при гипердинамии сопровождается падением количества норадреналина в головном мозге, что повышает вероятность нервных и психических расстройств. При физических перенапряжениях может наблюдаться частичная дегградация белковых молекул, в виде элиминации аминокислот – тирозина, триптофана, гистидина, которые замещаются валином, лейцином, фенилаланином и др. аминокислотами. Итог такой замены – нервные и психические расстройства, снижение количества РНК и нарушения памяти [8].

В условиях гипердинамии, в результате собственных защитных реакций, чрезмерно увеличивается образование активных форм кислорода. Синтез свободных радикалов в тканях организма происходит постоянно. За счет этого процесса, прежде всего, осуществляется обновление липидного слоя биологических мембран. Такое окисление называется перекисным свободнорадикальным окислением липидов (ПСОЛ). В физиологических условиях свободнорадикальное окисление протекает с низкой скоростью, т.к. ему противостоит защитная антиоксидантная система. При гипердинамии отмечается значительный рост скорости ПСОЛ. Окислительный стресс является ключевым фактором множества заболеваний. Молекулы с активным кислородом способны повреждать нуклеиновые кислоты, белки и биомембраны, что приводит к ярко выраженным клеточным дисфункциям или гибели клетки [1].

Таким образом, несбалансированная двигательная активность в виде гипокинезии, гиподинамии или гипердинамии вызывают ряд первоначальных функциональных нарушений организма, с последующим формированием морфологической основы для развития патологических реакций, патологических процессов и являются одним из важных факторов риска развития заболеваний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айрапетянц М.Г., Гуляева Н.В. Роль свободно-радикального окисления липидов в механизмах адаптации // Вестн. АМН СССР. – 1988. – № 11. – С. 49-55.

2. Аухадеев Э.И. Сбалансированная двигательная активность в профилактике заболеваний: метод. рекомендации. – Казань, 1998. – 15 с.
3. Васильева В.В., Степочкина Н.А. Мышечная деятельность / Физиология кровообращения: регуляция кровообращения. – Л.: Наука, 1986. – С. 335-365.
4. Коваленко Е.А., Гуровский Н.Н. Гипокинезия. – М.: Медицина, 1980. – 320 с.
5. Колясова В.Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение // Вестник спортивной науки. – № 1. – 2009. – С. 25-27.
6. Корнева Е.А. Стресс и психонейроиммунология // Стресс и иммунитет: тез. докл. Всесоюз. конф. – 1989. – С. 26-27.
7. Медицинская реабилитация: рук-во для врачей / Ред. В.А. Епифанов. – М.: МЕД пресс-информ, 2005. – 328 с.
8. Меерсон, Ф.З. Адаптационная медицина: концепция долговременной адаптации. – М.: Дело, 1993. – 138 с.
9. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунитет и здоровье спортсменов. – М.: ФиС, 1985. – С. 175.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Zubov Д.Е.

(Самарский Государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. В работе представлен анализ процесса формирования интереса студентов технического ВУЗа к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье студентов, воспитание молодежи.

TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDE TO THE PHYSICAL CULTURE SUBJECT

A.N. Krasilnikov, V.N. Trofimov, D.E. Zubov

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. This work presents the analysis of a process of developing interest to physical education in technical universities.

Keywords: Physical Culture, students' health, youth education.

Физическая культура в ВУЗе, как предмет, представлена в высших учебных заведениях. Процесс обучения студентов в вузе – это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. Физическое воспитание студентов осуществляется преимущественно в процессе регламентированных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». В другие периоды обучения (в период экзаменационных сессий и на каникулах) студенты не имеют академических занятий по физической культуре [2].

Физическая культура выступает как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции организма человека. Это снижает общие защитные силы организма и увеличивает риск возникновения различных заболеваний [1].

Одной из злободневных проблем в нашей жизни выделяют проблему здоровья нации. Следовательно физическое воспитание играет передовую роль в решении данной проблемы. У среднестатистического студента недостаточно развита мотивация, как отношение к занятиям физической культурой и спортом. Основываясь на этом можно сказать что есть к познавательной части физической культуры следует уделить особую роль. Можно сказать, что по ВУЗам отмечаются случаи физического отставания показателей физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативами данного возраста. Так же стоит заметить постепенное снижение активности от первого к четвертому курсу обучения в ВУЗе, как итог – снижение физической активности. Уровень подготовленности на данный момент не отвечает современным критериям. Исследовав статистику можно сказать что до 60% подростков страдают острыми респираторными заболеваниями, имеют избыточную массу до 20%, нарушения опорно-двигательного аппарата до 40%, только 20–30% здоровы.

В последнее время по многочисленным научным данным наблюдается устойчивое ухудшение состояния здоровья населения и, в частности, студенческой молодежи. В нашей стране возникло противоречие между состоянием здоровья и эффективностью физического воспитания студенческой молодежи. Следовательно, проводится достаточно много разнообразных исследований для решения этого противоречия. Например, предлагается увеличить двигательную активность студентов, усовершенствовать управленческие основы физического воспитания, учесть индивидуальные особенности молодежи, формировать здоровый образ жизни, конкретизировать учебный процесс. Поэтому следует привлечь студентов к систематическому выполнению физических упражнений. И для того, чтобы привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями, следует повысить их интерес к этой деятельности [3].

Целью исследования является изучение особенностей формирования интереса студентов Самарского Государственного технического университета к занятиям физической культурой и спортом. В эксперименте использовались такие методы как: анкетирование, а также методы математической статистики.

Для реализации цели и задач исследования студентам университета была предложена анкета. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения показателей, данных студентами. Результаты анкетирования свидетельствуют, что уровень интереса студентов к физической культуре и спорту высших учебных заведений невысокий (табл. 1, 2). С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом было проведено анкетирование. Студентам предлагалось выбрать свой уровень заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом. Уровень интереса у молодежи к физической культуре отсутствует или даже сформировалось негативное к ней отношение.

Таблица 1

Уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом (студенты),%

Уровень интереса	Курс обучения			
	1	2	3	4
Высокий	25	18	12	10
Выше среднего	20	17	14	12
Средний	19	20	21	18
Ниже среднего	17	20	21	23
Низкий	8	12	15	18
Отсутствует	6	6	8	9
Негативно	5	7	9	10

Данные показали, что в процентном отношении были выявлены отличия между мужчинами и женщинами. Уровень интереса к физической культуре у мужчин выше, чем у жен-

щин. Например, 25% студентов-мужчин первого курса имеют высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом, 20% – выше среднего, 19% – средний, 17% – ниже среднего, 8% – низкий. У студенток эти показатели ниже.

Таблица 2

Уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом (студентки),%

Уровень интереса	Курс обучения			
	1	2	3	4
Высокий	23	17	11	8
Выше среднего	19	16	13	9
Средний	17	19	20	19
Ниже среднего	18	17	20	22
Низкий	9	14	16	18
Отсутствует	7	9	10	11
Негативно	7	8	10	13

Результаты, приведенные в таблице, свидетельствуют, что с возрастом уровень интереса к физической культуре снижается, что обусловливается состоянием физического воспитания в школах, где они учились. Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, активизация самостоятельной работы, увеличение психических нагрузок остро поставили вопрос о внедрении в повседневную жизнь студентов физической культуры и спорта. Проанализировав научную литературу, сделан вывод, что формирование интересов студентов к физическим упражнениям – это мощное средство всестороннего воспитания молодежи, которое сможет укрепить их здоровье [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 5-12.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – С. 15-18.
3. Шувалов, А.М. Динамика спортивных интересов студентов / А.М. Шувалов. – Малаховка, 2004. – С. 26.

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ИСТОРИЧЕСКОГО МОМЕНТА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Солодухо Н.М., Сиразеева Т.Т., Дружинина И.А.

(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань)

Аннотация. В статье ставится сверхзадача осмысления комплекса социально-гуманитарных дисциплин в техническом университете сегодня. Акцент сделан на необходимости формирования гармоничного специалиста, обладающего современным профессиональным и гуманитарным кругозором. Подчеркивается особая роль социально-гуманитарных дисциплин в соединении со спортивными навыками и физической культурой в техническом университете.

Ключевые слова: духовные ценности, физическая культура и спорт, сверхзадача, формирование специалиста, технический университет.

SPIRITUAL VALUES OF HISTORICAL MOMENT AND PHYSICAL CULTURE

Solodukho N.M., Sirazeeva T.T., Druzhinina I.A.

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev, Kazan)

Abstract. The article posed the most important task of socio-humanitarian disciplines at the Technical University today. Emphasis is placed on the need to form a harmonious professional with advanced professional and humanitarian outlook. It emphasizes the special role of the humanities in conjunction with sports skills and physical education at the Technical University.

Keywords: spiritual values, physical culture and sport, the most important task, the formation of a specialist, technical university.

Зададимся вопросом: какова сверхзадача комплекса социально-гуманитарных дисциплин в техническом университете сегодня? Казалось бы, наиболее понятным и общим должен быть такой ответ: социально-гуманитарная сфера – это сфера культурного образования и воспитания молодежи, будущих специалистов, профессионалов. Это та сфера, которая непосредственно, так сказать, «прямым текстом» влияет на формирование личности. И это так. Но нам могут сказать, что формированием личности должна заниматься семья и школа, а задача вуза, особенно технического вуза, – сформировать грамотного высококвалифицированного специалиста, умеющего качественно делать свое дело. И это тоже правильно. Но при этом добавят: дескать, культурология, социология, политология, история, психология и пр. «социогуманитаристика», все это «обществоведение» себя уже исчерпало, оно уже выполнило свою миссию до университета. А здесь оно лишь балласт, потеря времени. И вот в этом они будут категорически неправы. И даже не потому, что современная школа в силу ряда причин, из-за утраты хороших, опытных учителей, в сложных социально-экономических перестроечных условиях, в жесткий век капитализации не справляется со своей прямой обязанностью. И даже не потому, что семья как и раньше, так и теперь, и особенно теперь – в период засилья интернет-виртуальной реальности, теряет свое влияние на подрастающего человека.

Дело, прежде всего, в том, что система ЕГЭ так развернула образование школьника, что нацеленный на естественные и технические науки молодой человек уже в школе оказывается ополовиненным, лишенным полноценного образования, изучения общественных наук: истории, социологии, политологии, культурологии, языка, литературы, даже географии. Он уже в школе «натаскивается» на *другое* за счет и в ущерб дисциплинам, формирующим человеческие и гражданские качества. В этом отношении абитуриент поступает в технический вуз практически «никакой». Вот почему именно здесь необходимо комплексное образование и воспитание, включающее единство естественно-технических и социально-гуманитарных наук. Не хлебом единым жив человек: есть и вечные ценности человечества, которых нельзя лишать человека, даже если это и кажется временно убыточным для тех, кто считает деньги. Инженер, конструктор – это творец, создатель, им всегда двигали высшие цели и потребности. Материальные и духовные ценности культуры нерасторжимы. Да, так было всегда. И наш век не изменил это правило. И никакое время не изменит потребности в этой гармонии. Стране не нужны роботы, нужны мыслящие интеллектуалы, интеллигентные, культурные развитые профессионалы. Стране, особенно в наше время, когда возрождаются идеи государственности, и одновременно существует угроза стороннего воздействия, когда очень небезразлично, в чьих руках и по какому назначению будет создаваться и использоваться вся эта техника, против кого и чего она будет направлена, именно сейчас особенно важна роль дисциплин социально-гуманитарного цикла на уровне университетского, именно технического образования.

Сверхзадача гуманитариев технического университета настоящего исторического момента – **развитие гражданских качеств студентов**, которые должны управлять различной техникой, и не только мирной. Эта потребность в современных исторических условиях не

уменьшается, а наоборот увеличивается. Именно в вузе окончательно формируются определенные гуманитарные, то есть человеческие, а в лучшем случае – гуманные качества, и в конечном счете, создается сплав человеческого и профессионального кругозора, мировоззрения, которое, как известно, определяет жизненные установки, идеалы человека, создает и **укрепляет гражданские основы общества – качества граждан страны**. И это дело не отдельных собраний на тему о культуре, и не разовых мероприятий по патриотическому воспитанию. Это дело упорной длительной систематической работы по формированию культурологической, логической, исторической, политологической, экономической, правовой и других компетенций, сформулированных в планах подготовки университетских специалистов и утвержденных Министерством образования и науки РФ. Чем собственно и занимаются изо дня в день преподаватели гуманитарных, социальных и экономических кафедр, реализуя свои рабочие программы. Простое слово «компетенция» требует многомесячных усилий, совокупного участия педагогов по ее формированию. Это надо понимать.

Еще древние мудрецы говорили: есть два лучших дела для каждого человека – это философия, то есть гимнастика, логика ума и спорт – гимнастика для тела. Ведь, ни для кого не секрет, что в здоровом теле живет здоровый дух. Отсюда задача технического университета соединить в единое целое закалку гражданских, культурологических и физических, телесных и психо-физических свойств молодых людей. Эта задача стоит перед педагогами социально-гуманитарных дисциплин, система которых должна укрепляться, а не разрушаться в угоду временной прагматики.

Кафедра философии КНИТУ-КАИ накопила большой положительный опыт такой работы, включающей как важнейшее звено проведение студенческих молодежных Всероссийских культурологических форумов и конференций. Студентам Казанского технического университета всегда создавались необходимые условия для формирования теоретических знаний и культурологических компетенций. «Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования» по направлению подготовки бакалавров обязывает уметь применять знания на практике и в процессе обучения выработать способность к интеллектуальному, к культурному, профессиональному саморазвитию, стремлению к повышению своей квалификации и мастерства» [1].

Не случайно ежегодно нами проводятся конференции, форумы, круглые столы пишутся эссе, выполняются творческие задания, проекты по проблемам культуры. Тема первой такой конференции в 2009 года имела название «Культурно-ценностные ориентации современной молодежи». Конференция продемонстрировала искренний интерес вузовской молодежи к гуманитарному знанию.

Сотрудники кафедры философии находятся в постоянном поиске новых форм деятельности, сотрудничества с другими университетами, институтами, причем, как гуманитарного, так и технического профиля. Последняя конференция 2015 года была организована совместными усилиями кафедры философии и кафедры приборов и информационно – измерительных систем, общей химии при поддержке Министерства образования и науки Республики Татарстан.

Результатом плодотворной работы по проведению ежегодных конференций, форумов стало также создание на базе кафедры философии «Центра культурологических исследований». В соответствии с планом мероприятий этого центра в 2016 году был издан сборник «Материалы VII Всероссийской культурологической конференции «Лихачевские чтения».

В этом году сотрудники кафедры философии и «Центра культурологических исследований» нашли новые формы сотрудничества с кафедрой физкультуры, спортивного комплекса «Олимп» КНИТУ-КАИ, так как физическая культура – составная часть общей культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях психо-физического развития человека, укрепления его здоровья. Планируемое совместное проведение конференции и выпуск сборника материалов конференции позволит раскрыть новые грани связи духовной

культуры и физического развития, это целое направление, активно представленное студентами разных вузов России и за ее пределами.

Так давайте сохранять и преумножать содружество естественных, технических, социально-гуманитарных, экономических наук и спортивных навыков, физической культуры, которое всегда в нашем университете высоко ценилось.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дружинина И.А., Сиразеева Т.Т. Культурология (для технических вузов) учебное пособие. – М.: Инфра-М, 2014. – С. 5.
2. Солодухо Н.М. Триединство философии, логики, культурологии // Актуальность вечных проблем (к 50-летию кафедры философии КГТУ-КАИ). – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2010. – С. 54-57.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Новокрещенов В.В.¹, Филиппова Е.А.², Ахтямова А.Р.¹

(¹Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова;

²Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия)

Аннотация. В статье дана информация о разработке методических рекомендаций по созданию организационно-управленческих условий работы с населением в физкультурно-спортивных организациях, вузах, клубах, включая фитнес-центры по месту жительства, а также, для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

Ключевые слова: методические рекомендации, комплекс ГТО, этапы внедрения, взрослое население, физкультурно-спортивные организации, работодатели

DEVELOPMENT OF THE CONDITIONS ALLOWING THE INTRODUCTION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORT PROGRAMM «READY FOR LABOR AND DEFENCE» (GTO) AMONG POPULATION

V.V. Novokreshchenov¹, E.A. Filippova², A.R. Akhtyamova¹

(¹Kalashnikov Izhevsk State Technical University;

²Udmurtiya State University, Izhevsk, Russia)

Abstract. This article provides information on the development of methodological recommendations on the management guidelines for organizing, preparing and implementing the standards and norms of the All-Russian «Ready for Labor and Defense» program. This guidelines are aimed at the physical training and sports organizations such as high schools, sport clubs, including fitness centers and as well as management of the companies whose employees should comply with the GTO standards.

Keywords: methodological recommendations, GTO program, implementation steps, adult population, sport organization, employers.

Необходимость создания условий по подготовке населения к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО обусловлена требованием плана мероприятий по его поэтапному вне-

дрению, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р [1]. Согласно плану, внедрение комплекса ГТО должно осуществляться в три этапа: первый – организационно-экспериментальный среди обучающихся в отдельных субъектах Российской Федерации (2014-2015 гг.), второй – среди всех образовательных организаций страны и взрослого населения в отдельных субъектах РФ (2016 г.), третий – повсеместное внедрение среди всех категорий населения (2017 г.). Список из 17 отдельных субъектов с правом тестирования взрослого населения на втором этапе был определен решением Координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации комплекса ГТО от 10 февраля 2016 года (протокол № 7) [2]. Позднее, решением от 18 мая 2016 года (протокол 8) в этот список было добавлено еще 4 субъекта [3]. Таким образом, в тестировании взрослого населения в 2016 году принял участие 21 субъект Российской Федерации.

Основываясь на вышеизложенном и учитывая необходимость создания условий для работы с населением, целью работы явилась разработка рекомендаций по созданию организационно-управленческих условий работы с населением в физкультурно-спортивных организациях, вузах, клубах, включая фитнес-центры по месту жительства, а также, для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность. Задачами исследования стали:

1. Определение состава нормативно-правового, материально-технического, кадрового и информационного обеспечения необходимого для эффективной деятельности физкультурно-спортивных организаций при работе с населением по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Установление значимых условий для населения по месту жительства и месту работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

3. Подготовка и оформление методических рекомендаций к утверждению приказом Министра спорта РФ.

С целью сбора практической информации, характеризующей реальное состояние готовности физкультурно-спортивных организаций Российской Федерации к работе с 2016 года с населением по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО по месту жительства и месту работы, в октябре – ноябре 2015 года проведено масштабное социологическое исследование (Социологическое исследование проводилось в 22 субъектах Российской Федерации с 21 сентября по 14 октября 2015 года. Всего с помощью интернета опрошено 218 физкультурно-спортивных организаций (руководители, заместители руководителей). В том числе: представителей физкультурно-оздоровительных комплексов, фитнес-клубов и фитнес-центров – 97; директоров ДЮСШ, ДЮСШОР и их заместителей – 108; руководителей спортивных клубов, региональных федераций, спортивных команд – 13), 450 организаций – работодателей).

Анкета для физкультурно-спортивных организаций состояла из 4-х блоков, каждый из которых включал вопросы и варианты ответов по созданию отдельных элементов организационно-управленческих условий: нормативно-правовые (5 вопросов), материально-технические (4), кадровые (6) и информационные условия (7). В анкету также был включен вопрос о ранжировании отдельных элементов организационно-управленческих условий для практической работы с оценкой стоимости от 0 до 5 баллов. Аналогичное исследование было также проведено с целью выявления условий для подготовки населения к выполнению норм комплекса ГТО по месту работы, в том числе в вузах. В этом случае в интернет-опросе приняли участие 450 организаций работодателей (или их представители) разных форм собственности из 22 субъектов Российской Федерации. Анкета состояла из 9 вопросов, направленных на выявление условий, имеющихся у работодателя для осуществления занятий физической культурой и спортом в режиме рабочего дня или после, выявлялась степень решения организационных и кадровых вопросов для обеспечения этой работы, возможные формы поощрения за успехи в выполнении нормативов ГТО, практика применения нормативных документов, по-

звolyющих компенсировать работникам расходы на занятия физической культурой и спортом на стороне и т.д.

По результатам анализа нормативно – правовых документов, ретроспективных и современных научных исследований по внедрению комплекса ГТО в практику, опыта работы по реализации комплекса в субъектах Российской Федерации на современном этапе за период с сентября 2014 по октябрь 2016 года, а также, результатов собственных социологических исследований, полученных с помощью интернет-опроса более чем 600 респондентов из 22 регионов, нами подготовлены методические рекомендации по созданию организационно – управленческих условий работы с населением в физкультурно-спортивных организациях, клубах, включая фитнес – центры по месту жительства, а также, рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, которые были утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.12.2015 № 1248 «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность» [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 30.06.2014 № 1165-р // <http://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7be82678d.pdf>. Дата обращения: 20.10.2016
2. Протокол заседания координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) № 7 ОТ 10.02.2016 // <http://gto.ru/files/uploads/documents/56f8e783e4abd.pdf> Дата обращения: 20.10.2016
3. Протокол заседания координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) № 8 ОТ 18.05.2016// <http://gto.ru/files/uploads/documents/575195aabe8f9.pdf>. Дата обращения: 20.10.2016
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.12.2015 № 1248 «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц, осуществляющий трудовую деятельность» // <http://gto.ru/files/uploads/documents/56ea8f401613e.pdf>. Дата обращения: 20.10.2016

ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ У СТУДЕНТОВ

Радыш И.В., Шаламова Е.Ю., Рагозин О.Н., Умнова Т.Н.

(Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия;

Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, Ханты-Мансийск, Россия)

Аннотация. Приведены результаты определения развития стратегий борьбы со стрессом студентов-медиков мужского и женского пола. В статье были изучены взаимосвязи между копинг-стратегиями и функциональным состоянием, вариабельностью сердечного ритма. Авторы обнаружили различия в зависимости от пола в разработке стратегий принятия ответственности и модели бегства-избегания, а также взаимосвязи между выбором стратегий борьбы и объективными показателями функционирования организма. Выбор стратегии поведения в неудобной ситуации сочетался с параметрами, которые характеризуют уровень активности симпатического и парасимпатического отделов ВНС, работоспособности и функционального состояния.

Ключевые слова: студенты, справляться со стрессом, вариабельность сердечного ритма.

CHOICE OF COPING STRATEGIES AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS

I.V. Radysh, E.Yu. Shalamova, O.N. Ragozin, T.N. Umnova
(People's Friendship University of Russia, Moscow, Russia;
Khanti-Mansiysk State Medical Academy, Khanti-Mansiysk, Russia)

Abstract. Here are the results of determination of development strategies of coping with stress of medical students, male and female. There were studied the relationship between coping strategies and functional status, heart rate variability in our study. The authors have found sexual differences in the development of strategies to taking responsibility and escape-avoidance pattern and interrelationships between the choice of coping strategies and objective measures of body functioning. Choosing a strategy of behavior in an uncomfortable situation was combined with the parameters that characterize the level of activity of the sympathetic and parasympathetic divisions of the ANS, of working capacity and of the functional state.

Keywords: students, coping with stress, heart rate variability.

Целью исследования явилось изучение развития стратегий совладания со стрессом и их взаимосвязей с функциональными показателями у студентов медицинского вуза.

Обследовано 55 юношей и 51 девушка в возрасте 17-20 лет, в весенний период года. Стратегии совладающего со стрессом поведение исследовали при помощи распространенного опросника, адаптированного для русскоговорящей аудитории «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) – «Стратегии совладающего поведения» (ССП). Опросник СПП состоит из 50 утверждений, характеризующих применение респондентом восьми стратегий совладающего со стрессом поведения: *конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка*. Показатели вариабельности ритма сердца (ВРС) определяли при помощи пульсоксиметра «ЭЛОКС-01» с соблюдением методики. Результаты исследования были подвергнуты статистической обработке с использованием программы Statistica-8.

Установлено, что в группе юношей не обнаружено значимых корреляций между развитием копинг-стратегий и параметрами ВРС. Напротив, в группе девушек были выявлены как прямые, так и обратные взаимосвязи между этими показателями. Наибольшее число корреляций определили для стратегий *конфронтация* (11), *бегство-избегание* (11) и *положительная переоценка* (12). Для стратегии *конфронтация* были определены прямые связи: с СИМ, АМо, ИН, ИЦ, ИВР, и обратные связи: с SDNN, HRV, TINN, HF, 'HF,%', CV. Таким образом, склонность к агрессивному поведению у девушек сочеталась с ростом показателей, так или иначе отражающих усиление симпатического влияния на деятельность сердца. При этом увеличение вклада парасимпатического отдела ВНС в регуляцию ритма сердца и его дестабилизация были взаимосвязаны с уменьшением развития стратегии *конфронтация*.

Таким образом, выявлены отличия в совладающем со стрессом поведении студентов в зависимости от половой принадлежности по развитию стратегий *принятие ответственности* и *бегство-избегание* и паттерну взаимосвязей между выбором копинг-стратегий и объективными показателями функционирования организма. В обеих группах значительное количество связей с физиологическими показателями обнаружили для стратегий *планирование решения проблемы*, направленной на активное разрешение проблемы, и *положительная переоценка*, основанной на изменении отношения к ситуации. У девушек наибольшее количество связей определили для стратегии *бегство-избегание* – 19, против одной у юношей. Выбор стратегии поведения в дискомфортной ситуации сочетался с показателями, характеризующими уровень активности симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

Повышение работоспособности и улучшение функционального состояния у юношей сочеталось как с поведением, направленным на активное преобразование ситуации (стратегия *планирование решения проблемы*), так и с изменением отношения к ней (стратегия *положительная переоценка*), у девушек – с применением стратегий, позволяющих так или иначе приспособиться к проблеме.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Уваров В.А.

(Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия)

Аннотация. В работе рассматривается проблемы совершенствования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и формы организации спортивных соревнований, направленные на стимулирование студенческой молодёжи к выполнению норм комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, условия стимулирования, организация фестивалей по комплексу ГТО.

ACTUAL PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PROGRAM «READY TO WORK AND DEFENSE» (GTO) IN THE ENVIRONMENT OF STUDENT'S YOUTH AT THE PRESENT STAGE OF DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT

V.A. Uvarov

(Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia)

Abstract. This work considers the problems of improvement of the (GTO) and a form of the organization of sports competitions directed to stimulation of student's youth to performance of GTO program norms.

Keywords: GTO program, stimulation conditions, organization of festivals for the GTO program.

Одной из ключевых задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является не только выполнение его нормативных требований, но и привлечение студенческой молодежи к активным занятиям различными видами спорта.

Положением о комплексе ГТО (пункт 14) предусмотрено, что «Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.» Кроме того, в «Методических рекомендациях по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренных на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (№ 1 от 23.07.2014) указано, что «выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке». Вместе с тем, следует отметить, что эти меры не являются достаточными, чтобы привлечь население к активным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

На наш взгляд дополнительной мотивацией к выполнению норм комплекса ГТО могли бы стать новые стимулирующие условия, такие как:

- присвоение спортивных разрядов по видам испытаний комплекса ГТО, классифицируемых Единой всероссийской спортивной классификацией. Ими могли бы стать дисциплины в беге на короткие и длинные дистанции, бег на лыжах, прыжки в длину, метания спортивных снарядов, стрельба из пневматической винтовки, плавание, туризм;

- награждение специальными знаками комплекса тех лиц, которые ежегодно выполняют нормативы в обязательных видах испытаний и тем самым подтверждают стабильность уровня своей физической подготовки;

- награждение лиц, относящихся к VI-XI ступеням специальными знаками, если они выполняют более трудные нормативы предшествующих ступеней комплекса и тем самым подтверждают, что их биологический возраст не соответствует (меньше) паспортному.

Период обучения в вузе совпадает с выполнением требований на знаки ГТО в 6-й ступени. В этот период, на наш взгляд, необходимо усилить соревновательный фактор.

Как показывает практика, одной из эффективных форм внедрения комплекса ГТО и привлечение студенческой молодежи к выполнению норм ГТО является её спортивная составляющая. Её привлекательность заключается в возможности определить свой личный рейтинг в физической подготовленности среди членов учебной группы, курса, факультета, вуза.

В настоящее время накоплен опыт работы по организации всероссийских фестивалей ГТО для учащихся, отнесённых к 3-й и 4-й ступеням. Учитывая их всеобщее признание спортивной общественностью, предлагается проведение региональных и всероссийских фестивалей среди студенческой молодежи и организация многоэтапных соревнований на уровне вуза, вузов города и регионов с последующим правом участия победителей в региональных и всероссийских фестивалях.

На наш взгляд, такая форма организаций соревнований придаст дополнительный мощный импульс внедрения ВФСК ГТО среди студентов и будет стимулировать повышение их уровня физической подготовленности.

Форма организации фестивалей может быть самой разной. Эту работу можно организовать и в каникулярное время в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. В зимний каникулярный период возможно включение зимних многоборий, плавания, пулевой стрельбы, силовой гимнастики и др. видов (гибкости, поднимании туловища). В летний период возможно использование летних многоборий ГТО.

ИЗМЕНЕНИЯ ЛАБИЛЬНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ

Эммерт М.С., Фадина О.О.

(Омский государственный технический университет, Омск, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены материалы, отражающие информацию о воздействии средств физической культуры на нервную систему занимающихся. Предложена комплексная методика профессионально-прикладной физической подготовки, способствующая эффективному воздействию на профессионально важные физические и психические качества.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, лабильность нервной системы.

CHANGES OF MOTIONAL AREAS' AND THE NERVOUS SYSTEM'S LABILITY IN THE IMPLEMENTATION PROCESS OF A COMPLEX METHOD OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE HR MANAGEMENT SPECIALISTS

M.S. Emmert, O.O. Fadina

(Omsk State Technical University, Omsk, Russia)

Abstract. In this article the materials which contain the information about the effects of physical training on the students' nervous system are presented. The complex method of professionally applied physical training promoting effective action on professionally important physical and mental qualities is offered.

Keywords: professionally applied physical training, students, lability of the nervous system

Появление новых профессий на рынке труда определяет потребность в разработке и внедрении методик профессионально-прикладной физической подготовки, соответствующих потребностям будущих специалистов. Достижение готовности человека к будущей профессиональной деятельности осуществляется через создание определенных психофизических предпосылок к ускорению профессионального обучения; к достижению высокоинтенсивного и продуктивного труда в избранной профессии; к грамотному использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в производственном коллективе [1].

Разработанная нами комплексная методика профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов по управлению персоналом включала в себя комплексы специальных прикладных упражнений с использованием различного спортивного инвентаря и модифицированные комплексы дубль-степ аэробики.

Обобщая литературные данные и результаты собственных исследований, можно сказать, что труд управленца связан с большой нагрузкой на нервную систему. Прежде всего, следует отметить, что профессиональная деятельность связана с одновременным решением нескольких задач: беседа с сотрудником; анализ, обработка и регистрация полученной информации в электронной базе предприятия; во время беседы возможны ответы на телефонные звонки. При этом лицам с сильной и слабой нервной системой решение этих задач дается по-разному. Для лиц со слабой нервной системой наряду с ранним развитием утомления и снижением функционального тонуса происходит и преждевременное снижение работоспособности. Лицам с сильной нервной системой легче даются задачи с одновременным удерживанием в памяти нескольких требований к выполнению действий [2]. Обладателям сильной и лабильной нервной системы свойственны большая стрессоустойчивость и способность самоуправления.

Максимальную частоту движений, которая зависит от функционального состояния двигательной сферы, силы нервной системы и характеризует её лабильность, мы определяли с помощью бланкового тестинг-теста.

В ЭГ на начало эксперимента было 10% (3 студентки), имеющих хорошие показатели лабильности двигательной сферы и сильную нервную систему, 13,3% (4 студентки) – нормальное состояние и 76,7% (23 студентки) обладали недостаточно лабильной двигательной сферой и слабой нервной системой.

В КГ на начало эксперимента было 10% (3 студентки), которые имели хорошие показатели лабильности двигательной сферы и сильную нервную систему, 20% (6 студенток) – нормальное состояние двигательной сферы и 70% (21 студентка) обладали недостаточно лабильной двигательной сферой и слабой нервной системой.

К концу эксперимента в ЭГ количество студенток имеющих хорошие показатели состояния двигательной сферы и сильной нервной системы увеличилось и составило 56,6% (17

человек), нормальное состояние имели 6,6% (2 студентки), недостаточно лабильной двигательной сферой и слабой нервной системой обладали 36,6% (11 студенток).

В КГ к концу эксперимента количество студенток, имеющих хорошее состояние двигательной сферы и сильной нервной системой составило 36,7% (11 человек), нормальное состояние имели 16,7% (5 человек), и недостаточно лабильной двигательной сферой и слабой нервной системой – 46,7% (14 человек).

Таким образом, в ЭГ к концу эксперимента количество студенток, имеющих хорошее состояние лабильности двигательной сферы и сильную нервную систему увеличилось более чем в 5 раз, в КГ студенток с таким показателем двигательной сферы стало больше в 3,5 раза. Количество студенток в ЭГ имеющих нормальное состояние двигательной сферы увеличилось на 50%, в КГ на 16,7%, с недостаточно лабильной двигательной сферой и слабой нервной системой в ЭГ количество студенток уменьшилось на 52,2%, а в КГ уменьшилось на 33,3% (рис. 1).

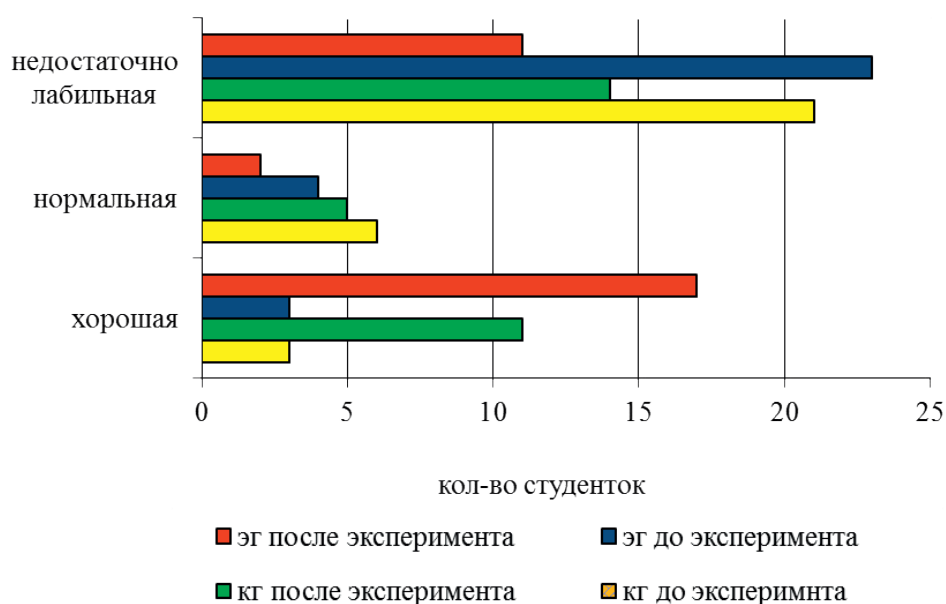


Рис. 1. Динамика показателей лабильности двигательной сферы в контрольной и экспериментальной группе за период педагогического эксперимента

Опираясь на полученные данные можно сказать, что предложенная комплексная методика профессионально прикладной физической подготовки студенток, специальности «Управление персоналом» позволяет эффективно воздействовать на лабильность двигательной сферы и силу нервной системы. Повышение числа студенток с сильной нервной системой определяет повышение способности самоуправления студенток и повышение уровня стрессоустойчивости. При этом позитивные сдвиги лабильности двигательной сферы, связанные с увеличением количества точек в первом квадрате, свидетельствуют о повышении возможности студенток выполнять максимально быстрые движения рабочей кистью руки. На наш взгляд, это обусловлено включением дополнительных средств физического воспитания, специально подобранных и направленных на развитие профессионально важных качеств будущих управленцев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нестерова В.А. Оптимизация психофизического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности / В.А. Нестерова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2003. – 99 с.
2. Теплов Б.М. Новые данные по изучению свойств нервной системы человека / Под ред. Б.М. Теплова. – М.: Изд-во АПН РСФСР. – 1963. – Т. 3. – С. 105-129.

Секция 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Абзалова С.В.¹, Абзалов Н.И.², Аль-Маджмаие Х.Л.Ч.²

(¹Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия;

²Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. В педагогическом эксперименте исследовались роль и значение эмоциональных факторов при подготовке педагога по физической культуре в высшей школе. Разработанная методика с использованием гимнастических упражнений оказалась эффективной при воспитании физических качеств у студентов КФУ и привела к более быстрому развитию данных качеств.

Ключевые слова: эмоции, педагог по физической культуре, физические качества, студенты, педагогический эксперимент.

THE ROLE OF EMOTIONAL FACTORS IN PREPARATION OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Abzalova S.V.¹, Abzalov N.I.², Al-Madzhmaie H.L.Ch.²

(¹Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia;

²Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. The pedagogical experiment investigated the role and importance of emotional factors in the preparation of teachers on physical training in high school. The developed method using gymnastics exercise was effective in the education of physical qualities of KFU students and led to a more rapid development of these qualities.

Keywords: emotions, a teacher of physical education, physical quality of the students, pedagogical experiment.

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающихся в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности [2]. Любые проявления двигательной активности сопровождаются эмоциональными переживаниями. У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям они лучше понимают друг друга, могут, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. В жизни студентов эмоции играют огромную роль. Часто именно чувства, а не разум влияют на поведение ребенка, на его выбор. Возникновение положительной эмоции свидетельствует о том, что данное событие значимо, ценно и нужно работать больше, чтобы это состояние продлилось. Проявление отрицательной эмоции заставляет уйти из ситуации, прервать общение, работу, тренировку.

Для достижения хороших результатов в спорте часто бывает недостаточно высоких физических нагрузок и хорошо организованных тренировок. Психологическое напряжение может свести на нет все усилия [1].

В проведенных нами исследованиях изучалась роль эмоциональных факторов в подготовке педагога по физической культуре в ВУЗе у студентов-бакалавров первого курса отделения фундаментальной медицины Института фундаментальной медицины и биологии (ИФМиБ) (контрольная группа) и студентов отделения биологии и биотехнологии того же Института (экспериментальная группа), занятия физической культурой у которых сопровождались внедрением специальных методических приемов для улучшения эмоционального фона. Данной экспериментальной группе были предложены дополнительные занятия (в основном, с применением гимнастических упражнений) в рамках внеучебных мероприятий с помощью индивидуальной и

фронтальной форм организации обучающихся. Отличия проведения этих занятий заключались в том, что применялись методические приемы, связанные с эмоциональными переживаниями по привлекательности физкультурных занятий и получением положительных эмоций. Особое внимание уделялось правильности выполнения техники физических упражнений, а также мотивации к занятиям гимнастикой студентов и поощрению их за успехи.

Все испытуемые допускались к экспериментальным исследованиям только после личного согласия самих обучающихся. Педагогическое тестирование выявления уровня роли эмоциональных факторов в подготовке педагога по физической культуре в ВУЗе и их физической подготовленности проводилось в рамках выполнения учебных нормативов во время учебных занятий. При организации практических занятий по разработанной программе с использованием различных методических приемов по повышению эмоциональных факторов в подготовке педагога по физической культуре в ВУЗе учитывались возрастные особенности испытуемых и их пол.

По результатам первичного тестирования было установлено, что у испытуемых экспериментальной группы сила, быстрота, выносливость и гибкость находятся на среднем уровне развития, в то время как ловкость на уровне ниже среднего. При этом удовлетворенность от занятий физической культурой у студентов отделения биологии и биотехнологии ИФМиБ ниже среднего уровня. У обучающихся контрольной группы (отделение фундаментальной медицины) ИФМиБ быстрота, выносливость, ловкость и гибкость находится на уровне ниже среднего, в то время как сила на низком уровне. Общая удовлетворенность от занятий также на низком уровне.

По результатам повторного тестирования в ходе прохождения программного материала с испытуемыми экспериментальной группы установлено, что такие физические качества как сила и быстрота находятся на уровне выше среднего. Выносливость, ловкость и гибкость у данных испытуемых также получили развитие, и достигли уровня выше среднего. Возросла и удовлетворенность испытуемых от занятий физической культурой. Полученные нами данные указывают на эффективность использования разработанных методических приемов с элементами гимнастики, повышающими эмоциональный фон во время занятий ФК у студентов Института фундаментальной медицины и биологии КФУ. При этом, по результатам тестирования испытуемых контрольной группы установлено, что показатели быстроты и выносливости соответствуют уровню выше среднего, в то время как ловкость и сила имеют лишь тенденцию к повышению уровня развития до среднего. Гибкость испытуемых соответствует уровню развития ниже среднего. Так же стоит отметить, что изменилась степень удовлетворенности от проведенных занятий, она возросла и оказалась выше среднего уровня.

При сравнительном анализе результатов испытуемых в группах в ходе первого и повторного тестирования, можно предположить, что разработанные нами методические приемы с использованием гимнастических упражнений являются эффективными при воспитании физических качеств у студентов, и приводят к более быстрому развитию данных качеств, чем при применении стандартной учебной программы, в ходе которой развитие физических качеств происходит постепенно.

Таким образом, данные, полученные в ходе проведенных исследований, свидетельствуют о достоверном повышении уровня развития физических качеств у испытуемых в экспериментальной группе. Следовательно, разработанная нами программа гимнастических упражнений способствует развитию физических качеств, а также потребности в занятиях физической культурой у студентов ИФМиБ.

Непосредственная роль эмоциональных переживаний при занятиях физической культурой и спортом заключается в том, что они не несут информации о внешних объектах и ситуациях, в которых осуществляется деятельность, но зато отражают отношения между потребностями и способом ее удовлетворения. Эти связи сохраняются в памяти человека, затем выступают регуляторами его деятельности. Это обстоятельство весьма существенно для спорта и физи-

ческого воспитания. Чувство «мышечной радости», описанное И.М. Сеченовым [4], сопровождает движения человека, способствует формированию двигательных навыков и качеств [3].

Одним из важнейших результатов использования средств и методов физической культуры и спорта является воспитание как эмоциональных, так и волевых качеств (настойчивости, смелости, инициативности). Занятия физическими упражнениями, эмоционально-насыщенный фон соревнований, коллективный характер занятий способствуют совершенствованию эмоционально-волевых качеств. При этом, средства физической культуры и спорта способствуют становлению чувства уверенности в своих силах, повышают шанс достижения намеченных целей благодаря возросшим физическим и психическим качествам, развиваемым в процессе занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абзалов, Р.А.* Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань: Изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. *Ольшанникова, А.Е.* К психологической диагностике эмоциональности: Проблемы общей, возрастной, педагогической психологии / А.Е. Ольшанникова. – М.: Педагогика, 1988. – С. 246-262.
3. *Попов, А.Л.* Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Изд-во «Флинта», 2001. – 152 с.
4. *Сеченов, И.М.* Избранные произведения / И.М. Сеченов. – М.: Медицина, 1953. – 340 с.

СОЗНАНИЕ, ПОЗНАНИЕ И УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Алексеева А.Д., Багаутдинов А.А.

(Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск, Россия)

Аннотация. В статье представлен анализ понятий сознания и познания, применительно к специфическим особенностям личности спортсменов.

Ключевые слова: сознание, познание, спортсмены

CONSCIOUSNESS, COGNITION AND SUCCESSFULNESS OF AN ATHLET

A.D. Alekseeva, A.A. Bagautdinov

(Almetyevsk State Petroleum Institute, Almetyevsk, Russia)

Abstract. In this article an analysis of the concepts of consciousness and cognition in relation to the specific characteristics of athletes' personality are represented.

Keywords: consciousness, cognition, athletes.

Каждый день мы познаем что-то новое, размышляем, осознаем, двигаемся вперед. На наше сознание оказывают различное влияние люди, которые нас окружают, СМИ, а также род деятельности, которым мы занимаемся. Данная тема является актуальной, так как спорт является частью жизни каждого человека. Цель моего исследования заключается в определении роли спорта в сознании и познании спортсмена.

Что мы представляем под понятиями «сознание» и «познание»?

Сознание – это основная функция мозга человека, обусловленная целенаправленной деятельностью человека, с помощью которой происходит процесс первоначального осмысления и отражения действительности.

Эстетические и этические проблемы в сфере спорта взаимосвязаны. Как развивается моральное сознание у спортсменов, их нравственное отношение и нравственное поведение – все эти вопросы рассматриваются в философии спорта. Особо значимыми вопросами также являются: исследование возможности, которая заключена в спортивной деятельности, чтобы приобщить людей к нравственным ценностям и факторы от которых зависит ее осуществление. Наиболее спорной и актуальной на сегодняшний день является проблема нравственных ценностей в спорте и в олимпийском движении: помогают ли они сформировать и развить моральное сознание, нравственное поведение у спортсменов. Все эти вопросы и проблемы часто рассматриваются на различных научных конференциях.

Познание – это процесс получения и освоения знаний; это процесс и результат получения, освоения новых знаний, посредством активной деятельности человека, о каких-либо явлениях, предметах.

С помощью накопленного опыта и знаний (книги, документы, исторические события, техника), передающихся из поколения в поколение, на сегодняшний день люди в значительной мере облегчили путь познания окружающего мира: природы, науки, культуры. В ходе познания, общения и совместной деятельности формируется сознание человека.

Познание окружающего мира у спортсменов может быть иное, это обусловлено влиянием специфики спорта. Занимаясь длительное время спортом, он может не только повлиять на сознание спортсмена, но и изменить его. Человек может совершенно по-другому начать воспринимать мир, видеть его с другой стороны, под другим углом.

В пример можно привести паралимпийцев, когда спорт влияет на формирование сознания. Эти люди нашли в спорте отдушину, самовыражение, поддержку, успех. Не все паралимпийцы с малых лет занимались спортом, у кого-то была обычная жизнь, в которой он не придавал большого значения физической культуре. И когда в жизни пошло что-то не так, то для кого-то спорт помог вернуть уверенность в себе, уверенность, что он еще нужен обществу.

Познание спортсмена основано на целеустремленности получения новых знаний, навыков, умений. При познании спортсмен отличается волевой устойчивостью и дисциплинированностью.

Спорт приучает людей жить не так как им это удобно, а так как нужно. К примеру, человек работающий в команде должен осознавать, что его деятельность должна быть направлена на успех всей команды, а не только его личный.

Спорт приучает людей мыслить неординарно. Сознание спортсмена может в любой момент подать знак, что нужно выполнить именно это действие, ведь порой в спорте важна каждая доля секунды.

Иногда, спортсмены на соревнованиях осуществляют такие маневры, которые могли иметь случайный характер и показаться совсем нелогичными. В такие моменты тренеры и товарищи по команде не могут вовремя оценить полезность действия. Однако, очень часто именно эти малоосознанные, случайные действия могут привести команду к успеху.

Если говорить об успешности спортсменов, то очень часто от степени знаний о сопернике и напарниках по команде зависит результата спортивных соревнований. Иногда совершенно неприметные тонкости в технике или тактике могут послужить причиной победы или поражения, так как они объективно играют важную роль, но субъективно остались незамеченными самим спортсменом. Личные наблюдения не станут достоянием сознания, если они не были соотнесены с партнерами.

Максимальные спортивные результаты, которые может достигнуть спортсмен, зависят от его способностей, физических и психологических свойств. Эти особенности в свою очередь зависят от приобретенных знаний, умений, навыков, а также успешного выполнения определенного плодотворного занятия спортсмена.

«Успешное выполнение продуктивного занятия», является наиболее значимым психологическим отбором спортсмена, чем его познание и усвоение новых умений, навыков и знаний, так как на этом этапе спортивного развития эти факторы отходят на второй план.

Подводя итоги, нужно отметить, что физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, для развития сознания и нравственного поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Столяров В.И., Передельский А.А.* Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта. Учебник. – М.: Советский спорт, 2015. – С. 464.
2. *Жуков А.Д.* Электронный журнал: Sportwiki.to «Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения» / URL: http://sportwiki.to/Философия_спорта/ (дата обращения: 06.10.16)
3. Электронный журнал: «Жизнь в хоккее» / «Психология познания и освоения двигательных действий» / URL: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-psikhologiya/763-psikhologiya-poznaniya-i-osvoeniya-dvigatelnykh-dejstvij/> (дата обращения: 06.10.16)

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Атаманов Э.А., Мушарапов Р.Н., Глушкова Н.В., Смирнова С.В., Никитин А.В.
(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия)

Аннотация. Важным условием успешного осуществления физического воспитания является индивидуальный подход к каждому студенту. Изучение мотивационной заинтересованности у студентов к физической культуре поможет подобрать необходимые методы, и формы обучения, которые будут соответствовать интересам каждого.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, индивидуальный подход.

SPORTS IN THE STUDENT'S LIFE AND METHODS OF ATTRACTING OF INTEREST TO PHYSICAL TRAINING

E.A. Atamanov, R.N. Musharapov, N.V. Glushkova, S.V. Smirnova, A.V. Nikitin
(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev, Kazan, Russia)

Abstract. An important condition for the successful implementation of physical education is an individual approach to each student. The study of motivational interest of students in physical education will help you choose the necessary methods and forms of training that will meet the interests of everyone.

Keywords: physical education, motivation, individual approach.

С давних времен, физическая культура была неотъемлемой частью в жизни людей. Потребность в физической подготовке общества была обусловлена приучения подрастающего поколения к труду. Поэтому наряду с образованием, шла культура физической деятельности, которая становилась важным фактором в воспитании человека [1].

Занимаясь физической культурой, человек сохраняет себя как часть природы, так как поддерживает в себе жизненную активность. Благодаря физической культуре каждый человек приобретает необходимый объём двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и социальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма, а это все и есть материальная ценность физической культуры. Физическая культура нам предоставляет также и духовные ценности, такие как совокуп-

ность знаний, в области физического развития, идеалы физического совершенства, к которым стремится каждый человек, представления о способах их достижения.

Но, несмотря на все положительные факторы физической деятельности, все-таки большинство людей не занимаются спортом, в частности студенты ВУЗов. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов, несомненно, связан со слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Студенческая молодежь ведет малоподвижный образ жизни. Это связано с тем, что все студенты сталкиваются с рядом трудностей, связанные с увеличением нагрузки в учебе, проблемами в социальном и межличностном общении. У студентов нет заинтересованности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это приводит к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом в целом, что ведет к понижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности, а также к уменьшению физического развития у молодежи.

В связи с этим огромное значение приобретает поиск новых методов и средств, которые бы позволили более эффективно реализовывать должное направление в ВУЗах [2]. Большое значение также находит исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой у молодежи, и поиск путей ее повышения.

В результате изучения и анализа по теме исследования было установлено, что в основе возникновения всех мотивов к занятиям физкультурной деятельности, лежат как объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самого человека. Физическая активность обуславливается, в основном, эмоциональными переживаниями своей привлекательности к физическим занятиям, которые приносят им удовольствие. Не случайно, в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности [2].

Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно, используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение их к физической культуре, и если учесть факторы, которые препятствуют студентам к занятию физическими упражнениями, то возможно разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества [3].

Для повышения мотивации к занятиям физической культурой, нужно также повлиять на внутреннюю позицию самой личности. Необходимо проводить беседы, использовать психологические приемы «внушения». Тематами для бесед могут служить о здоровом образе жизни, о пользе занятий физической культурой, ее положительном влиянии на организм. Об отрицательном воздействии вредных привычек на здоровье, пытаться объяснить молодым людям, что спорт несовместим с курением и алкоголем.

Поскольку, для каждого человека есть свой идеал, то можно при помощи метода «подражания», сформировать стремление к совершенствованию себя с помощью физической культуры и спорта.

Немаловажным является и метод обучения, так как необходимо, чтобы занятия не проходили монотонно, а обладали игровой и соревновательный вид. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях, способствует к формированию и развитию познавательного интереса у студента к практическим занятиям физической культуры. Можно организовать беседы и встречи с известными спортсменами, проводить показательные занятия. Таким образом, показать студентам, что спорт помогает добиваться в жизни определенных успехов, так как это воспитывает огромную силу воли.

Также, для того чтобы повысить мотивацию, необходимо включать разнообразие в учебные и секционные занятия. Для девушек нужно вести фитнес, а для парней силовые тренировки, чтобы каждый имел возможность построить свое прекрасное тело.

Физическая культура должна удовлетворять наши духовные интересы. Знания, которые получаем при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить тот базис представлений о здоровом образе жизни, и обеспечивать

теоретическую основу формирования, как навыков, так и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6 с.
2. *Сырвачева, И.С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.
3. *Ильин, Е.П.* Психология физического воспитания. – СПб., 2002.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИХ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Байзакова Н.О., Дилмаханбетов Е.К., Мырзаев М.О.

(Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби, г.Алматы, Казахстан)

Аннотация. В данной работе авторы предлагают пути оздоровления студентов на занятиях по физической культуре. Студентам Казахского Национального Университета авторами были даны рекомендации для изучения национальной настольной игры – тогызкумалак.

Ключевые слова: студент, здоровье, самореализация, правило, оздоровление, настольная игра, тогызкумалак.

METHODICAL RECOMMENDATIONS FOR STUDENTS WITH HEALTH DISABILITIES AND THEIR SELF-REALIZATION AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

N.O. Baizakova, E.K. Dilmakhanbetov, M.O. Myrzaev

(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)

Abstract. In this article the authors suggest the ways of students' health improvement within physical education classes. The authors' recommendations to study the national board game – togyzkumalak to the students of the Kazakh National University are given.

Keywords: student, health, self-realization, rule, wellness, board, game, togyzkumalak.

В рамках Государственной программы развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы сегодня в молодой стране ведется работа по организации эффективного и качественного обучения, воспитания, коррекции и компенсации функциональных нарушений молодежи с ограниченными возможностями [1].

Здоровье молодежи в системе социальных ценностей всегда занимает одно из ведущих мест, а сохранение и укрепление его остается важнейшей проблемой. Снижение уровня здоровья студентов в последние годы приобретает устойчивый характер.

Одним из средств формирования здоровья и здорового образа жизни является адаптивная физическая культура – очень важная для молодых людей с ограниченными возможностями. Физический недуг у студентов приводит к нарушению функций организма, идет сильное психическое напряжение, у них ухудшается координация движений, затрудняются возможности полноценного контакта с окружаемым миром.

Для реализации целей и задач адаптивной физической культуры в нашей Республике проводится анализ удовлетворенности детей, подростков и молодежи с ограниченными воз-

возможностями, уровня организации занятий по физической культуре в образовательных организациях и уровня научно-методической обеспеченности, повышения уровня интереса к ним.

Преподавателями нашей кафедры для решения этой проблемы предлагается использовать специфический способ использования национальной настольной игры – тогызкумалак. В Казахском Национальном Университете кафедрой физвоспитания и спорта предлагается студентам с ограниченными возможностями пройти курс физической культуры на занятиях по тогызкумалак. В университете кафедральная спортивная база располагает и активно использует специальный кабинет для настольных игр как шахматы и тогызкумалак.

Сейчас на нашей базе обучается докторантка – наша коллега по проблемам адаптивной физической культуры. Она вплотную занимается решением проблем студентов с ограниченными возможностями здоровья (диагнозы, бытовые условия, наличие пандусов, оздоровление с помощью занятий физическими упражнениями).

Тогызкумалак – это не только спорт, но и искусство и наука. Можно рассматривать эту игру как мировоззрение наших предков. В целом в мире – в Африке, Америке, странах Европы и Азии – насчитывается около 400 игр, схожих с тогызкумалаком. Доска тогызкумалак имеет одинаковые корни в Норвегии и Индонезии. Конечно, чтобы понять особенности этой игры, нужно в нее играть, четко знать правила, поскольку в них скрыт глубокий философский смысл. Если каждую из этих 400 игр отдельно исследовать и анализировать, то наверняка, выйдем на науку этноматематику.

По последним статистическим данным, в Казахстане на сегодняшний день тридцать шесть тысяч человек играют в тогызкумалак.

Сейчас в Республике очень популярна, национальная, древняя игра – тогызкумалак. тогызкумалак – это очень доступная, легкая игра во всем. Тогызкумалак – старинная казахская народная игра. Иначе ее называют: «Алгебра чабанов». Это название она заслужила благодаря своему математическому происхождению. В одной из старых легенд говорится, что эту игру придумали чабаны, которые очень любили устно состязаться по математике. Если нет специальной доски, можно играть на земле. В этом случае каждому игроку нужно будет выкопать по 9 маленьких лунок и по одному «казану» – ямке, в которой накапливаются выигранные шарики. В современное время играют на специально сделанной доске при помощи 162.

Правила игры:

Тогызкумалак, как мы говорили выше, играется на специальной доске. Посередине доски оставляется большой выем, который называется «казаном». Играющие складывают сюда выигранные шарики. Все лунки имеют буквенные обозначения. Эти буквенные обозначения были придуманы для ведения записей и анализа сыгранных партий.

Техника игры ведется так: два игрока садятся друг против друга, а доску ставят таким образом, чтобы с каждой стороны было по 9 лунок и по одному «казану». В каждую лунку противники кладут по 9 шариков любого цвета. Таким образом, к началу игры у каждого игрока имеется по 81 шарик.

Главная задача игры – перекладывая камушки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой «казан». Собранные камешки складываются в накопительную лунку. Игроки делают ходы поочередно. Игрок, которому выпало по жребию право первого хода, вынимает из любой лунки своего ряда все шарики, кроме одного, и переносит их слева направо, опуская по одному в каждую последующую лунку с таким расчетом, чтобы последний шарик попал в лунку противника. Если число шариков в этой лунке после окончания хода окажется четным, то все они являются «добычей» играющего и переносятся в его казан. Право следующего хода переходит к сопернику. Если в лунках одного из игроков не останется ни одного шарика, то его соперник все шарики своего ряда переносит в свой казан. Игра ведется до тех пор, пока один из двух игроков не наберет в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья) [2].

Игровая ситуация: туздык.

Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется «туздыком». В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока,

на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-й, а также на лунке под той цифрой которой взял первым «туздык» соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно.

Игровая ситуация: атсырау. Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «атсыз калу» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «пешим».

Все занятия проводятся под руководством преподавателя – специалиста по тогызкумалак, при этом он сам имеет звание «Мастер спорта». На занятиях обучающаяся молодежь знакомится с основами техники спорта, ведут записи ходов, учатся считать ходы выигрышных позиций и игровых ситуаций.

Также на занятиях студенты знакомятся с основами, правилами и тактикой игры и получают пути совершенствования своего мастерства на компьютерах, с использованием материала электронных игр по данному виду спорта. Совершенствование продолжается как по программе, которые предлагаются в интернете, так и на наших занятиях. Также они участвуют в мини – соревнованиях внутри группы, при этом большинство этих студентов как правило входят в сборную факультетов, в сборную университета и принимают активное участие в межфакультетских соревнованиях и в соревнованиях Универсиады среди Вузов Республики Казахстан, защищая честь своего вуза.

Основой для формирования отношений при обучении в процессе занятий физической культурой является признание лиц с ограниченными возможностями как равноправных членов общества, их самооценки, а также обязанностей государства по созданию особых условий для их воспитания, развития и творческой самореализации. Таким молодым людям очень важно чувствовать себя востребованным членом общества [3].

При исполнении студентом пунктов данных мероприятий ему дается возможность качественно и комплексно осуществлять социальную, психологическую и коррекционно – педагогическую помощь лицам с ограниченными возможностями и инвалидами в соответствии с действующим законодательством Республики Казахстан средствами и методами адаптивной физической культуры.

Полученные знания по данному виду спорта для обучающихся в стенах учебного заведения всегда может использовать и применить их для дальнейшей работы будучи молодым специалистом. В дальнейшем он может участвовать в соревнованиях за свою организацию, в положении о соревнованиях среди работников государственных учреждений всегда есть место тогызкумалак. Находясь в стенах организации, где молодой специалист будет работать, он также может продолжать программу оздоровления, предложенной еще в стенах университета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Айдарбекова А.А.* Пути развития адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов в Казахстане // Материалы республиканской научно-практической конференции с международным участием «Роль и место адаптивной физической культуры и спорта для развития и совершенствования двигательной сферы, коммуникативного и личностного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалидов в условиях вузовского профессионального обучения», посвященный 80-летию КазНУ имени аль-Фараби. – Алматы: «Казак университети», 2015. – 175 с.

2. *Молдахметова А.Ш., Байзакова Н.О., Молдахметова Р.Ш.* Методика обучения основам тогызкумалак. Учебно-методическое пособие. Алматы: «Казак университети», 2013. – 66 с.

3. *Вишнякова Н.П., Сиротина Н.П.* Отношение студентов университета, имеющих ограниченные возможности здоровья к физической культуре и спорту // Материалы республиканской научно-практической конференции с международным участием «Роль и место адаптивной физической культуры и спорта для развития и совершенствования двигательной сферы, коммуникативного и личностного потенциала студентов с ограниченными физическими воз-

возможностями здоровья и инвалидов в условиях вузовского профессионального обучения», посвященный 80-летию КазНУ имени аль-Фараби. – Алматы: «Казак университети», 2015. – 175 с.

ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Бареева Д.Р.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация. В наше время, когда пищевая индустрия нацелена лишь на получение прибыли, предлагая потребителю широкий выбор продуктов питания, не акцентирует свое внимание на их полезных свойствах. Наряду с некачественными продуктами негативно на здоровье сказывается и малоподвижный образ жизни, вызываемый информационными технологиями. Неоценимую помощь в укреплении и восстановлении здоровья могут оказать физическая культура и спорт.

Ключевые слова: питание, здоровье, спорт, физическая культура, образовательный процесс.

INNOVATIONS IN EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE DISCIPLINE

D.R. Bareeva

*(Kazan National Research Technical University named after A.N.Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. In a time when the food industry focused only on profits, offering consumers a wide choice of food, not paying much attention to their beneficial properties. Along with poor quality products a negative impact on health has sedentary lifestyle, caused by information technology. Invaluable assistance in the strengthening and restoration of health can be provided by physical culture and sports.

Keywords: nutrition, health, sports, physical training, educational process.

Пищевая индустрия обеспечивает людям множество вариаций предложений, тем самым рождая спрос у самих потребителей, внушая им необходимость приобретения того или иного товара, который привлекает зачастую лишь своим внешним видом и вкусом, а, в действительности, являясь генетически модифицированным продуктом, целью которого является вызывание зависимости у человека.

Когда промышленная революция и автоматизация уже приносит не только пользу, но и вред человеку, его здоровью, лишая его возможности всякого действия. И человек продолжает искать способы улучшения и облегчения жизни, не понимая, что он лишь заложник кокона удобств. Именно в этот период развитие физической культуры вызывает наибольший спрос у «умов страны», которые озабочены конкурентоспособностью населения и своего государства. Потому что без достаточной физической нагрузки страну ждут лишь множество людей, обремененных проблемами своего здоровья. Пассивный образ граждан ведет лишь к банкротству и разорению страны.

Повсеместно известны такие практики, целью которых является приобщение людей к спорту. К ним относятся Кросс нации, Лыжня России и прочее. Однако, ошибкой всех этих по-

пытках приобщения людей к спорту является то, что они привлекают лишь тех субъектов, которые уже в какой-либо степени причастны к спорту. Целью оздоровления общности должны быть люди, физическая подготовка которых полностью отсутствует, то есть те, которые напроць отрезаны от физической культуры.

Примером такой попытки может быть добровольность, доступность и информированность спорта. Например, создание «бесплатных дней спорта», на которых людей бы учили самой дисциплине «физическая культура», тому, как правильно приступить и с чего начать, потому что люди, новички этой деятельности, зачастую берутся за ту программу, которая им просто не подвластна и которую они не способны усвоить, исходя из своих физических возможностей и особенностей своего организма. И вследствие этого результатом может стать – быстрая потеря интереса и прекращение самих занятий спортом, при этом на этих «бесплатных днях спорта» очень важно рассортировывать людей по их физическим возможностям: «От каждого по возможностям, каждому по потребностям», чтобы каждый человек чувствовал себя как можно комфортнее в психологическом плане, ибо широко известно, что человек способен терпеть некоторое физические неудобства, если его ничего не терзает в ментальном плане.

Что же касается инновации в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура», в особенности школ и других учебных заведений: необходимо вводить три академических часа занятия спортом в неделю, из которых – два часа обучающихся будут разделять, исходя из гендерного признака. Разделение по данному признаку – будет способствовать более успешному освоению материала, не будет стеснять школьников, что наиболее характерно для пубертатного периода. В оставшейся же час учащимся должен предоставляться выбор какого-либо разгрузочного занятия: волейбол, футбол, бассейн, теннис. Отличительным признаком этого часа должно являться добровольность выбора. Помимо этого в учебных заведениях должен быть профессиональный или полупрофессиональный инвентарь, в том числе и тренажеры. Так же основой всех методик должны быть физические способности учащегося, чтобы не заставлять индивидуума выполнять какие-либо требования, прописанные министерством образования, которые нацелены на, как минимум, удовлетворительную физическую подготовку, ведь у людей бывает подготовка и хуже.

В идеалистической модели прививания людей к спорту, должно быть внедрение физической культуры как прямой составляющей жизни каждого человека, главной составляющей которого должно быть незаметность, то есть человек, на которого нацелена эта программа, не должен допускать и мысли, что его к чему-то насильно приобщают. Все должно происходить по соглашению субъекта и никогда не должно иметь принуждающий характер.

Главной задачей сейчас является привлечение людей к спорту, а не к привилегиям, даваемым им. Важно создать такие мотивы и стимулы, что человек сам был заинтересован в занятиях физической культурой и спортом.

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ЛАНДШАФТА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПАРКОВ ПО ЗАНЯТИЮ СНОУБОРДИНГОМ

Нидиатов И.М., Бареева Д.Р.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрыта проблема организации ландшафта парков по сноубордингу в черте города. Рассматривается история становления сноубординга в спорте, а также возможности реализации создания парков по сноубордингу в черте города.

Ключевые слова: сноуборд, физическая культура, физические тренировки, тренировочный парк.

PROBLEMS OF URBAN LANDSCAPE USE FOR SNOWBOARD PARKS ORGANIZATION

I.M. Nidiatov, D.R. Bareeva

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. In this article, the problem of the organization of snowboarding parks in the city is revealed. The history of formation of snowboarding in sport is considered, as well as possibilities of creation snowboarding parks in the city line.

Keywords: snowboard, physical culture, physical training, training park.

Сноуборд (с англ. «снежная доска») – спортивный снаряд, предназначенный для быстрого спуска с заснеженных ландшафтных рельефов. Сноуборд представляет собой максимально плоскую поверхность, состоящую из скользящей стороны, соприкасающейся со снежным полотном: основания – деки, на которую устанавливаются крепления для ног и металлического канта, располагающегося по краю всего снаряда и предназначенного для управления движением сноуборда с помощью приёмов, называемых общим термином «перекантовка».

Изобретателем данного снаряда принято считать Джека Буртшеета. В 1929 году изготовив из столярной (обыкновенной) фанеры подобие современной доски. Также основоположник сноубординга Том Симс изготовил свой сноуборд в 1963 году из доски от скейтборда и доска не имела креплений, безопасность спортсмена ограничивалась канатом, закрепленной на передней части доски, за которую придерживаясь можно было ловить равновесие.

На сегодняшний день сноуборд принял очертания совершенного снаряда. Форма доски приняла искривлённый к центру вид. Первыми обладателями сноубордов стали скейтбордисты и серферы, которые смогли популяризовать сноубординг в массы.

Большое внимание сноубордингу привело к официальному признанию его как спорта: в 1985 году на горнолыжном курорте «Цюрс» в Австрии состоялся первый Мировой кубок. Для разработки общих правил соревнований и организации их проведения была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA). В настоящее время соревнования по сноубордингу высшего уровня, такие как Олимпийские игры, X-Games, US Open и другие транслируются телевидением во всем континентам. Сноубординг развился даже в тех государствах, где почти не выпадает снег.

Многие горнолыжные курорты создают парки – специальные сооружения из снега для трюкового катания на сноуборде (и лыжах). Далее будем рассматривать их в качестве основной идеи.

В связи с популяризацией сноубординга, большое количество людей сталкиваются с проблемой тренировочной и развлекательной реализацией своих возможностей. Поскольку горнолыжные курорты и базы располагаются вдали от городов, люди стесняются в возможностях попасть на них из-за тех или иных причин.

Для обеспечения дальнейшего развития данного вида спорта, объективно расположить тренировочные парки в черте города. Создание тренировочных парков для сноубордистов в чертах города позволило бы повысить количество и потенциал спортсменов в несколько раз.

Реализация таких парков, может быть осуществлена на многочисленных ландшафтных склонах в черте города. Такие склоны чаще всего встречаются у больших рек, но так же можно встретить и вдали от них. Для обустройства парков необходимо затрачивать минимальные ресурсы и усилия.

Опытным путем было доказано, что для выполнения большинства видов трюковых упражнений не требуется большой дистанции разгона. Например, скольжение по поручням (50/50) можно выполнять при длине разгонного пути в 10 метров и выстой поручня в 0,4 метра при среднем наклоне склона в 30-40 градусов. Из этого следует, что создание тренировоч-

ных парков по сноубордингу можно реализовывать при длине спуска начиная с десяти метров. При установке нескольких спортивных фигур тандемом длина разгонного пути будет увеличиваться, примерно на 3 метра после каждой фигуры. Таким образом при средней длине фигуры в 2-2,5 метра и установке тандемом трех фигур, общая длина рабочей части парка будет составлять 17-18,5 метров.

Различается много видов спортивных фигур для трюковых упражнений, которые можно использовать в парке, например, как: перила разных форм и размеров (rails), бугры в шахматном порядке (moguls), доски (альтернатива перилам), трамплины (kicker) и т.п.

АРТИСТИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ КАК ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Бартновская Л.А., Стародубова А.Е.

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева (КГПУ), г. Красноярск, Россия)*

Аннотация. Данная статья рассматривает артистическое фехтование как вид спорта, который способствует гармонизации личности в процессах жизнедеятельности.

Ключевые слова: артистическое фехтование, спорт, физическая культура, здоровый стиль жизни, студенты, предпочтения, возможности, самовыражение

ARTISTICAL SWORDPLAY AS A HEALTHY LIFE STYLE OF STUDENTS

L.A. Bartnovskaya, A.E. Starodubova

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (KSPU),
Krasnoyarsk, Russia)*

Abstract. This article considers the artistical swordplay as a kind of sports supporting a person's harmonization during his vital activities.

Keywords: artistical swordplay, sport, physical culture, healthy life style, students, preferences, capabilities, self-expression

В настоящее время увеличение информационных, психоэмоциональных нагрузок в процессе жизнедеятельности, низкий уровень физической подготовленности, гипокинезия и другое приводят к ухудшению состояния здоровья человека. Социокультурная и экономическая ситуация в стране приводит к тому, что больше 30% студентов вузов имеют отклонения в здоровье.

В такой ситуации важная роль в здоровьесохранении студентов отведена физической культуре и спорту, поскольку здоровье и стиль жизни тесно взаимосвязаны и являются качественной предпосылкой самореализации молодежи, их активного долголетия.

Здоровый стиль жизни как интегрированный способ взаимодействия личности с миром проявляется во всех сферах деятельности, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство. Отражает свободу выбора, представляет собой способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности, осуществляющийся с учетом социальных возможностей и ее биопсихического цикла [4]. Поэтому поиск путей и условий сохранения и укрепления здоровья студентов посредством физической культуры и спорта остается актуальным в современном обществе.

В системе физического воспитания студенческой молодежи важное место занимает спорт. Его популярность и развитие в последние десятилетия неуклонно возрастает. Студенты

стремятся к расширению границ своих возможностей, которые реализуются через достижение рекордных результатов посредством состязаний.

Одним из видов спорта, который заслуживает внимание в современном мире, является фехтование. Как известно, это древнее боевое искусство, прекрасное и смертельно опасное с системой приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесением и отражением ударов. История фехтования необычайно богата, интересна, многогранна. В настоящее время фехтование можно охарактеризовать как благородный, красивый, изящный, романтический вид спорта, у которого есть свой этикет, манеры и традиции.

Развитие мирового фехтования входит в олимпийскую программу соревнований. В Рио де Жанейро (Бразилия) 2016 году российские фехтовальщики завоевали четыре золотых медали, проявив спортивный характер и отличную общефизическую подготовку.

Помимо спортивного фехтования существует артистическое фехтование, появившееся в России в 2008 году. Это постановочное и зрелищное единоборство, демонстрирующее технику владения разным клинковым оружием, актёрское мастерство, композиционное построение программы [1, 2, 3].

Артистическим фехтованием увлекается молодежь, ориентированная на приобретение специальных технических и тактических навыков, развитие физических качеств и творческих способностей.

В процессе занятий артистическим фехтованием студент самореализуется, саморазвивается, что необходимо для формирования здоровой личности.

Таким образом, мы считаем, что артистическое фехтование необходимо рассматривать как одну из составляющих частей здорового стиля жизни студентов, так как занятия данным видом будут способствовать их самосовершенствованию и использованию потенциальных возможностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аркадьев В.А.* Фехтование. – М.: Физкультура и Спорт, 1959. – 222 с.
2. *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.* Искусство сценического фехтования. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2004. – 272 с.
3. *Мишенев С.В.* История европейского фехтования. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 265 с.
4. *Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

Белоусова Д.А., Жуков Р.С., Конькова Р.В.

(Кемеровский государственный университет (КемГУ), г. Кемерово, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты изучения интересов и потребностей студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта, а также методы стимулирования физкультурно-спортивной мотивации, анализируются возможности использования фитнес-путеводителя первокурсника в процессе формирования интереса студентов к физкультурно-оздоровительным технологиям и активным формам досуга. В ходе исследования определены особенности отношения студентов различных факультетов к досуговой деятельности. С помощью анкетного опроса были определены наиболее распространенные среди студентов виды отдыха.

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, мотивы, интересы, потребности, методы стимулирования, физкультурно-оздоровительные технологии; здоровый образ жизни, профилактика, досуговая деятельность, активный отдых, анкетный опрос.

THE METHODS OF STUDENTS FITNESS AND SPORTS MOTIVATION STIMULATING

D.A. Belousova, R.S. Zhukov, R.V. Konkova
(Kemerovo State University (KemSU), Kemerovo, Russia)

Abstract. The article presents the results of studying the interests and needs of students in the field of physical culture and sports, as well as methods to stimulate physical culture and sports motivation. The article examines the possibility of fitness guide using in the process of generating of the first-year student students' interest in sports-wellness technologies and active forms of leisure. The study identifies features of the relation of students from different faculties to leisure activities. With the help of a questionnaire survey the most popular leisure activities among students were identified.

Keywords: students, physical training and sports, motives, interests, needs, stimulation methods, sports and wellness technology, healthy lifestyle, prevention, recreational activities, leisure, questionnaire.

В настоящее время проблема активного отдыха и здоровья человека, в том числе и студента, нуждается в дальнейшем изучении и разработке. Ведь заболеваемость населения в России является высокой и с каждым годом увеличивается. Поэтому оно стало не только медицинской, но и социальной проблемой, значительная часть молодежи и студентов расточительно относится к своему здоровью [5]. К основам активного отдыха студентов для восстановления их здоровья, следует отнести следующие положения: разработка рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения; совместная творческая деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза [2].

Цель исследования – изучить интересы и потребности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта, а также методы стимулирования физкультурно-спортивной мотивации. Задачи исследования: выявить психологические аспекты занятий физической культурой студенческой молодежи; определить основные направления формирования мотивации занятий физической культурой студентов. Для решения задач исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анализ документальных материалов; педагогические наблюдения; анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой. Анкеты для студентов содержали 16 вопросов по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям физической культурой, а так же включали вопросы, выявляющие их отношения к физической культуре и спорту. Анкетирование проходило в вузах г. Кемерово.

Исходные данные, полученные в результате исследования, говорят о том, уровень мотивации студентов к занятиям физической культуры довольно низкий. Студенты посещают занятия физической культурой в ВУЗе в основном для получения оценок (зачета). Исследованием выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом студентов. Проведенный нами первый анкетный опрос показал отсутствие устойчивой мотивации студентов к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

В связи с этим, для формирования мотивации ведения здорового образа жизни и занятий физической культурой после первого тестирования были проведены беседы со студен-

тами о здоровом образе жизни, о пользе занятий физической культурой, влиянии на организм вредных привычек. Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию студентов необходимо разнообразить учебные и секционные занятия, в том числе за счет применения элементов современных фитнес-направлений. Кроме того, занятия не должны проходить монотонно, нужно применять игровой и соревновательный методы; преподаватель должен творчески подходить к организации занятий физической культурой.

После работы со студентами и педагогами было проведено повторное анкетирование. Нами были опрошены 130 студентов ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».

Распределение ответов на вопрос «Я всегда с нетерпением жду занятий физической культуры, потому, что они укрепляют мое здоровье» на первом этапе исследования показывают, что большинство студентов (58%) не смогли однозначно определиться с ответом и выбрали вариант «не всегда», ответили «да» дали только 23% опрошенных, 19% респондентов ответили «нет». На заключительном этапе исследования ситуация существенно изменилась, так 53% опрошенных студентов ответили «да», ответ «не всегда» выбрали 30% респондентов и только 17% ответили «нет».

Ответы на вопрос «Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому, что движение доставляет мне радость» так же заметно отличались на первом и втором этапах исследования. Если на первом этапе большинство студентов ответили «не всегда» (52%), то на втором этапе таких оказалось только 30%, большая же часть опрошенных (59%) теперь ответили «да», что подчеркивает результативность проведенной работы по формированию мотивации занятий физической культурой и спортом студентов.

Можно отметить, что за время проведения педагогического эксперимента несколько сократилось число студентов, которые приходят на занятия физической культуры только ради оценки (с 59% до 46%). К числу тех, кто посещает занятия исключительно ради возможности заниматься физической культурой на исходном этапе тестирования себя отнесли только 23% опрошенных студентов, а на итоговом уже 43%.

Интерес к занятиям физической культурой не пропадает даже во время каникул у 31% студентов, так было установлено в начале исследования, однако на итоговом этапе уже 70% опрошенных считали также.

Анализируя распределение ответов на вопрос «Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом» на первом и втором этапах исследования мы можем отметить позитивные изменения в отношении респондентов к возможностям занятий физической культурой. В начале исследования меньше половины респондентов отмечали влияние физкультурных занятий на свою эмоциональную сферу, а к моменту проведения повторного опроса их количество выросло до 81%.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже вошли в привычку у 82% участников анкетного опроса, такое весомое достижение было зафиксировано по итогам второго опроса, в то время, как на момент проведения первого опроса таких студентов было только 45%.

Очевидна взаимосвязь ответов респондентов на данный вопрос со следующим, отвечая на который только 55% участников первого опроса отметили, что занятия физическими упражнениями приносят пользу, улучшают настроение и самочувствие, однако во втором опросе ситуация изменилась, и уже 91% выбрали ответ «да».

Несколько нелогичным выглядит на первый взгляд распределение ответов респондентов на следующий вопрос: «Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать». Число студентов, которые так считают, выросло с 37% до 65%. Видимо такая ситуация связана с тем, что проведенная нами работа по формированию мотивации занятий физической культурой и спортом у студентов, в силу своего кратковременного характера, не смогла сформировать ответственного отношения к регулярным самостоятельным занятиям.

Заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы предпочло большинство опрошенных студентов, как на первом, так и на втором этапе проведения опросов (67% и 75% соответственно). Эти результаты согласуются с литературными данными, которые свидетельствуют о том, что в студенческом возрасте появляется потребность в стремлении выразить свою привлекательность, данные аспекты в процессе физического развития юношей и девушек оказывают важнейшее значение на их самооценку и самоуважение [5].

«Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка», – так считали лишь 27% участников первого анкетного опроса, а вот во втором опросе ситуация существенно изменилась, и уже 56% респондентов дали утвердительный ответ на тот же вопрос.

Кроме того, мы предприняли попытку определить отношение студентов к различным видам отдыха. В процессе исследования определено отношение студентов к различным видам отдыха, разработаны методические рекомендации для организации активного отдыха студентов и восстановления их здоровья.

Проведенные исследования показали, в каких формах студенты чаще всего предпочитают отдыхать, полученные результаты свидетельствуют, что наиболее востребован пассивный отдых, большинство студентов предпочитает пассивный отдых – 48%, активный отдых – 31%, комбинированный отдых 21%. Парадокс ситуации, на наш взгляд, заключается в том, что дети не знают, не осознают роль движения в физическом и интеллектуальном развитии, но двигаются, играют, бегают почти без отдыха. Взрослые, напротив, понимают роль движений в сохранении и укреплении здоровья, но не двигаются [9].

Из проведенного исследования видно, что студенты склоны к пассивному отдыху – это свидетельствует о недостаточно высоком уровне физической культуры личности, ведь одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека – это его рациональная двигательная активность с проведением врачебно-педагогических наблюдений и контроля. Двигательные действия являются мощным фактором, который повышает адаптационные возможности организма, расширяет его функциональные резервы [7]. Следовательно, у студентов высших учебных заведений необходимо: развить валеологическую грамотность и объективную оценку ее роли в жизни студента и общества; способствовать саморазвитию личности в системе физической культуры и спорта; сформировать у них правильное отношение к потребностям общества, к проблемам валеологического воспитания и умения разрешать их средствами физической рекреации, а также другими средствами физической культуры и спорта; устранить дефицит двигательной активности.

В целях содействия сохранению здоровья студентов, формированию и популяризации здорового образа жизни нами была предпринята попытка создать фитнес-путеводитель студента-первокурсника и распространить его в студенческой среде. Данный проект был поддержан на конкурсе социально-значимых проектов студентов и студенческих объединений Кемеровского государственного университета «Мой университет – моя семья». Фитнес-путеводитель поможет первокурснику сформировать навыки здорового образа жизни; создать условия для приобщения к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям; объективно информировать о состоянии физкультурно-оздоровительной работы в университете, возможностях комплексного мониторинга показателей физического развития и функционального состояния; совершенствовать теоретико-методические знания, практические умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, способствующие формированию интереса к физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гафиатулина, Н.Х.* Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: автореф. дис. канд. социол. наук / Н.Х. Гафиатулина. – Ростов-н/Д., 2007. – 24 с.

2. Закирова, К.С. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / К.С. Закирова, И.В. Фокина // Студенческий научный форум 2013: Сб. материалов V Общероссийской студенческой электронной конференции. – Москва: ООО «Издательский дом «Академия естествознания», 2013 // Режим доступа. – www.scienceforum.ru/2013/pdf/6865

3. Козина, Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. социол. наук / Г.Ю. Козина. – Пенза, 2007. – 24 с.

4. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7-10.

5. Туренков, А.Н. К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова, Е.С. Сидоров // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 2 (54). Т. 1. – С. 121-125.

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Белышева А.С., Иванова С.Ю.

*(Кемеровский технологический институт пищевой промышленности
г. Кемерово, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы использования средств физической культуры и спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза. Авторами разработаны комплексы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка.

TO THE QUESTION OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF ECONOMICS

A.S. Belysheva, S.Yu. Ivanova

(Kemerovo Technological Institute of Food Industry, Kemerovo, Russia)

Abstract. In this article questions of use of means of physical culture and sports in the process of professionally-applied physical training of University students are considered. The authors have developed a complex of physical exercises of professional-applied physical training of students of economics faculty.

Keywords: students, physical education, vocational and applied physical training.

Дисциплина «Физическая культура» в учебных заведениях выступает как интегрирующее условие образования и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования студентов и их индивидуальных способностей [1].

Физическая культура в вузе является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

По данным ученых точно установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда [3].

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности [6].

ППФП является составной частью физического воспитания и призвана решать на основе общей физической подготовки специальные задачи:

1) пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

2) интенсифицировать развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

3) повысить степень готовности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и улучшению здоровья;

4) способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности.

Цель занятий ППФП – это дать будущим специалистам необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии и реализации готовности к здоровьесбережению [5]. Для этого необходимо создать у будущего специалиста следующие психофизические предпосылки и готовность к ускорению профессионального обучения;

- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности в рабочее и свободное время.

Контроль за эффективностью ППФП можно осуществлять с использованием педагогических и медико-биологических тестов. Основные задачи:

1. Оценить степень владения прикладными навыками и умениями.
2. Оценить степень развития ПВК.
3. Оценить уровень знаний в области ППФП по избранной профессии.

В начале исследования нами проведён опрос студентов вуза, в котором приняли участие 176 студентов 1-3 курсов, 128 девушек и 48 юношей. Респондентам был задан вопрос: «Необходимо ли разрабатывать отдельные комплексы физических упражнений для каждой специальности, если нет, то почему?» В результате обработки ответов респондентов, мы получили следующие результаты: в общем: 76% студентов считают «необходимо», 9% – «нет» и 15% затруднились ответить на вопрос. Девушки: да – 99-78%, нет – 12-9%, затрудняюсь – 17-13%. Юноши: да – 35-75%, нет – 3-6%, затрудняюсь – 9-19%. Ответ «нет» или «затрудняюсь ответить» выбирали в основном студенты первого и второго курсов и давали следующие варианты ответов: «Мы об этом еще не думали», «Возможно, на более старшем курсе мы и задумаемся об этом».

Основной сферой деятельности экономистов является осуществление экономического анализа хозяйственной деятельности организации. Деятельность экономистов включает в себя также выполнение расчётов по материальным, трудовым и финансовым затратам, необходимым для проведения работ или услуг, исследований и разработок в освоении новой техники и технологии. Профессия экономиста относится к умственному труду, поскольку ее производ-

ственная деятельность позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда. Регулярные нагрузки у представителей профессии экономист часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев. Надежным профилактическим средством в таких случаях является самомассаж, специальная физическая подготовка. Они способствуют развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышается работоспособность человека [4].

В процессе исследования нами было предложено респондентам проранжировать профессионально–важные качества специальностей экономического факультета. Для этого студентам были предложены следующие профессиональные качества будущего экономиста:

- склонность к работе с документацией;
- умение правильно и эффективно распределять время;
- умение предвидеть результат;
- умение работать в команде;
- умение быстро ориентироваться в событиях;
- умственная работоспособность;
- способность аргументировано отстаивать свое мнение;
- эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость;
- энергичность и жизнестойкость;
- инициативность;
- предусмотрительность;
- самодостаточность (уверенность в себе);
- логичность мышления;
- математическое мышление;
- способность глобально мыслить;
- умение грамотно выражать свои мысли.

В результате обработки полученной информации, мы получили данные, что, по мнению студентов, профессионально важными качествами будущего экономиста являются следующие (представлены профессионально важные качества с первого по десятое место):

- 1) склонность к работе с документацией – (13% опрошенных респондентов);
- 2) умение быстро ориентироваться в событиях – 12%;
- 3) умственная работоспособность – 11%;
- 4) эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость – 10%;
- 5) логичность мышления – 9%;
- 6, 7) математическое мышление, способность глобально мыслить – 8%;
- 8, 9) умение работать в команде, самодостаточность (уверенность в себе) – 7%;
- 10) способность аргументировано отстаивать свое мнение – 6%.

Проведенное нами исследование позволило сделать вывод, что необходимо разработать комплекс физических упражнений именно по ППФП студентов вуза. Анализ литературных источников, личный опыт показал, что студентам экономического факультета наряду с общей и статической выносливостью необходима координация движений рук, устойчивость в проявлении внимания. Поэтому для них мы рекомендуем наряду с упражнениями, развивающими аэробные возможности (бег, лыжи, плавание), включение спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон). Необходимо выполнять общеразвивающие упражнения в быстром и медленном темпе, включающие наклоны, приседания, вращение туловища и т.д. Полезно заниматься ориентированием на местности, включать элементы борьбы и бокса.

Таким образом, проведенное исследование позволило разработать комплексы физических упражнений по ППФП студентов вуза и оформить их в методические рекомендации по следующим направлениям подготовки: 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания»; 43.03.01 «Сервис»; 27.03.02 «Управлению качеством»; 38.03.01 «Экономика»; 38.03.02 «Менеджмент»; 38.03.07 «Товароведение»; 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»; 38.03.06 «Торговое дело»; 19.03.01 «Биотехнология».

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения профессионально-прикладной физической подготовки студентов других направлений подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. Учебное заведение / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия». – 2009. – 528 с.
2. Бельшиева А.С., Иванова С.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 5 (май). – С. 85–90. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16099.htm>.
3. Ретинская, Ю.А. Методика формирования основ профессионально-прикладной физической культуры у студентов [Электронный ресурс] – http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1_Retinskaya_OGAU_statya.pdf (Дата обращения 24.02.2016).
4. Суворов, Ю.А., Платонова, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – СПбГУ ИТМО, 2006. – 77 с.
5. Усачёв, В.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в здоровьесбережении студентов среднего профессионального образования / по материалам международной конференции с элементами научной школы для молодёжи // В.А. Усачёв. – Кемерово. – 2010. – С. 120-122.
6. Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы, 2012.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Рыжова Э.А., Бикбов Р.Р.

(Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева
(КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, конкуренция, здоровье, мотивация.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

E.A. Ryzhova, R.R. Bikbov

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI) Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information on physical training, its influence on the human body, as well as ways of improving motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, competition, health, motivation.

Одним из главных факторов сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на многие аспекты нашей жизни. К примеру, конкуренция, борьба за рабочее место требуют от работника не только высококвалифицированных знаний и умений, но также здоровья

и соответственных индивидуальных качеств. Конкурентоспособность современного студента на рынке труда связана с тем, сумеет ли он выдержать многоаспектность конкурентной борьбы. К этому будущего специалиста необходимо готовить уже в стенах вуза. Представляется, что помимо профилирующих кафедр, кафедры физического воспитания могут и должны в значительной степени способствовать увеличению конкурентоспособности будущих специалистов [1]. Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что, в свою очередь, в значительной степени влияет на развитие социальной структуры общества. Так, от физической подкованности, состояния здоровья и уровня работоспособности, будущих специалистов зависит реализация ими социально-профессиональных функций.

Предмет «Физическая культура» Государственным образовательным стандартом включен в блок общеобязательных гуманитарных дисциплин. Ее миссией является обеспечение студентов всеми критериями знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. А так же призвана научить владеть аспектами практических техник, навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности [2]. На сегодняшний день роботы и компьютеры успешно справляются со многими физическими и психическими функциями и основным органом труда, предпочтительнее, становится мозг. Но это не значит, что мышечная работа стала «перелистнутой страницей» в развитии человечества. Смотря в прошлое, мы можем с твердостью сказать, что наши потомки будут ощутимо превосходить нас не только умом, но и по своим физическим кондициям [3, с. 589].

Как сказал выдающийся советский педагог-новатор, писатель Василий Александрович Сухомлинский: «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого». Я считаю, что прививать любовь к спорту и физической активности необходимо с ранних лет, чтобы ребенок развивался не только умственно, но и физически, ведь с каждым годом жизни человек начинает привыкать к сидячему образу жизни, а это чревато тем, что могут появиться проблемы со здоровьем и при этом серьезные. В последние годы работники в сфере медицины отмечают страшную тенденцию: современные дети становятся все менее тренированными, малоподвижными, тяжелыми на подъем. Они не любят физкультуру, предпочитая сидячие развлечения – просмотр телепрограмм, компьютерные игры. И, вследствие чего, к 14–15 годам накапливается целый букет болезней: близорукость, сколиоз, сердечная недостаточность и т.д.

Во все времена любое государство нуждалось в здоровых и сильных членах общества. Они были необходимы для производства материальных благ, защиты государства. Кроме того здоровое население было необходимо для воспроизводства полноценного потомства. На сегодняшний день во всем цивилизованном мире сложилась четкая ассоциация: физическая культура и спорт – это здоровье, мир, радость красота. Это вполне обоснованно, так как физическая культура и спорт носит не только оздоровительный характер, но и огромную эмоциональную, воспитательную, эстетическую нагрузку. Одним из главных и перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности – это личная заинтересованность каждого студента, в укреплении своего здоровья, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, организация самостоятельных занятий зависит от правильно разработанной концепции, выбора правильных форм и систем физических упражнений, программ, направлений. Этот выбор во многом определяется осознанием сущности мотивации [4].

В ВУЗах занятия по физической культуре проводят по единой для всех студентов учебной программе. На основе общей физической подготовки. Она не предусматривает индивидуальные возможности студента, его желания и потребности. Кому-то нужно сбросить лишний вес, кому-то увеличить мышечную массу, а некоторым просто поддерживать свое тело в тонусе. А такая учебная программа не может удовлетворить потребности каждого в отдельности. Поэтому такая организация занятий приводит к тому, что у студентов теряется интерес к дисциплине «Физическая культура», снижается посещаемость и эффективность занятий.

Итак, что же нужно предпринять для того, чтобы физическая культура заняла достойное место в здоровом образе жизни сегодняшнего студента? Как и чем мотивировать студентов заниматься физической культурой?

Поразмыслив над этими вопросами, можно сделать некоторые выводы: нужна прицельная работа по мотивированию студенческой молодежи к физической культуре, как одного из важнейших составляющих в формировании здорового образа жизни и эффективных путей по усовершенствованию себя и сохранению здоровья у студентов. В связи с этим основной задачей физической культуры в ВУЗе является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Для решения данной задачи, во-первых, следовало бы учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а во-вторых, необходимо формировать у студентов осознанную необходимость в физической культуре, полезных нагрузках, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Таким образом, из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре, посредством, включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении. Вместе с тем, большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крикунова М.А., Саламатова Е.Г., Корсакова Т.В. К 82 Мотивация занятий физической культурой и спортом: методическое пособие. – Саратов, 2010.
2. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.
3. Введенский Н.Е. Избранные произведения / Н.Е. Введенский. – М., 2000. – С. 589.
4. Палагина З.Н. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой // Направления модернизации современного инновационного общества: экономика, социология, философия, политика, право: материалы междунар. науч.-практ. конф., 26 декабря 2014 г.: В 3 ч. – Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015. – С. 154–157.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА, КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА

Миннуллина А.М., Бикбов Р.Р.

*(Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева
(КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье приведены примеры использования различных методик становления студентов как личности. При этом применяются как психолого-педагогические воздействия, так и спорт и туризм. Рассмотрим, какую роль играет в жизни становление как гражданина.

Ключевые слова: становление, туризм, психология, обучение.

THE USE OF PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL INFLUENCES OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM IN THE DEVELOPMENT OF THE STUDENT AS A PERSON, CITIZEN AND PROFESSIONAL

A.M. Minnullina, R.R. Bikbov

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. This article provides examples of the use of different methods of formation of students as individuals. This applies both psychological and pedagogical impact, and the sports and tourism. Consider the role played in the formation of life as a citizen.

Keywords: formation, tourism, psychology, education.

В воспитательно-педагогических целях выделяют несколько методов влияния на человека. Для нормальной деятельности педагогического процесса необходимо хотя бы 6 групп методов воздействия:

- 1) убеждение;
- 2) внушение, заражение «личным примером» и подражание;
- 3) упражнения и приучение;
- 4) обучение;
- 5) стимулирование (методы поощрения и наказания, соревнование);
- 6) контроль и оценка [2].

Прием воздействия – это связка средств и алгоритм их использования. Методы воздействия – это комплекс приемов, которые реализуют влияние :

- 1) на интересы, увлечения, склонности, т.е. источники мотивации активности, поведения человека;
- 2) на установки, групповые нормы, самооценки людей, т.е. на факторы, которые регулируют активность;
- 3) на состояния, в которых человек находится (тревога, возбужденность или депрессивность и т. д.) и которые меняют его поведение.

К примеру: можем привести беседу по душам, разъяснение, лекцию – это и есть примеры убеждения.

Убеждение – влияние на разум и логику человека. Оно представляет собой систему доказательств на основе жизненных приемов, логических выводов и обобщений.

Лучше всего можно убедить человека, когда воздействуешь на него словом, чувством, делом и личным примером преподавателя. Действенность методов убеждения зависит , прежде всего, от соблюдения следующих требований:

- 1) бесспорный авторитет преподавателя у учеников;
- 2) опора на жизненный опыт воспитанников;
- 3) искренность, логическая четкость, конкретность и доступность убеждения;
- 4) сочетание убеждения и практического приучения;
- 5) возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Одним из самых главных составляющих развития личностных качеств в процессе занятий физической культурой является уяснение знаний в текущей области, а также формирование определенных манер поведения, убеждений, развития физических и психических профессионально значимых качеств.

Физическая культура, как часть общей культуры, оказывает существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья, выносливости, достижении высокого уровня силы, быстроты и четкости движений, физической подготовленности к труду, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики упражнений, спортивной этики, убежденности в важности поддержания хорошего

физического состояния для каждого человека, знания основ спортивной гигиены, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдению гигиенических норм [3].

Значение физкультуры в развитие индивидуальных качеств человека увеличивается в связи с самой ее социальной сущностью, высокий эмоциональный фон выполнения разных физических упражнений, а именно в форме эмоциональных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий. Постоянные занятия физической культурой является добровольным желанием каждого человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Говоря о туризме, то даже короткие по дистанции и времени походы, вырабатывают в человеке чувства целостности, коллективизма и сплоченности, любовь к природе, в разы увеличивается кругозор. Одной из главной цели такого мероприятия является сближение людей разного возраста. Проходя километр за километром, укрепляется уверенность в своих силах, и это приносит большое моральное удовольствие [1].

Воспитание средствами туризма заключается в образовании умений и навыков самостоятельности и общественно полезной деятельности. Все участники группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на всем пути маршрута: ориентироваться на местности и преодолевать препятствия, готовить еду, ремонтировать свое снаряжение, описывать маршрут. Исходя из этого, туристы не только впитывают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять осмысленную дисциплину, собранность, сплоченность в совместной работе.

Туризм, один из лучших и полезных видов человеческой деятельности. Он приобщает занимающихся им к прекрасному в природе и обществе, насыщает жизнь человека духовным содержанием, делает ее ярче, красивее, богаче, помогает намного лучше узнать природу и приблизиться к ней.

В длительных походах и полевых условиях воспитываются такие качества, как смелость, решительность, упорство, настойчивость, инициативность, дисциплина. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов.

Смелость – умение действовать в критических для жизни и здоровья человека ситуациях, при этом качество деятельности не должно уменьшаться.

Решительность – это индивидуальная особенность воли человека, связанное со способностью и умением самостоятельно и вовремя принимать важные решения и упорно реализовывать их.

Терпеливость проявляется в умении поддерживать с помощью мощного дополнительного волевого усилия напряженность работы в заданном темпе при возникновении внутренних условий, препятствующих этому. Мерой терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне.

Настойчивость – сильное и постоянное желание достичь цели, несмотря на трудности и неудачи. При непосредственной подготовки команды к туристским походам особое значение придается психологической подготовленности участников.

Личность тренера – лицо авторитетное, и оказывает огромное влияние на процесс воспитания.

Самые важные, положительные качества тренера:

- эмоциональная стабильность и уравновешенность (отсутствие перепадов в настроении или умение скрыть их);
- целеустремленность и упорство в работе (должен уметь постоянно поддерживать высокое моральное состояние группы во время похода и на тренировке);
- интеллигентность (не должен бояться трудностей, так как он является примером для группы);
- выдержанность в применении психологического стимулирования;

Исходя из всего выше сказанного, влияние спорта, туризма, физической культуры играет одну из важнейшей роли в жизни человека. В нем укрепляется характер, осознанность в своих действиях. В человеке просыпается личность. Чаше человек занимающийся спортом и туризмом не имеет вредных привычек, что очень хорошо сказывается на здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
2. Педагогика / под редакцией Ю. К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983.
3. Бабаян Г.К., Егорычева Е.В. Влияние физической культуры на формирование личности // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 444-445.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ

Брянцев В.В.

*(Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва)*

Аннотация. В статье представлены разработка и внедрение специализированных программ гиревых тренировок (МИИТ) при обучении студентов железнодорожных вузов, которые позволят с минимальными затратами временных и материальных ресурсов добиться высокого уровня физического здоровья в процессе подготовки студентов с использованием упражнений с гирями.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, гиревой спорт, физическая культура, спорт.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS AS A MEANS OF PROFESSIONAL TRAINING USING EXERCISES WITH WEIGHTS

V.V. Bryantsev

*(Moscow State University of Railway Engineering of Emperor Nicholas the II,
Moscow, Russia)*

Abstract. This paper presents the development and introduction of specialized programs of kettlebell workouts (MSURE) in teaching students of railway universities, using minimum of time and material resources it will help to achieve a high level of physical health in the process of training of students using exercises with weights.

Keywords: training, weight lifting, physical culture, sports.

Постановка проблемы. В работе рассматривается исследование проблемы использования упражнений с гирями при проведении занятий по физическому воспитанию студентов как средство профессиональной подготовки студентов железнодорожных вузов Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ). Проблема заключается в том, что в группах студентов железнодорожных вузов требуется особый подход к общефизической и специальной подготовке. Статистические данные свидетельствуют о том,

что более 30% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и нуждаются в специальных занятиях. В настоящее время при проведении занятий по физвоспитанию для указанной категории студентов ограничиваются, как правило, щадящим режимом нагрузок.

Анализ последних исследований и публикаций. Имеющаяся медицинская литература рассматривает в основном отклонения и ограничения, связанные с занятиями спортсменов. Несмотря на большие преимущества элементов гиревого спорта, влияние гиревых упражнений при физической подготовке лиц с нарушениями здоровья практически не изучено. Все это приводит к тому, что один из самых эффективных и доступных видов оздоровления организма, и повышения уровня его тренированности как элементы гиревого спорта практически не рассматриваются в теории и практике физического воспитания. Анализ эффективности различных видов спорта и их доступности при последующей профессиональной деятельности, проведенный в [1], показал, что гиревому спорту принадлежит особое место среди различных видов спорта. Это еще более значимо для лиц с ослабленным здоровьем. Использование элементов гиревого спорта позволяет в минимальные сроки, с минимальным техническим оснащением снимать эмоциональные и психические напряжения, а также поддерживать высокий уровень физической работоспособности [1].

Объект исследования – физическое состояние студентов МИИТа.

Предмет исследования – комплексный анализ влияния гиревых тренировок на состояние здоровья, а также на эффективность будущей профессиональной деятельности в процессе подготовки специалистов МИИТа.

Методы исследования. Методы анализа и синтеза, системный подход, методы формальной логики и квалиметрии, экспертные методы, методы математической статистики, педагогические наблюдения.

Предполагаемая научная новизна исследования. Впервые ставится и решается проблема специализированной гиревой тренировки студентов в контексте профессиональной подготовки специалистов.

При разработке специализированной гиревой тренировки студентов использовались следующие принципы:

1. Безопасности, подбор методики гиревой тренировки должен исключать травмоопасность для рассматриваемой категории занимающихся.
2. Комплексности, необходимость комплексного учета всех основных аспектов нормальной жизнедеятельности и, в первую очередь, основных составляющих физического здоровья.
3. Системности, необходимость рассмотрения как подсистемы более высокого уровня, т.е. разрабатываемая модель должна учитывать и не противоречить более общей системе.
4. Индивидуальности, в качественном и количественном отношении должны учитываться индивидуальные особенности конкретной личности.
5. Эффективности, с минимальными затратами временных и материальных ресурсов достигать максимального уровня общего и физического здоровья и, благодаря этому способствовать высокому уровню профессиональной деятельности.

Важная роль для рассматриваемого контингента лиц наряду с врачебным и тренерским контролем должна отводиться самоорганизации и самоконтролю. Самоконтроль позволяет занимающимся сознательно следить за изменениями самочувствия, физического развития, управлять уровнем физической подготовленности (тренированности). Минимальными требованиями самоконтроля являются регулярные наблюдения за весом и частотой пульса до, после и в процессе проведения тренировок, после пробуждения (в положении лежа и стоя), а также за изменениями различных антропометрических показателей и гибкости в суставах.

Основными антропометрическими показателями состояния здоровья являются соотношения размеров окружности у запястья и щиколотки и окружностью шеи, бицепса, грудной клетки, таза, ягодницы и голени. Нормативы таких соотношений приводятся в различных литературных источниках по атлетической гимнастике (бодибилдингу). Фиксировать антропόμε-

трические показатели целесообразно не реже одного раза в месяц, что способствует механизму самоорганизации тренировочного процесса. Разумные занятия с гиревыми упражнениями должны способствовать совершенствованию антропометрических показателей.

Важным показателем самоконтроля, особенно для лиц с отклонениями в сердечно-сосудистой системой и сердечной недостаточностью является частота пульса. В процессе занятий в таких группах студенты обучаются методам измерения и тестирования, а также разработке собственных критериев оценки параметров самоконтроля.

Показателями правильности занятий с гирями являются хороший аппетит, крепкий и спокойный сон, хорошее самочувствие и постоянный интерес к занятиям. При проведении занятий важно знать, как реагирует организм на физическую нагрузку и при проявлении рецидива основного заболевания рекомендуется сменить форму занятий и переключиться на активный отдых – прогулки, общеразвивающие гимнастические упражнения без отягощений в движении и на месте. Кроме этого, необходимо пройти врачебный контроль.

Большая роль должна отводиться, утренней гигиенической гимнастике с упором на упражнения для развития подвижности в суставах, в сочетании с самомассажем и упражнениями на улучшение эластичности мышц.

Экспериментальная часть. На кафедре «Физическая культура» ИЭФ УИПА разрабатываются комплексы упражнений и методики проведения оздоровительных занятий с помощью гирь для различных специальностей студентов. Осуществляется обучение индивидуальному подбору специальных упражнений, учитывающих временные и пространственные ограничения при их использовании в профессиональной деятельности будущих специалистов МИИТа [2, 3].

При формировании целей занятий для достижения высокого уровня общего и физического здоровья можно воспользоваться разработкой сотрудников МИИТа, приведенной в [4, 5]. В зависимости целевой направленности, с учетом приведенных ограничений, можно организовывать свой индивидуальный тренировочно – оздоровительный процесс.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

1. Показано, что гиревые дозированные упражнения с умеренными весами при индивидуальном подходе являются одни из наиболее эффективных оздоровительных воздействий на организм для специализированной гиревой тренировки студентов железнодорожных вузов.

2. Разработан комплекс рекомендаций и ограничений при занятиях с использованием гиревых упражнений для студентов железнодорожных вузов.

3. Дальнейшие исследования необходимо проводить в направлении разработки конкретных оздоровительных программ, учитывающих специфику профессиональной деятельности студентов, с использованием элементов гиревого спорта в сочетании с элементами других оздоровительных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Брянцев В.В.* Воспитание культуры здорового образа жизни студентов / В.В. Брянцев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6–8 ноября 2015 г. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 35-36.

2. *Фирсин С.А.* Пути модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – № 11 (117). – 2014. – С. 159-162.

3. *Фирсин С.А.* Развитие физических качеств у детей и молодежи в проекте «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин, Е.Н. Коростёлева // Образовательные и воспитательные стратегии в современном обществе: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 31 мая 2016 г. – Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. – С. 93-97.

4. *Фирсин С.А.* Спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» как элемент комплексной программы «ИГРОВОЙ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ» ГТО / С.А. Фирсин // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 239–243.

5. *Фирсин С.А.* Система физического воспитания в досуговой деятельности образовательного учреждения как основа формирования духовно-нравственных ценностей учащейся молодежи / С.А. Фирсин // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – Нижний Новгород, 2016. – № 1. – С. 144-148.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Бугаевский К.А.

*(Классический Приватный Университет, Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина)*

Аннотация. В статье представлены материалы по исследованию методики организации и проведения занятий у студенток специальной медицинской группы, которые имеют повышенную массу тела. Проведён анализ теоретических аспектов специфики занятий в данной группе. Представлены используемые на практике методы активизации и специфика проведения всех этапов занятия по физкультуре у студенток с повышенной массой тела. Приведены практические рекомендации по проведению занятия, сделаны выводы.

Ключевые слова: физическая культура, занятия, особенности проведения, специальная медицинская группа, повышенная масса тела, студентки

PECULARITIES OF PHYSICAL TRAINING WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP WITH A HIGH BODY MASS

K.A. Bugaevsky

(Classic Privat University, Institute of Health, Sports and Tourism, Zaporozhye, Ukraine)

Abstract. The article presents the methodology of the organization and conduct of training at students of special medical group, who have a higher body weight. Theoretical aspects of the specificity of physical training of this group were analyzed. Practical methods of activation and specificity of all-phases of physical training of students with a high body mass are presented. Practical recommendations for the trainings were done and conclusions were made.

Keywords: physical education, employment, features, special medical group, increased body weight, student

Последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния соматического здоровья населения многих стран, особенно выражены эти изменения у студенческой молодёжи. Так, в частности, у девушек-студенток прослеживается тенденция к увеличению гинекологической и эндокринной заболеваемости, в структуре которой одно из ведущих мест занимают нарушение обмена веществ, повышенная масса тела и ожирение [1, 4].

В этой связи особое значение имеет комплексное исследование здоровья студенток, так как это особая социальная группа с повышенным риском функциональных нарушений организма [3, 4]. Физическое воспитание в системе высшего образования является важным фактором укрепления и сохранения здоровья современной молодежи.

Вместе с тем, согласно ряду авторитетных исследований, значительная часть студентов по состоянию здоровья отнесена к специальной медицинской группе (далее СМГ) (Л.А. Семенов, 2005; С.П. Левушкин, 2007 и др.), что на практике означает частичное или полное игнорирование этими молодыми людьми двигательной активности (Андрющенко Л.Б., 2004; Померанцев А.А., 2006; Бондарь С.Б., 2007). Поскольку это сочетается с проявлениями той или иной нозологической формы хронического заболевания, а также ввиду отсутствия мотивации к занятиям физическими упражнениями, такие молодые люди чаще всего оказываются в состоянии гипокинезии на фоне повышенной массы тела, что нередко усугубляет их болезненное состояние и негативно сказывается на качестве их жизни и учёбы [1, 3, 4].

Необходимость создания СМГ обусловлена тем, что в последние годы у студентов все чаще наблюдаются самые различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья, при которых они не могут заниматься в основной группе при максимальной физической нагрузке, а так же справляться с ежедневными нагрузками [2].

Целью создания СМГ является врачебный контроль, систематическое исследование уровня физического и психологического состояния и работоспособности таких студентов на занятиях по физическому воспитанию, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности данной группы студенческой молодёжи [2].

В СМГ, после проведения расширенного медицинского осмотра в начале учебного года, отбираются студенты, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Такие студенты нуждаются в занятиях физическими упражнениями в СМГ по специальным программам [2].

Для студентов, отнесенных к СМГ, предусмотрено обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают индивидуальные задания и находятся под наблюдением преподавателя физического воспитания и врача [2]. По нашему мнению, при комплектовании контингента СМГ можно порекомендуется выделять 2 подгруппы. Это поможет успешнее подойти к процессу проведения оздоровительных занятий и поможет более дифференцированно подбирать нагрузки и отслеживать результат [2].

Студенты с повышенной массой тела, отнесённые ко второй группе, с более худшими показателями, в результате проводимых реабилитационных мероприятий, с учётом всех изменений, которые они фиксируют при каждом занятии (АД, пульс, ЧДД, проба Штанге, проба Генчи и др.) в своём индивидуальном дневнике, могут со временем быть переведены в более высокую по показателям и степени физической активности, в первую группу [5]. Соответственно, студенты с повышенной массой тела, при контроле их функциональных проб, массы тела, показателей функционирования кардио-респираторной системы, объективном повышении уровня их физической работоспособности, имеют значительный шанс быть переведёнными в течение года активных занятий в подготовительную группу [2].

Мы считаем, что такой подход к проведению занятий у девушек-студенток СМГ, с повышенной массой тела, в сочетании с учётом тяжести и характера их основного заболевания, может быть эффективен при разработке методик оздоровительной физической подготовки у данной группы студенток. [2]. Не секрет, что у этой группы студентов физическая активность возможна только во время занятий физической культурой, в остальном в их повседневной деятельности превалирует гиподинамия и неактивный, малоподвижный образ жизни. Эти индивидуально дозированные физические нагрузки нужны для большей физической активности у студенток с повышенной массой тела, для преодоления у них явлений гипокинезии.

Только систематические, не менее 3 раз в неделю, занятия физической культурой могут служить средством активной профилактики снижения физической активности и помогут нормализовать хронически сниженное функциональное состояние у данной группы студенток, способствовать его выздоровлению [2, 4]. Регулярные, дозированные физические нагрузки, с акцентом на выполнение силовых упражнений, дыхательные упражнения, дозированная ходь-

ба, под строгим контролем витальных функций, способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардио-респираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить сниженные функции организма [2].

Занятие в СМГ строится по стандартной методике: подготовительная, основная и заключительная части занятия. Занятия по физической культуре со студентами этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима ВУЗа. Студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физкультурой (ЛФК) и выполнения комплекса специально подобранных индивидуальных упражнений, с целью их физической реабилитации во время проведения занятий, с обязательной регистрацией в их индивидуальных дневниках здоровья, как объема физических нагрузок, так и основных физикальных данных – в начале, в процессе и в конце проводимого занятия [1, 2].

В подготовительной части занятия (до 20 мин) студентками выполняются обще-развивающие упражнения в медленном и среднем темпе, которые чередуются с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия.

В основной части занятия (20-30 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. При этом нами уделяется внимание развитию у студентов навыков гибкости и улучшению координации движений.

В заключительной части занятия (от 15 до 20 мин) нами используются упражнения, на восстановление кардио-респираторной системы после физической нагрузки (медленная ходьба, дыхательные упражнения), подвижные игры.

Также нами практикуется подготовка студентками тематических рефератов или мультимедийных презентаций по особенностям ЛФК и/или физической реабилитации при повышенной массе тела и сопутствующей соматической патологии, [1, 2]. Студенты во время каждого занятия ведут «Индивидуальный дневник (паспорт) физического здоровья», куда вносят антропометрические показатели и данные работы кардио-респираторной системы, индивидуальные физические нагрузки [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бисмак Е.В. Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры / Е.В. Бисмак, О.В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 89-94.
2. Блавт О.З. Индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений / О.З. Блавт // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Международной науч. сессии по ит. НИР за 2010 г. – Минск, 2011. – С. 228-231.
3. Казантинова Г.М. Проблемы здоровья студентов / Г.М. Казантинова // Актуальные проблемы и перспективы физкультурного образования в ВУЗах: Материалы междунар. науч.-практич. конф. – Волгоград, 2004. – С. 70-72.
4. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.
5. Семенов Л.А. Паспорт физической подготовленности студента» как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе / Л.А. Семенов, С.П. Миронина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 46-48.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Буянов А.М., Тихонова Т.К.

*(Московский Государственный Университет Геодезии и Картографии,
г. Москва, Россия)*

Аннотация. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию для спортсменов разного уровня имеет свою специфику. Опыт работы тренера на общественных началах позволяет развивать и сохранять вид спорта в вузе, планировать самостоятельные занятия студентов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, вуз, тренировочный процесс.

ORGANIZATION OF STUDENTS' SELF-STUDY ON SPORTS ORIENTEERING

A.M. Buyanov, T.K. Tikhonova

(Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow, Russia)

Abstract. Organization of orienteering training process for athletes of different levels has its own specific. Experience of trainer – volunteer allows to develop and preserve this kind of sport in high school and to plan self-study of students.

Keywords: orienteering, university, training process.

Спортивное ориентирование как вид спорта зародился в конце XIX века на соревнованиях среди военных Швеции, Норвегии, Великобритании и других странах Европы. В настоящее время этот вид спорта является хоть и не самым популярным, но одним из самых доступных видов спорта. Проблема популяризации и развития спортивного ориентирования связана с его недостаточной зрелищностью. Для людей, не знакомых с ориентированием, соревнования выглядят странно: спортсмены убегают в лес, там что-то ищут и возвращаются уставшими и грязными, но довольными. С развитием технического прогресса применяется всё больше средств для увеличения популяризации вида спорта: видеотрансляции, GPS-трекинг, Лабиринт-Шоу и другое, что с каждым годом увеличивает количество людей, вступающих в ряды ориентировщиков. В отличие от других видов спорта, в ориентировании не требуются значительных вложений в оборудование и экипировку, достаточно иметь компас и чип (может быть предоставлен организаторами в аренду). Сложность дистанций зависит от возраста участников. Так, дистанции младших групп (дети в возрасте 10-12 лет) проходят по дорогам, с небольшим отходом в сторону. Вам кажется, что это легко? А вы попробуйте! Для более старших групп количество дорожных вариантов на перегонах уменьшается и от спортсменов требуется умение двигаться точно по азимуту и читать промежуточные ориентиры. Самые сложные дистанции преодолевают спортсмены в возрасте от 21 до 35 лет, так называемая «Элита», там уже требуется хорошая спортивная подготовка и выносливость. Рассмотрим более подробно возможности занятий студентов разного спортивного уровня.

Ориентирование – спорт на всю жизнь. Те, кто действительно увлёкся этим видом спорта, не обязательно ставя высокие цели, продолжают бегать до глубокой старости. Поэтому поступившие в высшие учебные заведения студенты, как правило, раньше занимались ориентированием в каких-либо детско-юношеских клубах, спортивных школах и имеют высокую квалификацию – 1р, КМС, МС. В этом случае требуется сохранить направление подготовки, которое предлагал тренер, и далее двигаться к намеченной цели, а также ставить новые. Но это не значит, что студенты, заинтересовавшиеся данным видом спорта только в вузе, не могут присоединиться к тренировочному процессу и соревнованиям. Однако следует учитывать, что в нашем спорте играет большую роль опыт и начальная ОФП. Поэтому, чтобы достичь уровня

профессиональных спортсменов того же возраста и покорить большие высоты, необходимо очень усердно тренироваться, «экстерном» развивая навыки и умения, которыми обладают опытные спортсмены. Если студенты-новички не ставят высоких целей, а тренируются и соревнуются для здоровья, что тоже неплохо, то тренировочный процесс можно построить более планомерно. В общем, всё зависит от желания каждого человека.

Тренировочный процесс новичков необходимо начинать с теоретических и практических азов. Первое, чему они должны научиться – это снимать азимут с помощью компаса, а также выучить условные знаки спортивных карт. Далее можно выходить на местность и учиться преодолевать дистанцию. Индивидуальность каждого человека вносит коррективы в базовый тренировочный процесс. Задача тренера заключается в том, чтобы выявить индивидуальные особенности будущих спортсменов и определить направление подготовки. Ведь кому-то требуется больше общефизической подготовки, а кто-то должен больше работать с картой. В идеале, умения хорошо думать и быстро бежать должны развиваться параллельно, но такого никогда не бывает, поэтому надо организовать тренировки так, чтобы не допустить отставание одного из них. Опять же стоит упомянуть, что тренировочный процесс также зависит от желания и правильно поставленных, доступных целей начинающего спортсмена.

Со спортсменами-разрядниками всё проще и сложнее одновременно. Проще в том, что их не надо обучать азам, так как они имеют уже определённое представление об ориентировании. Их не приходится агитировать на участие в соревнованиях, они сами проявляют инициативу. С другой стороны, студенты, тренировавшиеся в каких-либо спортклубах до поступления в вуз, имеют своё направление развития, поставленное их тренером. Тренеру секции в высшем учебном заведении необходимо сначала узнать индивидуальный уровень спортсмена, его навыки и поставленные цели в спорте. В этом случае главное не сбить с пути или не направить развитие в другую сторону, здесь важна обратная связь спортсмена и тренера и совместное обсуждение впечатлений от тренировок и результатов соревнований. Также следует понимать, что учебный процесс в вузе намного объёмней, чем в школе. Поэтому, возможно, придётся уделять больше внимания учёбе. К сожалению, приходится выбирать, что ставить на первое место. Но если перспективы не туманны, а цель уже близка, то студенты прилагают значительные усилия для достижения спортивного разряда, звания КМС и МС.

Секция спортивного ориентирования работает в МИИГАиК с 1968 года под руководством тренеров-профессионалов и тренеров-общественников. За эти годы в университете подготовлено 11 мастеров спорта. В настоящее время в секции занимается 1 мастер спорта, 5 кандидатов в мастера спорта. Многие спортсмены МИИГАиК, уже закончившие вуз продолжают заниматься спортом и работают в области составления и издания карт. В течение последних 3-х лет университетской секцией руководит тренер-общественник, студент 3 курса Картографического факультета Буянов Артемий. Главной трудностью в его работе является организация массовых соревнований и психологическая подготовка спортсменов младших разрядов. Команда университета принимает участие в различных соревнованиях Москвы и Московской области и входит в десятку сильнейших команд в Московских Студенческих Играх. В Москве и МО календарь соревнований по спортивному ориентированию предлагает различные старты еженедельно в выходные дни. Разный уровень сложности дистанций позволяет выстраивать тактику соревнований для роста, как спортсменов высокого класса, так и новичков.

Опыт работы тренера-общественника создает условия для роста и развития индивидуальных видов спорта, сохраняя их в вузе. Спортивное ориентирование расширяет возможности студентов самостоятельно совершенствоваться в любимом виде спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/index.htm>
2. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели: очерки о спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 144 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА, МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Кусюмов Н. К., Галимова Э.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлена проблема отношения студентов к спорту и физической культуре как одна из актуальных социально-педагогических проблем.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические нагрузки, движение, здоровье.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS, WAYS TO IMPROVE SPORTS MOTIVATION

N.K. Kusyumov, E.V. Galimova

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. In this the issue of article students' attitude to sports and physical culture as one of the most pressing social and educational issues is represented.

Keywords: physical training, training load, movement, health.

Многочисленные исследования показывают, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов потребностью, не превратилась в интерес личности. Для воспитания в себе физических качеств необходимо регулярно соблюдать правила физического воспитания. Важнейшим этапом этих качеств является образовательный период в жизни человека с 7 до 25 лет. В течение этого периода происходит закрепление всей нужной информации для дальнейшего применения в жизни.

В вузах целью физического воспитания является помощь в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Процесс обучения в высших учебных заведениях организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Высшие учебные заведения в процессе обучения студентов по курсу физического воспитания предусматривают решение следующих задач: 1) воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств студентов, чтобы подготовить их к высокопроизводительному труду; 2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; 3) всесторонняя физическая подготовка студентов; 4) профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с уклоном на их будущую трудовую деятельность; 5) получение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки к работе в качестве инструкторов, тренеров и судей; 6) совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов; 7) воспитание у студентов понимания в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Важным слагаемым в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи является приобщение к физической культуре. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Сложный и современный мир диктует более высокие требования к социальным и биологическим возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной физической тренировки позволяет сосредоточить внутренние ресурсы организма на достижении

поставленной цели, укрепляет здоровье и повышает работоспособность человека. Во время эволюционного процесса функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на её повышение (тяжелые и непосильные физические нагрузки). Один из обязательных факторов здорового режима жизни – это систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни. У большинства людей, занимающихся научной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Существуют несколько факторов, которые определяют интересы и мотивы студентов занимающихся физической культурой и спортом. К ним относятся: состояние материальной базы, содержание занятий и направленность учебного процесса по физвоспитанию, состояние здоровья занимающихся, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. В зависимости от поставленных студентом задач, различные системы физических упражнений могут использоваться для: развития основных физических качеств; освоения жизненно необходимых навыков (используются ходьба, бег, плавание, передвижения на лыжах, ритмическая гимнастика); воспитания волевых качеств необходимо во время занятий добиваться выполнения тренировочных планов, преодолевать вводимые в занятия усложнения, применять элементы соревнований.

На формирование различных психофизических и специальных прикладных физических качеств можно воздействовать с помощью направленного подбора средств физической культуры. По данным опроса студентов разных годов обучения о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям можно сделать вывод, что значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности [4]. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов. Как показывает многолетний опыт, у большей части студентов при выборе видов спорта не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Очень часто выбор первокурсника определяется случайностью: то преподаватель более симпатичен; то вместе с другом или подругой. Случайный выбор, как правило, приводит к снижению активности и утрате интереса, а значит, занятия не будут эффективными. Поэтому в системе физического воспитания нашего вуза предусмотрена смена рода деятельности после окончания определенного периода занятий. Впоследствии выбор опирается на понимании необходимости выполнения тех или иных физических упражнений, конкретный интерес к определенному виду спорта, чтобы исправить недостатки в своей функциональной подготовленности или физическом развитии.

Таким образом, по результатам опроса студентов первого-второго курсов, выделяются следующие мотивационные варианты выбора студентами вида спорта: укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое воспитание студентов: учебное пособие/под общ. ред. Б.А. Акишина и В.М. Ермолаева. – 2-е изд-е, перераб. и доп. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2013.
2. Двигательная активность и здоровье / Н.А. Агаджанян, В.Г. Двоеносов, Н.В. Ермаков, Г.В. Морозова, Р.А. Юсупов. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2005.

3. Акишин Б.А. Индивидуальный выбор видов спорта: учебное пособие / Б.А. Акишин, Э.В. Галимова, И.М. Галимов, Р.А. Юсупов. – 2-е изд-е, перераб. и доп. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2015.

4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. – М.: Изд-во МГИУ, 2007.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ИНТЕЛЛЕКТ ЧЕЛОВЕКА

Мурашкин А.В., Галимова Э.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь физической культуры и интеллектуального развития человека. Известно, что низкая физическая подготовка, различные отклонения в состоянии здоровья не позволяют повысить свой уровень работоспособности. Двигательная активность, осуществляемая с помощью средств физического воспитания, является мощным фактором развития способностей к труду и жизнедеятельности в целом.

Ключевые слова: физическая подготовка, работоспособность, интеллектуальное развитие, регуляция, движение, мышцы, здоровье.

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE HUMAN INTELLECT

A.V. Murashkin, E.V. Galimova

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the relationship of physical culture and intellectual development of man. It is known, that a low physical fitness, different variations in health status does not allow raising their level of work ability. Motor activity, carried out by means of physical education, is a powerful factor in the development of skills for work and life in general.

Keywords: physical training, work ability, intellectual development, regulation, motion, muscle health.

Занятия физической культурой и спортивной деятельностью, обеспечивают повышение качества жизни, эффективности физической работоспособности человека, но и способствует развитию интеллекта.

Воздействие физической культуры на интеллектуальное развитие человека его систем регуляции происходит на следующих уровнях: биохимическом, физиологическом, психическом и социальном.

Биохимический уровень развития и регуляций. Физическая нагрузка помогает развитию творческих способностей и нестандартному мышлению. У человека: при активных физических нагрузках в нейронах головного мозга вырабатывается гормоноподобное вещество эндорфин, способствующий стимуляции умственных и творческих способностей, появлению положительных эмоций. Физически активные люди легко усваивают информацию, этому способствует повышенная выработка адреналина и норадреналина при регулярных физических нагрузках. У спортсменов лучше развита внимательность и скорость реакции, благодаря серотонину, улучшающего способность быстро воспринимать изменения окружающей среды.

Физиологический уровень развития и регуляций. По данным американских ученых университета Орегона, более эффективному интеллектуальному развитию может способствовать регулярная физическая нагрузка. Для сохранения эффекта на длительное время, рекомендуется практиковать физические нагрузки средней интенсивности. Учёные из Швеции напрямую связывают физическую подготовку человека с развитием его логики и устной речи. Это связано с тем, что физически здоровый человек, обладает хорошо тренированным сердцем, лёгкими, что дает головному мозгу возможность избегать нехватки кислорода.

Нейробиологи Лоренс Кац и Рубин Мэннинг доказали, что новые нервные клетки и межнейронные связи возникают у всех людей увлекающихся спортом, что свидетельствует о непосредственной связи интеллектуального развития и физического. Под влиянием физических нагрузок улучшается кровоснабжение мозга, вследствие чего возникает потребность в образовании новых кровеносных сосудов.

В США создана инновационная система «нейробика» – аэробика для мозга, ее смысл в нестандартной работе пяти чувств человека. При однотипных действиях и задачах человеку трудно концентрироваться на чем-то новом, ухудшается связь нейронов. Из-за этого вытекают принципы аэробики: новые впечатления, выполнение обычных дел необычным способом.

Биомеханический уровень развития и регуляций. Чтобы способствовать высокой продуктивности интеллектуальной деятельности, необходимы упражнения с большой амплитудой, например, растягивания или дыхательные упражнения, где задействована активная работа группы мышц, рефлексорная связанная с сосудами головного мозга. Для длительного поддержания продуктивного функционирования головного мозга будут полезны циклические двигательные акты средней интенсивности.

Психический уровень развития и регуляций. Благоприятное влияние на интеллект человека оказывают разные режимы движений, быстрое восстановление, повышение уровня и качества восприятия и обработки различной информации. Рациональная физическая нагрузка создает настроение для оптимальной умственной деятельности, улучшает общий эмоциональный настрой. ФК дает человеку развить в себе способность быстро действовать, прогнозировать и заранее делать решения в той или иной ситуации. Особенно наблюдается значимость антиципации в творческой и научной деятельности человека.

Посредством движений происходит усвоение закономерных явлений и отношений в обществе и целом мире. Познание человеком техники движений особенностей организма и психики своих и окружающих, сопровождается мыслительным процессом.

Аффективные, когнитивные и коммуникативные способности проявляются и развиваются при интенсивных физических нагрузках и при взаимодействии в командном спорте.

Социальный уровень развития и регуляций. Во времена Древней Греции, Индии, Японии, Китая было известно о благотворном влиянии ФК на интеллект. Монахи Тибета и Шаолиня ставили на один уровень физические упражнения и теоретические дисциплины.

Фундамент для познания ФК включает в себе синтез интеллектуальной и физической деятельности, утверждают В.М. Выдрин и В.У. Агеевец. Изучение различных форм движений, выявление закономерности и осознание прикладной цели упражнения путем логического процесса, затем анализ своих мышечных ощущений, доказывает нам их единство.

Подводя итог выше сказанному, мы видим, что физическая деятельность, осуществляемая в рамках учебного процесса, способна дать толчок к развитию интеллекта учащихся. Для достижения такой цели требуется оптимальное сочетание активной физической и интеллектуальной составляющей в процессе занятия физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987. – 96 с.
2. Кац Лоренс К., Рубин Мэннинг. Фитнес для мозга. – М, 2009. – 192 с.

3. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте: Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
4. Выдрин В.М., Агеев В.У. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 272 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
6. Веб-ресурс: <http://stroke.ahajournals.org/content/46/7/1769> – Influence of Cardiovascular Fitness and Muscle Strength in Early Adulthood on Long-Term Risk of Stroke in Swedish Men.

ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ КАЖДОГО СТУДЕНТА

Гилев Г.А.¹, Плешаков А.А.², Попков А.И.²

(¹Московский педагогический государственный университет (МПГУ),

²Московский политехнический университет (МПУ), Москва, Россия)

Аннотация. Показана необходимость внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента не только для повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане. Совокупность государственных и общественных организаций в деле развития студенческого спорта неотвратимое явление сегодняшнего дня.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студенты.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE DAILY LIFE OF EVERY STUDENT

G.A. Gilev ¹, A.A. Pleshakov ², A.I. Popkov ²

(¹Moscow pedagogical state university (MPSU),

²Moscow Polytechnic University (MPU), Moscow, Russia)

Abstract. Need of introduction of physical culture and sport in everyday life of each student not only for increase of level of their health, but also in general improvement of the nation both in psychophysical, and is shown in the social and economic plan. The combination of state and public organizations in the development of student sport is an inevitable phenomenon of today.

Keywords: physical culture, sport, health, students.

Введение. В России конец XX и начало XXI века связаны с коренными изменениями социально-политической формации общества, развитии новых социально-экономических отношений. Реформы, осуществлявшиеся в стране в достаточно короткий промежуток времени, привели к трансформации целого ряда социальных структур, институтов, норм, жизненных ценностей и установок людей. Среди многих факторов, способствующих высокой заболеваемости и смертности населения, отмечают низкую долю национального дохода, выделяемого на образование, физическую культуру и спорт. Это обостренно отразилось на физическом, психическом и нравственном здоровье людей, их благополучии.

Низкий уровень физической подготовленности населения на сегодняшний день, являющийся одним из основных признанных показателей, характеризующих уровень состояния здоровья, следует рассматривать, прежде всего, с позиции отклонения в физическом развитии у детей дошкольного возраста, учащихся и студенческой молодежи.

Наблюдающееся с 2007 года по настоящее время резкое снижение числа абитуриентов не только негативно отражается на качестве образования (нет конкуренции, нет прогресса), но

и повлечет за собой в недалеком будущем кризис в численности трудоспособного населения. Следовательно, мы с особой бережностью и вниманием должны отнестись к нынешним и будущим студентам – элиты нашей молодежи. Низкий уровень их здоровья неизбежно скажется на снижении эффективности их труда, повлечет за собой кризисные ситуации в стране и в экономическом, и социальном плане, явится усугубляющим фактором демографических кризисов в последующих поколениях.

Методы и организация исследования. Результаты исследования получены на основе проведенного анализа литературных источников, опроса студентов и преподавателей кафедр физического воспитания, отчетов вузов смотров-конкурсов на лучшую постановку учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы г. Москвы, законодательных документов и нормативных актов РФ по социально-управленческим и правовым проблемам, теории и практике физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Здоровье подрастающего поколения в целом характеризует резерв человеческого ресурса на ближайшую и отдаленную перспективу. Результаты Всероссийской диспансеризации школьников показали, что только около 15-20% (в зависимости от регионов) детей здоровы, имеют основную медицинскую группу. При этом все, начиная от Президента РФ единодушны во мнении, что данная реальность является следствием снижения их физической подготовленности. Давно известно, теоретически доказано и подтверждено практикой: отсутствие оптимальной двигательной активности является одной из главных причин заболеваемости и препятствием в освоении учебного материала [1 и др.]. Не уделяя должного внимания физическому воспитанию учащейся молодежи, мы не только наносим ущерб их здоровью, но и лишаем их полноценного умственного, аналитического и в целом интеллектуального развития.

Сложившаяся негативная ситуация со здоровьем и физической подготовленностью студентов Российской Федерации, масштабность этой проблемы требует кардинальных решений. Главным стержнем этих решений является создание условий работы кафедр физического воспитания в вузах, при которых уровень физической подготовленности, а, следовательно, уровень состояния здоровья за время учебы повышался бы у всех студентов. Согласно отчетам вузов, принявших участие в смотрах-конкурсах, на лучшую постановку учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в вузах г. Москвы, ежегодно проводимым с 2006 по настоящее время, уровень физической подготовленности за время прохождения курса физического воспитания в среднем повышают только около 18% студентов [2]. Это означает, что у 82% студентов в период учебы состояние здоровья ухудшается. Государственный образовательный стандарт, определяющий объем аудиторных (обязательных) часов на дисциплину «Физическая культура» в порядке вещей в недалеком прошлом игнорировался многочисленными вузами. Особого внимания заслуживает неудовлетворительная по площадям и оборудованию спортивная база вузов.

Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения, которые наблюдаются сейчас, в частности в высшем образовании настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя. Россия по продолжительности жизни, уровню инвестиций в науку, образование, массовую физическую культуру, студенческий спорт и многим другим показателям, связанных с воспитанием подрастающего поколения, не в Европе и даже не в Азии, а скорее в Африке, отсталость которой объясняется эксплуатацией ее народа колонизаторами.

В то же время в высших учебных заведениях, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет физкультурно-массовая и спортивная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия, подавляющая часть студентов подготовительной и специальной медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в когорту практически здоровых людей. Именно студенты этих вузов, как правило, входят в

состав сборных команд по видам спорта, защищающих спортивную честь нашей страны на Всемирных студенческих играх и других спортивных форумах международного масштаба.

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, прямой путь не только повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане. Данный постулат многократно доказан практикой жизни людей. Те из них, кто в студенческие годы приобщился к регулярным занятиям физической культурой или спортом, на всю жизнь сохраняют здоровье, творческое долголетие, бодрость духа, высокую трудоспособность, всегда на передовых рубежах в любой сфере деятельности.

Объем недельной двигательной активности студентов не должен быть менее 8 часов. Поэтому дополнительно к объему аудиторных занятий физической культурой, определяемым Федеральным государственным образовательным стандартом 4 часа в неделю, необходимо внедрение самостоятельных занятий под руководством и контролем преподавателей кафедр физического воспитания.

Возможность спортивного совершенствования, направленной на достижение наивысшего результата в избранном виде двигательной деятельности, является ведущей мотивацией в студенческой среде. В то же время учебная нагрузка преподавателей кафедры физического воспитания, определяемая Министерством образования и науки РФ, не предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий с повышенным объемом часов со студентами-спортсменами. Чтобы часть студентов занималась в группах спортивного совершенствования, кафедры физического воспитания, как правило, в ущерб качеству проведения занятий и в нарушение техники безопасности вынуждены проводить аудиторные занятия с увеличенным количеством студентов, чтобы выкроить часы для студентов, занимающихся спортом в объеме от 6 и более часов в неделю. А в результате физическая подготовленность основной массы студентов за время учебы не повышается, а значительно снижается. Внедрение в практику развития студенческого спорта совокупных государственных и общественных форм деятельности позволит в большем объеме привлечь к занятиям спортом студенческую молодежь. Возрождение спортивных клубов, как общественных организаций, так и юридических подразделений вузов повсеместно одобряется студентами. Их популярность обосновывается возможностью удовлетворения интересов и потребностей молодежи в совершенствовании их спортивного мастерства.

Одним чрезвычайно важным аспектом в физическом воспитании студентов является аттестация их в каждом семестре. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) 3-го поколения по физической культуре в части аттестации студентов трактуется в вузах неоднозначно. Большинство руководителей вузов, понимая огрехи средней школы в вопросах внедрения физической культуры и спорта в повседневный быт школьника, считают, что отсутствие аттестации в каждом семестре приведет к дальнейшему практическому отчуждению студентов от физической культуры и спорта. Тогда как 2 зачетные единицы по физической культуре (ФГОС) трактуются в большинстве случаев как 2 зачета за период освоения дисциплины. Данное обстоятельство должно быть разъяснено приказом Министерства образования и науки РФ. Как показывает практика, дифференцированный зачет в каждом семестре служит большим положительным аргументом в деле физического воспитания не только студентов, стремящихся учиться на хорошо и отлично, но и мотивирующим обстоятельством для повышения физической подготовленности всех студентов.

Резюме. Студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса державы. Но эту свою миссию молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей государственной политике государства, направленной на развитие физической подготовленности, повышение спортивных результатов при массовом внедрении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов. На этой основе достижение каждым студентом высокого

уровня функциональных возможностей, т.е. его здоровья и вместе с этим профессиональных знаний и умений становится реальным. Совокупность государственных и общественных организаций в деле развития студенческого спорта неотвратимое явление сегодняшнего дня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилев Г.А. Как повысить эффективность физподготовки / Г.А. Гилев // Вузовский Вестник. Российская информационно-аналитическая газета. – 2015. – № 23 (239). – С. 6.
2. Гилев Г.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С 103-107.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Волкова Л.М.¹, Голубев А.А.¹, Митенкова Л.В.²

¹(Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации (СПбГУ ГА),

²Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ),
Санкт-Петербург, Россия),

Аннотация. В работе рассматривается проблема повышения мотивации к занятиям спортом у студентов летных специальностей университета гражданской авиации

Ключевые слова: пилот, студент, мотив, занятия спортом, авиация

WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS AMONG STUDENTS OF UNIVERSITY OF CIVIL AVIATION

L.M. Volkova,¹ A.A. Golubev,¹ L.V. Mitenkova²

¹(Saint-Petersburg state University of civil aviation (SPbUCA),

²Saint-Petersburg Polytechnic University named after Peter the Great (SPbPU),
Saint-Petersburg, Russia),

Abstract. This paper considers the problem of increase of motivation for sport activities of students of flying specialties of University of civil aviation.

Keywords: pilot, student, motive, sport, aircraft.

В своём жизненном воплощении спорт – это и неуклонное стремление человека к расширению «границ» своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, продолжаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межличностных отношений, и популярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности, и многое другое. Спорт, таким образом, – многогранное общественное явление. В процессе своего исторического развития он занял видное место, как в физической, так и в духовной культуре общества, причем его социальная значимость продолжает возрастать [1].

В течение длительного времени среди ученых и специалистов-практиков преобладало мнение, что регулярные занятия молодежи спортом, сами по себе позволяют решить широкий круг важных социокультурных задач: содействуют сохранению и укреплению здоровья, разностороннему и гармоничному развитию, формированию физической и духовной культуры.

В соответствии с этим основные усилия направлялись на всемирное развитие спорта и включение в активные, регулярные занятия им как можно большего числа молодых людей. Вместе с тем, анализ влияния активных занятий спортом на здоровье, личностные характеристики, взаимоотношения людей показывают, что социокультурный потенциал спорта не реализуется автоматически [3]. В этой связи важное значение приобретает выявление мотивационной основы физкультурно-спортивной деятельности.

Как показывает результат проведенного анализа специальной литературы [1, 4], разнообразные мотивы побуждают молодых людей заниматься физической культурой и спортом. Ведущее место в их структуре занимают «забота об улучшении своего здоровья», «потребность в движениях, физических упражнениях», а также «желание не быть хуже других», «потребность в самоутверждении, желание быть лучше других».

При проведении исследования мы исходили из того, что физкультурно-спортивная активность студентов вызывается многими мотивирующими факторами. Среди них выделяются, прежде всего, функциональные мотивы, выражающие потребность в функциональной подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности [4]. Физическая подготовленность является необходимой и важной «составляющей» профессиональной подготовки будущих специалистов. В качестве эмпирического индикатора функциональных мотивов было принято «желание повысить физическую подготовленность».

В ходе исследования выяснялось также то, что мешает заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Основным фактором, препятствующим этим занятиям, является, по мнению опрошенных студентов, отсутствие свободного времени, точнее сказать, недостаток этого времени (рис. 1). На этот фактор указывают более 50% студентов СПб. университета гражданской авиации (СПбГУ ГА). Заметим что, полученные ответы не совсем согласуются с данными по бюджету свободного времени. Во-первых, у 40% респондентов суточный бюджет свободного времени составляет 3-4 часа, у стольких же – 7 и более часов. Не остается свободного времени именно для физкультурно-спортивных занятий. Во-вторых, респонденты часто пользуются стереотипной схемой объяснения, имеющего широкое распространение в обыденном сознании. Если кто-то что-то не делает, то объясняет это обычно нехваткой времени. Вторая по значимости причина – отсутствие секций по любимому виду спорта. На нее указывают каждый седьмой из опрошенных респондентов. Далее, для студентов сравнительно большей помехой являются «отсутствие инвентаря и спортивной формы», «недостаток физкультурных знаний для организации самостоятельных занятий», «слабая организаторская работа». При проведении социологических опросов перечень «негативных» факторов был дополнен следующими: «собственная неорганизованность», «отсутствие достаточной мотивации», «не хватает хорошего «толчка» со стороны».



Рис. 1. Факторы, мешающие занятиям спортом среди студентов

Исходя из полученных результатов, в 2015/16 уч.году в СПбГУ ГА были предприняты усилия для реального повышения мотивации студентов к активным занятиям спортивной де-

тельностью. Были организованы секции по различным видам спорта для юношей и девушек, так, если в 2011 г. секций на кафедре физической и психофизиологической подготовки СПбГУ ГА было 3 (футбол, волейбол, баскетбол), то в 2015/16 уч. году их стало уже 14 – это секции и сборные команды университета по футболу, волейболу (рис. 2), баскетболу, плаванию, спортивному ориентированию, легкой атлетике, шахматам, кроссу, стрельбе, дартсу, черлидингу, боулингу, настольному теннису.



Рис. 2. Сборные команды СПбГУ ГА по футболу и волейболу



Рис. 3. Соревнования, организованные студенческим спортивным обществом СПбГУ ГА

Кроме этого значимо активизировалась работа студенческого спортивного общества университета, проводимая под контролем преподавателей кафедры физической и психофизиологической подготовки СПбГУ ГА. Была организована работа по привлечению студентов к активным занятиям спортом, к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, были проведены ряд спортивных мероприятий и соревнований для студентов разных факультетов и специальностей университета (рис. 3).

Возможности физкультурно-спортивной деятельности отмечаются многими спортсменами, тренерами и учеными. Именно на регулярных самостоятельных физкультурно-спортивных занятиях студенты многократно ставят в условия для проявления таких волевых качеств, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина. Причем направленным подбором упражнений, выбором видов спорта можно акцентировано воздействовать на развитие студентов [2, 3, 4].

Обобщая сказанное, следует заключить, что развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности способствует достижению и сохранению крепкого здоровья, высокой и устойчивой общей и специальной работоспособности. Физкультурно-спортивная дея-

тельность способствует формированию профессиональной готовности студентов, будущих пилотов гражданской авиации, обеспечивает необходимую и достаточную двигательную активность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследования по проблемам отбора и спортивной ориентации // ТиПФК. – М., 1980, № 1. – С. 31-33.
2. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnaya-osnova-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-studencheskoy-molodezhi#ixzz4BHcFaF7J>
3. Славко А.Л. Социокультурный потенциал физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи и условия его эффективного использования [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. социол. наук / Славко Александр Лукич. – Тамбов, 2012. – 25 с.
4. Черных З.Н. Современное состояние проблемы развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессиональной готовности студентов. – Интернет-журнал «Науковедение», № 1 (26), Т. 7, 2015. <http://naukovedenie.ru/> <http://naukovedenie.ru/index.php?p=vol7-1>

СУЩНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Григорьев О.А.¹, Кочергин В.В.¹, Мануковская Т.Е.¹, Лотоненко А.А.²

(¹Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж, Россия

²Липецкий государственный педагогический университет, Липецк, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается специфическая направленность содержания, форм, методов и средств физической культуры, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья человека. Оздоровительная физическая культура рассматривается с двух сторон: как род и вид деятельности. Отмечается, что эффективность оздоровительной физической культуры зависит от ряда педагогических факторов и условий, таких как развитие мотивационной сферы, интереса к занятиям оздоровительной физической культурой; рационального сочетания и комбинации средств оздоровления.

Ключевые слова: Оздоровительная физическая культура, эффективность, интерес студентов.

THE ESSENCE OF IMPROVING HEALTH PHYSICAL CULTURE

O.A. Grigoriev, V.V. Kochergin, T.E. Manukovskaja¹, A.A. Lotonenko²

(¹Voronezh state pedagogic university, Voronezh, Russia)

²Lipetsk state pedagogic university, Lipetsk, Russia)

Abstract. The article discusses the specific focus of the content, forms, methods and means of physical culture to ensure the strengthening and preservation of human health. The improving health-improving physical culture is considered on both sides: as a kind and as a type of activity. It is noted, that the efficiency of health-improving physical training depends on the number of pedagogic factors and conditions, such as the development of motivational sphere, interest of student to health-improving physical training; rational combination of physical training means.

Keywords: health-improving physical culture, the efficiency, interest of student.

Здоровье населения является главным показателем развития современного государства, критерием политического духовного и социально-экономического уровня нации. При этом фи-

зическая культура выступает как средство гармоничного физического и психического развития индивидуума, осознающего роль физической культуры в укреплении здоровья. Ученые отмечают, что улучшения качества и количества здоровья происходит под влиянием физической нагрузки за счет естественной стимуляции всех жизненно важных систем и функций организма, что в конечном итоге приводит к увеличению его жизнестойкости.

Теперь обратимся к термину «Оздоровительная физическая культура». Здесь мы сталкиваемся также с тем, что в литературе нет четкого подхода к определению данного термина. Например, в работах Л.П. Матвеева такое понятие отсутствует вообще. Это автор объясняет тем, любые занятия физическими упражнениями должны нести оздоровительный эффект, и поэтому отдельно выделять оздоровительную физическую культуру нет никакой необходимости.

В то же время, ряд авторов, в том числе и мы [1-4], считают, что такое направление физической культуры выделять необходимо. Это объясняется необходимостью уточнения специфической направленности содержания, форм, методов и средств физической культуры, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья человека.

Оздоровительная физическая культура рассматривается с двух сторон: как род и вид деятельности. Как род деятельности, физическая культура, характеризуется организованной с соблюдением методических принципов двигательной активностью. Как вид деятельности, она связана с реализацией здорового образа в течение жизни человека.

Как уже было замечено, оздоровительная физическая культура направлена в основном на достижение максимального и устойчивого оздоровительного эффекта. При этом все многообразие видов, форм, средств занятий физическими упражнениями должны обеспечивать следующие эффекты:

- расширение резервных возможностей всех основных органов и систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной;
- профилактику гиподинамии и гипокинезии за счет увеличения количества двигательной активности;
- адаптацию организма к заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- приобретение двигательных умений и навыков прикладной направленности;
- достижение оптимального уровня физической подготовленности.

Таким образом, оздоровительное значение физической культуры заключается в способности активной двигательной деятельности развивать и поддерживать функции всех систем организма.

Отметим, что наряду с важностью двигательной деятельности в оздоровительной физической культуре, она включает в себя систему знаний по сущности и организации здорового образа жизни. Они включают в себя:

- методическое обеспечение двигательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и здорового образа жизни;
- теоретические сведения о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека;
- правила безопасности при занятиях оздоровительной физической культурой;
- смежные знания по медицине, педагогике, психологии, физиологии.

В заключение отметим, что эффективность оздоровительной физической культуры во многом зависит от ряда педагогических факторов и условий. К ним можно отнести: развитие мотивационной сферы, установки и интереса к занятиям оздоровительной физической культурой; выбор средств и методов в зависимости от наличия и степени функциональных отклонений в состоянии здоровья; знания и умения дозирования нагрузки оздоровительной направленности; рациональное сочетание и комбинации различных средств оздоровительной направленности; обеспечение безопасности в процессе занятий; медицинский и педагогический контроль.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лотоненко, А.В.* Культура физическая и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, О.А. Григорьев, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
2. *Мильнер Е.Г.* Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
3. *Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
4. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

РАЗНОСТОРОННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Дзампаева Д.К., Попова М.В.

*(Ростовский государственный экономический университет (РГЭУ (РИНХ)),
г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены основные характеристики, возможность применения принципов, средств и методов самостоятельной тренировки, даны рекомендации по интенсивности и объемам тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: физическое развитие, самостоятельная тренировка, физические упражнения, методика самостоятельной тренировки.

VERSATILE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE PERSON DURING SELF-TRAINING

D.K. Dzampaeva, M.V. Popova

(Rostov State University of Economics (RSEU (RINE)), Rostov-on-Don, Russia)

Abstract. The article describes the main characteristics, possibility of using the principles, means and methods for self-training, recommendations for the intensity of training loads are given.

Keywords: physical development, self-training, physical exercises, self-training technique.

В наше время, осознав преимущества занятий физической культурой и спортом, все больше и больше людей приучают себя к регулярным физическим занятиям, которые со временем становятся необходимой составляющей их существования. Эта группа людей открывает для себя радость активного и здорового образа жизни. В Российской Федерации на современном этапе преобразования общества значительно возрастают требования к физической подготовленности человека. В связи с этим в новых условиях увеличивается социальная значимость физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности молодых людей и их готовности к социально-профессиональной деятельности.

Физическое развитие – это залог хорошего физического состояния и отменного здоровья. В ходе организации физических занятий нужно принимать во внимание системность занятий. Тем более принципиально правильно осуществлять режим труда и отдыха в период обучения в ВУЗах. Для создания условий к развитию и совершенствованию физических качеств недельные одиночные или двухразовые самостоятельные тренировочные занятия в течение обучения в учебной организации при относительно небольшом объеме и их интенсив-

ности, помимо проводимых занятий по физической подготовке по учебным программам вуза, недостаточны. В период зимних и летних каникул, а также прохождения практики возникают длительные перерывы в занятиях физическими упражнениями. При этом уменьшается интенсивность физических нагрузок и в период экзаменационных сессий, что приводит к ухудшению достигнутого уровня физической подготовленности студентов.

Самостоятельное физическое развитие – это основной комплексный подход к физической составляющей хорошего здоровья человека, осмысленная и рациональная забота о личном физическом состоянии, включающая в себя регулярное выполнение программ физических упражнений. В первую очередь это подразумевает отказ от вредных привычек, соблюдение режима и качества питания, личной гигиены. Убедить себя в неизбежности положительного влияния самостоятельных физических занятий человеку, которому безразлично свое здоровье, не сложно.

Пользуясь любой системой самообразования, для себя необходимо ответить хотя бы на три основных вопроса:

1. Что делать?
2. Как делать?
3. Как сохранить и поддержать приобретенное?

Выбор основных упражнений и вида двигательной деятельности зависит прежде всего от личных возможностей и желания. В своей основе это могут быть занятия оздоровительным бегом, плаванием, атлетической гимнастикой или спортивными играми. При выборе вида физических упражнений необходимо знать, как следует заниматься с наибольшей для себя пользой. В первую очередь необходимо овладеть основными принципами оздоровительной тренировки, правильным определением величин нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей организма, чтобы в последующем укрепить, а не навредить здоровью.

Прежде чем приступить к практическому выполнению упражнений, необходимо:

- оценить свое физическое развитие;
- определить уровень физической подготовленности;
- объективно рассмотреть свои наиболее сильные и слабые стороны;
- поставить конкретные цели и задачи для повышения уровня развития физических качеств;
- выбрать наиболее эффективные средства физической подготовки.

На начальном этапе самостоятельных занятий целесообразно повышать уровень физической нагрузки за счет увеличения объема выполняемых упражнений, а не за счет увеличения их интенсивности. Интенсивность работы в значительной степени определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм человека. Это связано с тем, что у каждого имеются определенные индивидуальные особенности, прежде всего касающиеся возраста занимающегося, которые необходимо учитывать при определении зон интенсивности физической нагрузки.

Интенсивность каждого отдельно выполняемого упражнения можно определить, исходя из максимальной частоты пульса. Например, если максимальная частота пульса достигает 170 ударов в минуту, то интенсивность в 60% будет соответствовать, исходя из расчета:

$$\frac{170 \cdot 60}{100} = 102.$$

Исследованиями установлено, что нагрузка с интенсивностью 60–70% от максимальной ЧСС наиболее эффективна для коррекции веса и сжигания лишнего жира, а для тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо использовать нагрузку с интенсивностью 60–80% от максимальной ЧСС.

В частности, при развитии выносливости организма определены следующие уровни интенсивности физической нагрузки (табл. 1).

Уровни интенсивности физической нагрузки [1]

№	Уровень интенсивности	ЧСС от максимального значения (%)
1.	Малый	70
2.	Поддерживающий	70 – 80
3.	Развивающий	80 – 90
4.	Максимальный	свыше 90

В целях оздоровления рекомендуется физическая нагрузка по 1-й и 2-й зонам интенсивности. Также важно знать, что оздоровительной нагрузкой может быть только та, которая приводит к преимущественному развитию механизмов кислородного образования энергии и соответствующему расширению резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

На стадии планирования и организации самостоятельных занятий необходимо руководствоваться следующими основополагающими принципами:

1. **Принцип системности**, который предусматривает регулярные занятия.
2. **Принцип доступности**, основанный на рациональном движении в направлении от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к вторичному.
3. **Принцип динамичности**, подразумевающий постепенность изменения величин физических нагрузок.

Занятия физическими упражнениями, в целях достижения наибольшего положительного влияния, предусматривают регулярность занятий и рациональный подход к чередованию нагрузки и восстановительного отдыха. При выборе оптимального количества аэробных тренировок необходимо заниматься 3–4 раза в неделю, чтобы улучшить или сохранить имеющиеся показатели физической формы.

Использование различных форм самостоятельных занятий способствует укреплению здоровья, повышению двигательной активности и работоспособности, развитию и совершенствованию физических качеств.

При самостоятельных занятиях необходимо использовать широкий арсенал упражнений для разностороннего развития, а также целенаправленного воздействия на устранение недостатков в физическом развитии, так как наибольшее положительное влияние оказывают на организм те упражнения, в которых физическая нагрузка продолжается длительное время и в работу вовлечено большое количество мышц и мышечных групп. Именно длительные циклические упражнения, выполняемые с относительно невысокой интенсивностью, но максимальной амплитудой, рекомендуются для использования их в оздоровительных целях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пойдунов А.А., Славко А.Л., Клименко Б.А. Разностороннее физическое развитие личности при самостоятельных занятиях // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2015. – № 2.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. 4-е изд. – Ростов-на-Дону: ЕНИКС, 2014.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2008.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЮМГУ

Дзоцьева Е.Т., Симонова Е.А.

(Тюменский государственный университет (ТюмГУ), г. Тюмень, Россия)

Аннотация. Данная статья посвящена изучению оценки уровня физических кондиций бакалавров направления «физическая культура» на основе комплекса ГТО. Авторы определили их уровень и выявили проблемные виды испытаний.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические кондиции, ГТО, студенты, физическая культура, физические качества

ASSESSMENT OF PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE OF TSU

E.T. Dzotcieva, E.A. Simonova

(Tyumen state university (TSU), Tyumen, Russia)

Annotation. This article is devoted to assessing the level of physical fitness of bachelors of physical training department based on the GTO program. The authors have identified their level and problematic types of tests.

Keywords: physical fitness, GTO, students, physical education, physical qualities

Каждый год миллионы российских девушек и юношей решают чрезвычайно важные, как для себя, так и для всего нашего общества вопросы: Кем быть? Куда пойти учиться или работать?

В этом году по всей России по направлению физическая культура поступила около 46 тысяч студентов. Уровень подготовки специалиста, объем его знаний зависят от организации учебного процесса и мастерства педагогов, и еще в большей степени – от самих студентов. В отличие от школы в институте не столько учат, сколько помогают учиться. Абсолютно верно, что неизмеримо легче помогать тому, кто трудиться и работает сам.

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе неосуществимо 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 качеств [1]. Одним из важных аспектов будущих специалистов является физическая подготовленность. Физическая подготовленность – одна из сторон физического воспитания, связанна с развитием физических качеств (силы, скорости, выносливости, координации и гибкости) и степени обладания двигательными умениями и навыками необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека (профессиональный труд, воинская служба, спорт). Необходимый уровень физической подготовленности достигается в процессе воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Такой подход подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой и иной деятельности.

Таким образом, можно сказать, что только культурный, здоровый психически, морально стабильный молодой человек со значительной умственной и физической подготовкой может благополучно решать современные социальные задачи и достигать поставленные цели в данной профессии.

Целью нашего исследования было изучение уровня физических кондиций студентов бакалавра ИФК.

Методы и организация исследования. В исследование приняло участие 126 студентов (44 – 1-й курс, 42 – 2-й курс, 20 – 3-й курс, 33 – 4-й курс) ТюмГУ института физической культуры (ИФК). Педагогическое тестирование проводилось 20 сентября в Центре зимних видов

спорта (ЦЗВС), в рамках фестиваля «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ТюмГУ, посвященного Международному дню студенческого спорта. Общую физическую подготовленность студентов диагностировали по 5 видам испытаний у мужчин и по 6 у женщин. Оценивали кондиции по нормам ВФСК ГТО (указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года) [4].

Бег на 100 м проходил на ровной дорожке с твердым асфальтным покрытием. Бег выполнялся с высокого старта. В забегах участвовали 2 человека. Прыжок в длину с места выполнялся на асфальтном покрытии, результат измерялся с помощью сантиметровой рулетки. Бег на длинные дистанции (2 и 3 км) проходили по пересеченной местности, в забегах участвовало не более 15 студентов.



Рис. 1. Результаты выполнения испытаний у мужчин

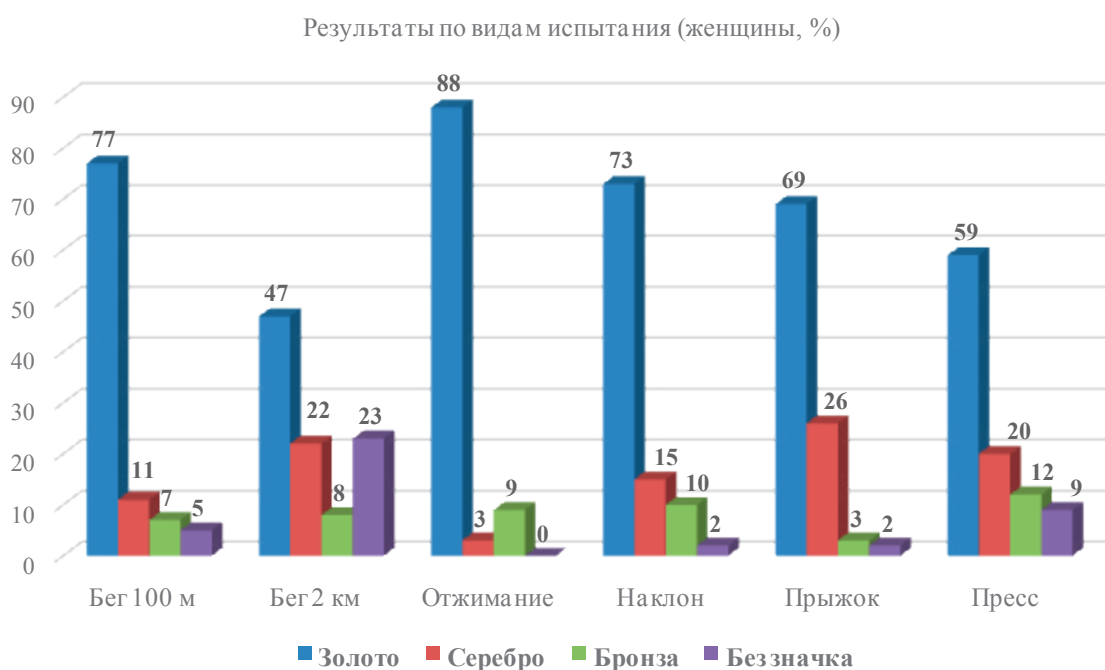


Рис. 2. Результаты выполнения испытаний у женщин

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс направлен на выявление уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, а также нормативы, позволяющие оценить разносторонность развития основных физических кондиций в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Анализ и обобщение литературных источников позволил получить информацию о проблеме изучения физической подготовленности студентов по направлению – физическая культура.

Метод математической статистики выполнялся для обработки и теоретической интерпретации результатов исследования.

Рассмотрим готовность студентов VI ступени (мужчин и женщин) ИФК к выполнению норм ГТО по видам испытания, приведенных на рис. 1, 2.

В отобранных ниже данных мы видим, что более чем 50% мужчин справились на золотой значок с такими испытаниями, как: бег 100 м (57%), наклон (70%), прыжок в длину с места (70%). В этих же видах на серебряный значок выполнило: 34% (бег 100 м), 17% (наклон) и 23% (прыжок в длину с места) студентов. На бронзовый значок: 5%, 4%, 6%. В других видах (бег 3 км, подтягивание) мы получили следующие результаты. С испытанием «бег 3 км», на золотой значок справилось – 34%, на серебряный значок – 33%, на бронзовый значок – 6%. В виде «подтягивание» выявлен самый высокий процент студентов, которые справились на бронзовый значок – 9%, на серебряный – 25%, а на золотой – 48%. Для студентов наиболее трудным оказалось испытание «бег 3 км», т.к. 27%, не смогли справиться с ним на значок. Без значка в других испытаниях оказалось: 4% (бег 100 м), 18% (подтягивание), 9% (наклон), 1% (прыжок в длину с места) студентов.

У женщин в беге на 100 на золотой значок справилось – 77%, на серебряный – 11%, на бронзовый – 7%, без значка – 5%. Испытание бег на 2 км, оказалось самым трудным для студенток, т.к. на золотой значок получило 47%, серебряный – 22%, бронзовый – 8%, без значка – 23%. Высокий процент на золотой значок женщины-студентки показали в виде «отжимание» – 88%, 3% (серебро), 9% (бронза), 0% (без значка). В испытание «наклон» золото получили – 73%, серебро – 15%, бронзу – 10%, без значка остались – 2% учащихся. В прыжках в длину с места мы видим, что на золотой значок справилось – 69%, на серебряный – 26%, на бронзовый – 3%, а без значка – 2%. В 6 виде (пресс) золото – 59%, серебро – 20%, бронза – 12%, без значка – 9%.

Выводы:

В ходе исследования было выявлено, что студенты ТюмГУ ИФК справляются с обязательными испытаниями комплекса ГТО, а процент молодых людей, не выполнивших эти нормативы, определяющие их физическую подготовленность не высокий.

Результаты исследования свидетельствуют, что проблемными зонами являются как для женщин, так и для мужчин общая выносливость, а так же у студенток – силовая выносливость, у студентов – силовые способности.

Таким образом, на занятиях спортивного цикла необходимо уделять внимание отстающим физическим качествам в заключительной части учебного занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виленский, М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину физ. культура. – М.: Кнорус, 2013 – 239 с.
2. *Манжелей, И.В.* Физическая культура: компетентностый подход: учеб. пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: ТюмГУ, 2011. – 184 с.
3. *Симонова, Е.А.* Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов направления «Физическая культура» / Е.А. Симонова, Е.Н. Волохов, Е.Н. Воженина, А.А. Мальцев, А.В. Кислицин. – Тюмень: ТюмГУ, 2011. URL: <http://www.umk3.utmn.ru>

4. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне»: учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Дорофеева И.А.

*(Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье представлено содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономического профиля, которая включает разнообразные физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, с использованием разнообразных средств физической культуры: спортивные игры, силовые виды занятий, занятия на открытом воздухе.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство.

PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF AN ECONOMIC DEPARTMENT

I.A. Dorofeeva

*(Moscow State University of Railway Engineering of Emperor Nicholas the II,
Moscow, Russia)*

Abstract. The article presents a professionally applied physical training of students of an economic department that should include a variety of exercises aimed at the development of basic physical qualities, using a variety of physical culture means such as sport games, power trainings, outdoor activities.

Keywords: physical fitness, physical development, physical perfection.

Введение. Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние и развитие физической культуры в обществе оказывают влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы борьбы, достижения науки, философии, искусства. В то же время физическая культура, оказывается, имеет столь же давнюю историю, как и общество, этот термин появился лишь в конце XIX в.

Термин «физическая культура», как и более общий термин «культура», не однозначен. Первоначально латинское влияние на многие стороны жизни общества – медицину, педагогику, науку, военное дело [1].

Хотя физическая культура слово CULTURA означало возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание. В специальной литературе «культурой» называют как определенные виды, представляющие ценность для личности и общества. Однако отсюда не следует, что данный термин лишен какой-либо определенности. Его неоднозначность отражает реальную деятельность человека (общества), так и ее средства и методы, созданные в обществе, а также ее результаты многогранность обозначаемого явления, т. е. различные смысловые оттенки этого термина [2].

Исходя из характерного для XIX в. понимания культуры в целом как процесса, связанного с возделыванием чего-либо или воспитанием кого-либо, в США и Англии появилось выражение «физическая культура».

В России возникновение термина и становление понятия «физическая культура» имеет свою историю. В 1899 г. английское «Physical culture» переводится на русский язык как физическое развитие, в 1908 г. немецкое «Körperkultur» – как культура тела, красота и сила. И только начиная с 1911 г. появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура».

На первом этапе физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений или как «воспитанная и развитая красота тела». Позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд [3].

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура».

Таким образом, физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физическая подготовка – вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физическое развитие – это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма).

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развитием общества.

Сегодня рабочий день экономиста начинается в 9 часов утра и заканчивается в 18 часов вечера с часовым перерывом на обед с 13 до 14 часов. Работа экономиста относится к первой группе профессий, характеризующихся умственной работой различной степени напряженности: от легкой и разнообразной до очень напряженной и однообразной.

Основные недостатки данной профессии в том, что деятельность проходит в условиях недостаточно проветриваемых помещений, сидя, при недостаточном освещении, резких переходов от получения зрительными анализаторами информации с экрана компьютера до составления отчетов, сбора материалов, их группировки, сведения в таблицы, анализа данных и так

далее. Непосредственные контакты с людьми требуют выдержки, решительности, смелости, навыков и умений предвидеть поведение и поступки контакторов. В связи с часто возникающими экстремальными ситуациями требуется принимать решения при строго ограниченных временных возможностях, а также быстро реабилитироваться после нервно-эмоциональных состояний [1].

Цель, методы исследования

Цель данной работы – изучение влияния физической культуры на определенный вид деятельности и определение необходимости в специальной подготовке к ней. Методами нашего исследования являются теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и обсуждение

Анализируя литературные источники, мы заключили, что деятельность экономистов характеризуется как категория легкого физического труда. Перманентная поза характеризуется наклоном головы и верхней части туловища вперед, дыхание – поверхностное, мышцы шеи, плечевого пояса, спины напряжены. Возбуждения на протяжении многих часов приводят к дезорганизации тормозно-возбудительных процессов, особенно в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно сказывается на нейро-гуморальной регуляции многих органов физиологических систем целостного организма. Перечисленное выше способствует развитию гиподинамии, функциональных нарушений, хронических заболеваний внутренних органов и ЛОР-органов. Нижние конечности, находясь в согнутом положении в тазобедренном и коленном суставах, не подвергаются, длительный промежуток времени даже естественным физическим нагрузкам.

Выводы: Подводя итог, можно смело утверждать, что студентам – экономистам необходимо иметь физическую подготовку, во избежание дальнейших проблем со здоровьем. Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов должна быть разнообразной, многогранной, усиленной упражнениями на быстроту, средствами спортивных игр, силовых видов занятий, занятий на открытом воздухе.

В процессе учебы (и профессиональной деятельности в дальнейшем) необходимо использовать так называемую «производственную гимнастику» [4].

В содержание учебного процесса по физическому воспитанию целесообразно включать обязательным компонентом гимнастику (упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и др.), спортивные игры или их средства, легкую атлетику (спринт, прыжки, бег на середине дистанции и т.п.), различные виды подвижных игр, эстафет с резкими переходами, передачами мячей, остановками, поворотами и т.п. [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К.* Организационно методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности. – М.: Гродно, 2014. – 216 с.
2. *Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание как компонент гуманитарной подготовки специалистов экономического профиля // Проблемы физического воспитания молодежи. – М.: СпортАкадемПресс. –146 с.
3. *Фирсин С.А.* Основные тенденции и проблемы физического воспитания детей и молодежи в России / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева // Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции «Запад-Россия-Восток: политическое, экономическое и культурное взаимодействие». – Тольятти; Поволжский государственный университет сервиса, 2014. – С. 215–227.
4. *Фирсин С.А.* Современные технологии игровой рационализации комплекса ГТО в физическом воспитании детей и учащейся молодежи / С.А. Фирсин // Современные здоровьесберегающие технологии: материалы международной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2015. – С. 255-260.

5. Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю. Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-НИКА» для физического воспитания и социализации школьников / С.А. Фирсин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2016. – № 4 (134). – С. 288-293.

СОСТОЯНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕЖДУНАРОДНОГО МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Ерёменко Е.Ю., Воробьёв А.А., Аверкова А.В., Хрипунова Л.Д.

*(Медицинская академия имени С.И. Георгиевского «КФУ им. В.И. Вернадского»
г. Симферополь, Россия)*

Аннотация. В данной статье ведется речь о физической подготовленности студентов международного медицинского факультета второго года обучения с предоставлением обоснованного подхода к проведению практических занятий по физической культуре с иностранными студентами.

Ключевые слова: студенты, сила, практические занятия, физическая культура, планирование, физические упражнения, физические качества.

STRENGTH TRAINING OF SECOND-YEAR STUDENTS OF INTERNATIONAL MEDICAL FACULTY

E.Yu. Yeremenko, A.A. Vorobyov, A.V. Averkova, L.D. Hripunova

*(Medical academy named after S.I. Georgievsky «CFU named after V.I. Vernadsky»,
Simferopol, Russia)*

Abstract. This article describes physical fitness of second-year students of international medical faculty with the provision of a founded approach to practical classes on physical education of international students.

Keywords: students, strength, practical classes, physical education, planning, exercise, physical qualities.

В России в настоящее время стоит вопрос об улучшении преподавания предмета «Физическая культура» иностранным студентам. Для решения данного вопроса необходимо пересмотреть структуру построения практических занятий, адаптировать ее, учитывая особенности культуры, религии иностранных студентов.

В настоящее время в ВУЗах РФ остро стоит вопрос о качестве преподавания дисциплины «Физическая культура», а при работе с иностранными студентами особенно. Для решения данного вопроса необходимо пересмотреть структуру построения практических занятий, адаптировать их содержательную часть, учитывая особенности культуры, религии иностранных студентов.

При рассмотрении данной проблемы мы пришли к выводу, что для повышения уровня занятий по физической культуре необходимо: проектирование и четкое управление учебным процессом с иностранными студентами. В связи с тем, что имеется существенное различие в среднем образовании студентов, прибывших из Индии и российских студентов, слабая физическая подготовка студентов из Индии вынуждает корректировать учебный процесс для них, его содержание, способы и формы проведения практических занятий, использовать различную методику преподавания дисциплины на разных курсах.

Практические занятия по предмету «Физическая культура» состоят не только из представлений о формах, методах проведения, а также различных режимах выполнения упражне-

ний, врачебно-педагогическом контроле, который включает в себя мониторинг функциональной и физической подготовленности обучающихся.

Использование структурной оценки физических возможностей иностранных студентов в качестве инструмента контроля и анализа учебного процесса могло бы быть важным дополнением к общепринятым методам контроля и коррекции учебного процесса на следующих курсах обучения, а также способствовать более эффективному планированию режимов упражнений в основной части занятий.

Немало важным стоит задача в повышении эффективности практических занятий физической культурой с большими группами студентов, в которых менее подготовленные студенты не способны выполнить требования учебной нагрузки, что в свою очередь негативно отражается на академической успеваемости иностранных студентов [9, 10, 11].

Во время планирования и проведения занятий в высших учебных заведениях на наш взгляд стоит больше уделять внимания развитию силы, как основы для развития скорости и выносливости [3].

Стоит заметить, что для рационального соотношения средств и методов необходимо, определить и оценить исходный уровень развития силы, и только потом планировать корректирующие действия [5, 7, 8].

Актуальность данного исследования состоит в том, что необходимо научно обосновать регулирование режимов физических упражнений, которые выполняются в ходе академических занятий с иностранными студентами.

Цель – разработать подходящую методику контроля за состоянием силовой подготовленности у студентов международного факультета при планировании режимов упражнений в основной части занятий физической культурой.

Задачи:

1. Определение исходного уровня развития силы у иностранных студентов женского пола второго года обучения.
2. Провести сравнительный анализ уровня развития силы иностранных студентов с тестовыми показателями силовой подготовленности российских студентов.

Материалы и методы

Теоретический анализ, обобщение, педагогическое тестирование, сравнение, систематизация материала.

В настоящей работе было обследовано 52 девушки, студенты 2 курса международного медицинского факультета (англоязычная форма обучения) Медицинской академии имени С.И. Георгиевского Крымского федерального университета, все представители Индии.

Мы изучили три тестовых показателя физической подготовленности для оценивания силовых качеств. Наиболее информативными являются измерения, проводимые при динамическом режиме работы мышц [5, 8, 11].

Таблица 1

Контрольные упражнения	Показатели				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Плохой
девушки					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	18	15	12	8
Поднимание в сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, за 1 мин. (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Прыжок в длину с места, (см)	190	180	170	160	150

Сила мышц туловища, по результатам теста «поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине, руки за головой»; сила мышц плечевого пояса «сгибание и разгибание рук

в упоре лежа»; взрывная сила «прыжок в длину с места». Оценка результатов двигательных тестов проводилась в соответствии с табл. 1.

Результаты и их обсуждение

Результаты выполнения теста «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» свидетельствуют, что только 5,8% имеют средний результат протестированных девушек имеют уровень развития силы мышц туловища выше среднего, 30,8% – ниже среднего, 44,2% – плохой результат, 19,% девушек имеют результат ниже плохого. Результаты выполнения теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» свидетельствуют, что 1,9% испытуемых имеют высокий уровень развития силы мышц плечевого пояса, 5,7% – средний уровень, 9,6%-ниже среднего, 15,4% – плохой уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса, 67,3% студентов имеют уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса ниже плохого.

Результаты выполнения теста «прыжок в длину с места» свидетельствуют, что только 5,8% протестированных юношей имеют высокий уровень развития взрывной силы мышц ног, 7,7% – средний, 13,5% – ниже среднего, 26,9% – плохой, 26,9% студентов имеют уровень развития взрывной силы мышц ног ниже плохого.

Следуя полученным показателям, мы можем сделать выводы, что уровень развития силы иностранных студентов женского пола в начальном периоде обучения значительно ниже, чем у российских сверстниц, что предопределяет низкий исходный уровень скорости ответа организма на физические нагрузки.

Исходя из вышесказанного мы предположили, что настолько низкие результаты, показанные иностранными студентами женского пола, возможно, связаны с тем, что на начальном этапе обучения они проходят период адаптации в совершенно новой для них обстановке. Естественным является тот факт, что индийские студенты сталкиваются с рядом проблем, которые откладывают свой отпечаток на их физическое и духовное состояние [1, 6, 11]. Поступая в высшие учебные заведения, студенты из Индии привыкают к новым условиям жизни, в связи с этим возникают проблемы не только на бытовом уровне, а также социально-психологические, религиозные и недостаточное владение русского языка, различиями в системах среднего образования [7, 8].

Выводы

1. Исходя из трех рассмотренных нами тестовых показателей уровня развития силы у иностранных студенток более 50% результатов говорят об уровне развития ниже плохого. Лишь у 5% студентов уровень развития силы высокий или выше среднего.

2. В связи с этим рекомендуется провести коррекцию планирования физической нагрузки в основной части занятий физической культурой, а занятия по физическому воспитанию с иностранными студентами проводить с меньшей моторной плотностью по сравнению с российскими студентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабакова Л.Д., Бедрик Р.Н., Воскерчян О.М., Моренко Б.Н. Влияние взаимодействия культур на адаптацию студентов // Медико-биологические, культурологические и педагогические аспекты адаптации зарубежных студентов: Тезисы доклада. – Волгоград, 1997. – С. 62-63.
3. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.В. Волков. – М., 1984. – 40 с.
4. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси: Видавництво ЧНУ, 2006. – Ч. 1. – С. 234–242.
5. Корешкин А.И. Адаптация и дезадаптация: Сб. Петербургского гос. ун-та. – СПб., 1992.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 185 с.
7. Рахимов Г.Р. Особенности организации обучения иностранных студентов в вузе и направление его развития // Язык и культура. – 2010. – № 4 (12). – С. 123-126.

8. Тихонова Е.Г. Особенности адаптации иностранных студентов в вузе региона // Регионология. – 2010. – № 2. – С. 45-49.
9. Bobrik Y.V., Elsolli S.M. Peculiarities parameters of physical development and fitness in Indian, Nigerian and Russian students // Материалы 87-й Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические аспекты современной медицины»: Тезисы доклада. – Симферополь, 2015. – С. 252.
10. Kiesel K.B., Underwood F.B., Mattacola C.G., Nitz A.J., Malone T.R. A comparison of select trunk muscle thickness change between subjects with low back pain classified in the treatment-based classification system and asymptomatic controls // Phys Ther. – 2007. – № 10. – P. 596-607.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Иохвидов В.В., Разумовская А.Е.

(Филиал Ставропольского государственного педагогического института,
г. Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности повышения у студентов мотивации к физической культуре и спорту с целью улучшения уровня их здоровья и заинтересованности к двигательной активности.

Ключевые слова: мотивация, спорт, здоровье, молодежь, физическая культура.

WAYS TO INCREASE STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

V.V. Iohvidov, A.E. Razumovskaya

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses the peculiarities of increasing students' motivation in physical education and sport in order to improve their level of health and interest in physical activity.

Keywords: motivation, sport, health, training, youth, physical culture.

Одной из основных проблем нашей жизни является проблема здоровья. Вот уже несколько десятилетий в нашей стране наблюдается ухудшение здоровья населения. И что особенно плохо – сильнее всего этому негативному явлению подвержена студенческая молодежь.

У современной молодежи недостаточно развито мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой, что свидетельствует о необходимости поиска эффективных путей формирования познавательной активности к спорту и к физическим упражнениям.

Негативное отношение к предметам физической культуры объясняется неправильной организацией данной дисциплины, однообразием, монотонностью, недостатком новизны, увлечением другими предметами, и в большинстве случаев влечет за собой и отсутствие интереса к спорту [3, с. 72]. Учащиеся, посещая занятия физической культуры, даже не задумываются о значении двигательной активности для их здоровья, о возможностях применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях вне учебных заведений. В целом, у студентов нет сформированной потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. В связи с этим огромное значение приобретает изучение структуры мотивационной заинтересованности в занятиях спортом молодежи. Наша задача, привлекая студентов к спорту, обращать внимание на их предпочтения в выборе форм и содержания занятий. Основная масса девушек предпочитает упражнения для укрепления осанки, на разви-

тие пластики и гибкости – растяжка, гимнастика, шейпинг, фитнес и стрейчинг [1, с. 97]. Юноши предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание.

Во время занятий необходимо комбинировать упражнения, создавая приемлемую нагрузку на различные группы мышц в зависимости от возраста и физических данных. Каждого студента необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им как успех, как победа над собой. Занятия спортом позволяют оптимизировать обозначенные проблемы, избавиться от вредных привычек, развить мускулатуру, исправить осанку, комплексно укрепить здоровье, кроме того, систематические занятия физической культурой – эффективное средство совершенствования ценностных ориентаций молодежи, ее реального образа жизни и нравственного облика [2, с. 57].

Мотивация является базовым компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурной. В спорте главное – начать. Необходимо систематически экспериментировать в освоении различных видов спорта, в частности исходя из субъективного интереса, целей и средств. Ведь для того, чтобы получить результат, нужно любить то, чем ты занимаешься. Бывают случаи, когда на пути студента, встает главная преграда – «лень», и ее нужно преодолевать, мотивируя его стать лучше, добиться поставленного им результата.

Данный компонент активно отображает положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является первостепенным компонентом для успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности [5].

Успешная реализация установленных мотивов и целей вызывает у обучаемых вдохновение, желание самосовершенствоваться, интерес к самостоятельным занятиям. Внутренняя мотивация возникает и тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий с тренером, преподавателем или самостоятельных тренировок.

Мотивация выполняет двоякую функцию. Во-первых, она направляет и побуждает к деятельности, а, во-вторых, она придает личностный смысл деятельности. Из этого следует, что мотив внутренне обуславливается, и деятельности без мотива не существует. Выявить мотивы деятельности необходимо, так как они формируют человека – его особую действенность и устойчивость [4, с. 76]. Однако внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, навыков и двигательных умений, которыми можно овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических, антропометрических, психомоторных и психических особенностей личности, которые определены генетически и не поддаются воздействию.

В основном, мы вспоминаем о своем здоровье только тогда, когда оно находится угрозой. Данная ситуация обусловлена и такой причиной, как несформированность мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни. Отсюда следует, что забота о здоровье есть важнейшая задача в деле подготовки будущих специалистов. Учебные заведения должны выступать инициаторами, мотиваторами и организаторами эффективной и продуктивной работы по сохранению, восстановлению здоровья студенчества. Сохранение и укрепление здоровья молодежи является приоритетной задачей в образовании [1, с. 109].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Арвисто М.А.* Мотивация спортивной деятельности. – М.: АСТ, 2011. – 154 с.
2. *Ахметжанова В.Г., Осипов А.Н.* Повышение уровня мотивации учащихся к здоровому образу жизни. – М.: Озон, 2009. – 268 с.
3. *Бальцевич В.К.* Физическая культура: образование, обучение. – М.: Апрель, 2008. – 187 с.
4. *Гордеева Т.О.* Психология мотивации достижения. – М.: Образование, 2011. – 297 с.
5. *Краснянская Т.М.* Влияние экстремальности на актуализацию у её субъекта потребности в безопасности // Информационное противодействие угрозам терроризма. – 2009. – № 12. – С. 23-31.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Иохвидов В.В., Сарма О.В.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института,
г. Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, воспитание, молодежь, средства массовой информации.

RELEVANCE PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS

V.V. Iohvidov, O.V. Sarma

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article deals with current issues of healthy lifestyle among students

Keywords: physical culture, motivation, training, youth, mass media.

Здоровый образ жизни среди молодежи является на данный момент одним из самых обсуждаемых и затрагиваемых тем. Каждая страна стремится получить здоровое поколение, которое будет способно на активную деятельность, на нормальное существование в социуме, а также поколение, которое сможет защитить свою Родину. Вышесказанное говорит о том, что главное внимание должно быть сосредоточено на студенческой молодежи, а конкретно на том возрасте, когда человек начинает делать свой самостоятельный выбор, когда может выбрать то, что ему интереснее, следовательно, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому.

Физическая культура по своей сущности, это явление массовое, вовлекающее в сферу своего влияния, хотя и с разной степенью активности, большинство членов общества. Спорт входит в понятие физическая культура, но только той частью, которая связана непосредственно с двигательными действиями.

Таким образом, спорт и физическая культура – это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Ежедневно увеличивается число молодых людей, которые покупают абонементы в спортивные залы и начинают бороться со своими вредными привычками. В социальных сетях, всё чаще, можно встретить группы с описанием различных спортивных направлений, размещённые посты с рецептами здорового питания, а также статьи с самыми эффективными физическими упражнениями [1].

В начале нового века спорт стал намного популярнее. Большое количество благотворительных фондов стали финансировать социальные рекламы, где рассказывается о пользе физических упражнений, во всех образовательных учреждениях пропагандируется здоровый образ жизни, строятся бесплатные спортивные площадки. Некоторые знаменитости с экранов телевизоров стали рассказывать о том, как они занимаются спортом, выкладывая фотографии в социальные сети. Все это мотивирует студенческую молодежь. За последние 10 лет именно количество молодых людей регулярно занимающихся спортом, возросло в 2 раза.

Скорее всего, физическая культура стала так популярна из-за моды и культа тела. А если говорить ещё точнее, то на студентов действуют эстетические мотивы, то есть мотивация, которая заключается в улучшении своего внешнего вида и впечатления, производимого на

окружающих. Это подтверждается тем, что со страниц глянцевого журналов и телеэкранов на обычных людей смотрят стройные красивые модели, накачанные и подтянутые знаменитости, которые позволяют, в какой-то мере почувствовать любого человека непривлекательным и побегать в спортивный зал приводить себя в порядок. С одной стороны, очень хорошо, что многие люди, в том числе студенты стали задумываться о своём здоровье [2].

При правильном подходе к спорту и физической культуре в целом, должны между собой свободно взаимодействовать такие аспекты, как самосовершенствование с помощью физических упражнений не только физического тела, но и духовного, правильная ориентация среди человеческих ценностей, а также физическая подготовка и физическое воспитание.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Основными мотивами, которые действуют на человека, в том числе и студента, не зависимо от того моден ли спорт сегодня или нет, это оздоровительные мотивы, которые направляют людей на укрепления собственного здоровья и профилактику заболеваний. Так же имеют место быть и двигательно-деятельностные мотивы. Они способствуют выполнению специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата, что значительно повышает эффективность релаксации.

Соревновательно-конкурентные мотивы основываются на стремлении любого человека улучшить собственные спортивные достижения, ведь всю историю человечества, процесс эволюции строился на духе соперничества.

Коммуникативные мотивы – это занятия спортом с той группой сподвижников, которые являются наиболее интересными для занимающегося.

Познавательные-развивающие мотивы представляют собой желание человека максимально улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

Следующие мотивы используются в большей степени конкретно на студентах. Например, творческие мотивы дают большие возможности для развития и воспитания творческой личности [4].

Профессионально-ориентированные мотивы направлены на повышение уровня подготовки студентов к предстоящей трудовой деятельности.

Административные мотивы указывают на то, что занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России.

Психолого-значимые мотивы подразумевают, что занятие спортом положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи.

Воспитательные мотивы показывают, что занятия физической культурой и спортом развивают в студенте навыки самоконтроля и самоподготовки.

Статусные мотивы обращены на то, что повышение своего личностного статуса при возникновении каких-либо конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах.

И наконец, культурологические мотивы, данная мотивация приобретается у молодёжи с воздействием социальных институтов и средств массовой информации [3].

Для студентов, как самого уязвимого слоя населения, необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Явление здорового образа жизни, должно формироваться изначально из института семьи, также важна поддержка государства в сфере спорта, большую роль играют СМИ, организации досуга и конечно же образование.

Физическая активность и занятия спортом улучшают качество жизни, повышают работоспособность, снимают стрессовые состояния и производят ещё много других положительных моментов на каждого человека, который понял сущность и важность спорта не зависимо от моды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Наговишин Н.С.* Мотивации студентов к физической культуре в высшем учебном // Педагогическая наука. – 2011. – № 8. – С. 293-298.
2. *Сластенин В.А.* Педагогика: Эду. б. для студ. высокая. начение. – М.: Академия, 2007. – 567 с.
3. *Krasnyanskaya T.M., Tylets V.G.* Fractal approach to the interpretation of psychological safety of the person / European Journal of Psychological Studies. 2015. № 2 (6). С. 48-57.
4. *Юнгман И.В.* Трудности адаптации молодого специалиста при вхождении в образовательную среду // Наука и современность. – 2016. – № 42. – С. 48-52.

МОТИВАЦИОННАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Иохвидов В.В., Шулепова А.О.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института,
г. Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются пути повышения мотивации студентов к занятиям спортом, роль самостоятельных занятий в повышении заинтересованности к физической культуре, укреплению здоровья и физическому совершенствованию.

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическая культура, самостоятельные занятия.

MOTIVATIONAL INTEREST OF STUDENTS ON PHYSICAL EDUCATION CLASSES

V.V. Iohvidov, A.O. Shulepova

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. This article discusses ways to improve the students' motivation in sports, the role of self-study in raising interest in physical education, health promotion and physical perfection.

Keywords: motivation, physical education, self-studies.

В настоящее время проблема мотивационной заинтересованности у студентов на занятиях физической культуры становится все более актуальной. Низкий мотивационный уровень учащихся к занятиям физической культурой снижает их двигательную активность, что приводит и к низкому уровню физической подготовленности и к низкому уровню умственной работоспособности студенчества.

От здоровья и благополучия студенческой молодежи зависит и благополучие нации. Студенческая молодежь – это трудовой запас страны, именно поэтому их высокая подготовленность физической и умственной работоспособности необходимы обществу. Все студенты, да и все люди должны вести исключительно здоровый образ жизни. Нормальная полноценная жизнь студента не может существовать без хорошего здоровья, а следовательно без физических упражнений, занятия спортом.

Мотивационная заинтересованность студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Мотивация (от лат. *movere*) – побуждение к действию, именно в ней заключается механизм личной активности, заинтересованности человека в деятельности [2]. Мотивацию можно определить как процесс побуждения к деятельности не только себя, но и других для достижения поставленной цели.

Мотивационная заинтересованность студентов имеет несколько классификаций:

- мотивационная заинтересованность, связанная с удовлетворением результатом (овладение разнообразными двигательными действиями, приобретение новых знаний, умений и навыков, улучшение результата);
- мотивационная заинтересованность, связанная с конкретной перспективой на занятиях (укрепление здоровья, физическое совершенствование, повышение спортивной квалификации и др.);
- мотивационная заинтересованность, связанная с удовлетворением процессом деятельности (новизна, эмоциональность, разнообразие, динамичность, общение и др.) [2].

Применение всех видов мотивационной заинтересованности помогает студентам поддерживать активный интерес к занятиям спортом. Кроме этого, необходимо применять индивидуальный подход к физическим возможностям учащихся, применять на занятиях соревновательную деятельность, включать эстафеты, игры, организовывать спортивные секции по интересам, а для этого необходимо наличие спортивного инвентаря и оборудования.

Наряду с развитием и совершенствованием организованных форм занятий по физической культуре, большое значение имеют самостоятельные занятия учащихся, которые определяют их индивидуальные особенности. В итоге учащийся сможет определить реально достижимую цель занятия, что повышает мотивацию занятием спорта. Необходимо сказать, что самостоятельные занятия – это, в первую очередь, развитие самостоятельности, ответственности и организованности у студента [3; 4].

Для того, чтобы студент смог сам планировать свою работу ему, помимо усвоения учебной программы, необходимо приобрести навыки самостоятельной работы.

Без самостоятельной работы невозможно подготовить учащегося к ведению здорового образа жизни. Необходимо формировать культуру здоровья через получение знаний о физических возможностях своего организма, его способности выдерживать определенные нагрузки и, что очень важно, через воспитание личной ответственности за собственное здоровье [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барановская Д.И. Роль физического воспитания в студенческих // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех людей в современном периоде жизни: материалы VIII международной. научной. сессия по результатам научных исследований в 2004 г. – Минск, DSUPE, 2005. – С. 13-16.
2. Лубышева Л.И., Лотоненко А.В., Игнатьева С.А. в области физического воспитания и молодежи: Учебное пособие. – М.: Теория и практика физического воспитания, 2000. – 182 с.
3. Виноградов П.А. Физическое воспитание и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990. – С. 15-18.
4. Тылец В.Г. В сборнике: Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 56-61.
5. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Психологическая характеристика виртуальных ресурсов безопасности личности *Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка.* 2016. № 1 (47). С. 37-43.
6. Юнгман И.В., Жукова Л.А. Влияние тревожности на формирование самооценки ребенка // Наука и современность. – 2016. – № 43. – С. 150-154.

ПРИЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Искаков Н.Г.¹, Никитин А.С.¹, Ирдинкин Д.А.¹,
Советников Р.А.², Саммасова Т.А.¹*

(¹Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия;

*²Базарно-Матакская гимназия им. Наби Даули Алькеевского муниципального
района РТ, Россия)*

Аннотация. Эффективность занятия зависит от соответствия объема и содержания возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности, особенностям индивидуальной работоспособности студента. Преподаватель должен знать индивидуальные физические возможности каждого учащегося, владеть разнообразными способами и приемами регулирования физической нагрузки на занятии. Выявлено, что при правильно организованной на занятиях по легкой атлетике физической нагрузке происходит равномерное восстановление организма, в частности частоты сердечных сокращений к исходным величинам.

Ключевые слова: легкая атлетика, студенты, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений.

METHODS FOR LOAD REGULATING DURING ATHLETICS CLASSES

N.G. Iskakov¹, A.S. Nikitin¹, D.A. Irdinkin¹, R.A. Counsellors², T.A. Sammasova¹

(¹Kazan (Volga-region) Federal University, Kazan, Russia;

*²Bazarnye Matakski gymnasium named after Nabi Dawley of Alkeevsky municipal district
of the Republic of Tatarstan, Russia)*

Abstract. The efficiency of classes depends on compliance with the capacity and content to the age, health and physical fitness characteristics of individual student's activity. The teacher should know the individual physical abilities of each student, own a variety of methods and techniques to control training' load in class. It was revealed, that properly organized physical exercise during athletics class results in the equable recovery of the body, in particular, the heart rate to the original values.

Keywords: athletics, students, physical activity, heart rate.

В социальной системе образования и воспитания подрастающего поколения сформировалась базовая физическая культура, которая профилируется в гуманных общественных условиях в направлении, обеспечивающим широкое двигательное образование и, возможно всестороннее физическое развитие растущего организма с прогрессированием жизненно важных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей как важнейшей предпосылки оптимального здоровья. Именно этот вид, как считал Л.П. Матвеев в принципе, позволяет реализовать оздоровительные возможности физической культуры в более значительной мере, чем другие ее виды и разновидности.

В практике физической культуры студентов наиболее одним из наиболее важных качеств является общая выносливость (аэробная). От уровня развития общей выносливости зависит успех человека в профессиональной деятельности, поэтому методы её развития и оценки – без сомнения, актуальная проблема. Общая выносливость как двигательное качество – это способность человека дольше выполнять мышечную работу умеренной интенсивности, которая требует функционирования большого количества скелетных мышц [2, 3]. В этом процессе частота сердечных сокращений важный и объективный показатель функциональной активности сердечно – сосудистой системы и физического развития человека. При этом процесс восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки – это один из важнейших показате-

телей физического здоровья студентов. Нагрузки для развития общей выносливости применяются от случая к случаю, считаются трудными и скучными. Предпочтение отдается играм или другим средствам.

Эффективное выполнение кроссового бега зависит от его объема, интенсивности и желания пробежать ту или иную дистанцию. Одной лишь психологической установки на пробежку кроссовой дистанции не достаточно, необходимо использовать научно-обоснованные технологии по формированию и укреплению здоровья студентов. Если рассматривать решение этой задачи во взаимосвязи с формированием потребности в физическом совершенствовании студентов необходимым условием этого должны стать интерес и удовлетворенность этим видом деятельности, только тогда можно сформировать мотив и потребность в ней. Показать, что на первый взгляд и достаточно не интересную и скучную работу по развитию выносливости можно сделать интересной и эффективной. Для этого важно использовать на занятиях по физическому воспитанию наиболее эффективные технологии. К таким технологиям может быть отнесена методика использования нагрузок по «разговорному тесту», направленная на развитие выносливости на занятиях по физическому воспитанию. А также экспериментально доказать эффективность применения этого теста, и проследить динамику восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки [1].

Физическая нагрузка – это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки – это определённая величина; дозировать нагрузку – значит строго регламентировать её объём и интенсивность.

Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражом преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объём нагрузки, тем меньше её интенсивность и наоборот [3].

Цель исследования – анализ изменения частоты сердечных сокращений на физическую нагрузку различной интенсивности.

Задачи исследования:

Исследования проводились в мае 2016 года на базе спортивного комплекса «Бустан», где нами проводились занятия по легкой атлетике со студентами отделения физической культуры КФУ. В экспериментальную группу вошли студенты 2 курса (18-19 лет) в количестве 18 человек. Нами были проведены 2 учебно-контрольных занятия по легкой атлетике. В рамках которых на 1-м из них был принят нормативный тест «бег на 100 м», на 2-м – «бег на 400 м». Так же пальпаторным методом производилась регистрация частоты сердечных сокращений до начала занятий, после выполнения норматив и после окончания занятия. Выбор данного показателя обусловлен тем, что частота сердечных сокращений является информативным и простым по регистрации показателем оценки физической работоспособности организма.

В результате проведенного нами исследования получены более 10 показателей ЧСС, в результате чего выстроили физиологическую кривую интенсивности нагрузки на занятиях по легкой атлетике. Вводно-подготовительной части ЧСС примерно на одном уровне. На учебном занятии № 1 в основной части занятия после выполнения студентами норматива «бег на 100 м» ЧСС составила $144,12 \pm 5,23$ уд/мин, а на учебном занятии № 2 после выполнения норматива «бег на 400 м» ЧСС составила $165,57 \pm 7,44$ уд/мин, что является оптимальным показателем. Далее происходит медленное восстановление и концу учебного занятия № 2 ЧСС практически восстановилась до исходных величин, на учебном занятии № 1 можем наблюдать сверхвосстановление, когда ЧСС достигла уровня ниже показателей взятых до начала занятия. Это свидетельствует о том, что студенты физически подготовлены.

Анализ полученных данных и графическая кривая динамики показателей изменения ЧСС свидетельствует о значительном объеме и интенсивности нагрузки на учебном занятии по легкой атлетике. Подготовительная часть учебного занятия способствовала постепенной подготовке организма к выполнению нагрузки, в основной части учебного занятия и решению поставленных задач, хотя следует отметить, что интенсивность упражнений могла быть более высокой при выполнении заданий поточным методом и выполнении упражнений в движении. Недостаточно высокой была нагрузка и в начале основной части учебного занятия, что объясняется изучением нового материала. Наибольший пик показателей ЧСС пришелся на 50-55 минуты, на время принятия нормативов на учебном занятии № 1 «бег на 100 м» и на учебном занятии № 2 «бег на 400 м». После которых наблюдается планомерное снижение интенсивности физической нагрузки за счет выполнения упражнений на восстановление.

Таким образом, можно предположить, что на данных учебных занятиях по легкой атлетике оптимально и достаточно эффективно выбран режим нагрузки и отдыха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 2011. – 159 с.
2. Рудин М.В. Специальные упражнения легкоатлетов, как основа спортивной тренировки. Учебно-методическое пособие / М.В. Рудин. – Брянск: РИО БГУ, 2016. – 130 с.
3. Шатунов Д.А. Развитие быстроты у студентов неспортивных факультетов на занятиях по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие / Д.А. Шатунов, Р.Е. Петров, Р.Х. Бекмансуров. – Елабуга: КФУ, 2012. – 26 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Кадыров Ф.Ф., Сарвартдинова Р.Г.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается проблема заинтересованности студентов физической культурой. Так же приведены результаты опроса студентов, по которым можно сделать вывод, что интерес к физической культуре у молодежи снижается. Рассмотрев эту проблему в вузе, авторы предложили пути повышения интереса студентов к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, интерес.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS, THE ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS TO INCREASE MOTIVATION IN SPORTS

F.F. Kadyrov, R.G. Sarvartdinova

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Annotation. The article considers the problem of students' interest in physical training. The results of the students' survey on the base of which it can be concluded, that the interest in Physical training of young people is being reduced are represented. After considering the problem in the high school, the authors offered ways to increase students' interest in physical culture and sports.

Keywords: physical training, physical education, interest.

Одной из первостепенных проблем нашей жизни выделяют проблему здоровья нации. Следовательно, физическое воспитание играет важнейшую роль в решении, а также является весомым средством формирования личности. У современной студенческой молодежи недостаточно развит интерес к занятиям физической культурой и спортом, что свидетельствует о необходимости поиска эффективных путей формирования познавательной активности и к предмету «Физическая культура». Отмечен факт несоответствия и отставания показателей физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями рассматриваемого возраста. Отмечается уменьшение физической активности студентов от первого к четвертому курсу и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности [3]. Уровень физической подготовленности и здоровья обучающийся молодежи в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеют (до 60% подростков страдают острыми респираторными заболеваниями!), имеют избыточную массу (до 20%), нарушения опорно-двигательного аппарата (до 40%), только 20–30% здоровы.

Физическая культура представлена как учебная дисциплина в высших учебных заведениях. Процесс обучения студентов в вузе – это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. Физическое воспитание студентов осуществляется преимущественно в процессе регламентированных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». В другие периоды обучения (в период экзаменационных сессий и на каникулах) студенты не имеют академических занятий по физической культуре [1].

Занятия в высших учебных заведениях проводятся, как правило, на первых трех курсах. Три часа в неделю. В связи с сокращением учебных часов наблюдается устойчивое ухудшение состояния здоровья студентов.

В нашей стране возникло противоречие между состоянием здоровья и эффективностью физического воспитания студенческой молодежи. Следовательно, проводится достаточно много разнообразных исследований для решения этого противоречия. Например, предлагается увеличить двигательную активность студентов, усовершенствовать управленческие основы физического воспитания, учесть индивидуальные особенности молодежи, формировать здоровый образ жизни, конкретизировать учебный процесс. Поэтому следует привлечь студентов к регулярным занятиям физической культурой. Для этого следует повысить их интерес к физической деятельности.

В исследованиях И.Р. Бондаря и Е.О. Котова интерес содержит в себе эмоциональный компонент, который оказывается в выборочном позитивном отношении личности к объектам окружающей действительности, а также в потребности к познанию и практической деятельности [2, 5]. Некоторыми авторами рассмотрен вопрос формирования мотивов, потребностей и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями [4].

На базе КАИ проведен мониторинг для изучения особенностей формирования интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. В эксперименте участвовали 500 человек в возрасте от 18-21 года (250 парней и 250 девушек) использовались такие методы исследования: анкетирование, теоретический анализ, обобщение литературных источников, методы математической статистики и педагогические наблюдения.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что уровень интереса студентов к физической культуре и спорту высших учебных заведений невысокий (табл. 1). С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом было проведено анкетирование. Студентам предлагалось разместить в порядке возрастания заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом (по 10-балльной шкале). В таблице 1 отражен уровень интереса у молодежи к физической культуре. Как показало исследование интерес отсутствует или даже сформировалось негативное к ней отношение. Данные показали, что в процентном отношении были выявлены отличия между мужчинами и женщинами. Уровень интереса к физической культуре у мужчин выше, чем у женщин. Например, 20,5% студентов-мужчин первого курса имеют высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом, 20,4% – выше среднего, 19,1% – средний, 5,2% – ниже среднего, 4,6% – низкий. У студенток эти показатели ниже.

Уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом, %

Уровень интереса	Пол	Курс			
		1	2	3	4
Высокий	Ж	21	17,5	13,1	12,1
	М	20,5	13,1	15,3	14,5
Выше среднего	Ж	18,2	18,9	15,2	16,3
	М	21,4	19,1	17,6	18,2
Средний	Ж	16,2	18,2	18,8	17,1
	М	18,1	20,5	21,3	22,5
Ниже среднего	Ж	7,7	7,6	6,8	5,6
	М	5,2	5,2	6,4	7,1
Низкий	Ж	5,3	7,9	5,8	6,1
	М	4,6	5,8	5,7	5,4
Интерес отсутствует	Ж	3,7	5,6	3,6	5,1
	М	3,5	4,3	5,2	4,7
Негативное отношение	Ж	3,2	4,9	4,7	5,5
	М	2,2	3,8	5,2	3,8

Результаты, приведенные в таблице, свидетельствуют, что с возрастом уровень интереса к физической культуре снижается. Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, активизация самостоятельной работы, увеличение психических нагрузок остро поставили вопрос о внедрении в повседневную жизнь студентов физической культуры и спорта. Проанализировав научную литературу, сделан вывод, что формирование интересов студентов к физическим упражнениям – это мощное средство всестороннего воспитания молодежи, которое сможет укрепить их здоровье.

В наше время спорт в моде, это можно увидеть по стремительно открывающимся фитнес клубам и людям которые охотно ходят туда покупая абонементы. Следовательно мотивацию студентов можно повысить следующим способом: включить в программу высших учебных заведений занятия по разнообразным видам спорта, используя различные фитнес-направления, игрового и соревновательного типа, как например, на кафедре ФКиС КНИТУ-КАИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авсарагов Г.Р.* Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. 23 с. URL: <http://www.dissercat.com> (дата обращения: 02.10.2016).
2. *Бондарь И.Р.* Физическое воспитание студентов с низким уровнем физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. наук физ. исх. и спорта. Луцк, 2000. 19 с. URL: <http://www.dissercat.com> (дата обращения: 02.10.2016).
3. *Горелов А.А.* О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 1 (47). С. 28–33. URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/2173> (дата обращения: 03.10.2016).
4. *Иванова Г.Е.* Валеологические основы физкультурно-оздоровительной работы среди студентов в высших технических учебных заведениях: учеб. пособие. Луцк, 1999. 80 с. URL: <http://www.dissercat.com/.../nauchno-metodicheskoechenie-fizicheskogo-vospitaniy> (дата обращения: 02.10.2016).
5. *Котов Е.О.* Подготовка студентов высших учебных заведений образования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: автореф. дис. канд. наук. физ. восп. и спорту. Харьков, 2003. 20 с. URL: <http://www.dissercat.com> (дата обращения: 01.10.2016).

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Казызаева А.С., Бакшеев М.Д., Галеева О.Б.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СибГУФК), г. Омск, Россия)*

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования, свидетельствующие о влиянии занятий плаванием в рамках предмета «физическая культура» на физические качества студентов. Представлены сведения об изменении физической подготовленности студентов в процессе занятий плаванием.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, занятия плаванием, физические качества.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF SWIMMING

A.S. Kazyzayeva, M.D. Baksheyev, O.B. Galeeva

(Siberian state University of physical culture and sports (SSUFCS), Omsk, Russia)

Abstract. The article presents the results of a research, which shows the impact of swimming within physical culture classes on the physical qualities of the students. Information about modifying the physical fitness of students in the process of swimming is presented.

Keywords: physical culture, students, swimming lessons, physical qualities.

Состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов во многом определяет успешность будущей деятельности педагога [1, 3]. При этом важная роль при формировании личности будущего специалиста принадлежит физической культуре.

Занятия плаванием являются эффективным средством укрепления здоровья, активного отдыха и восстановления. Упражнения в воде благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательный аппарат, помогают избавиться от синдрома хронической усталости, повысить работоспособность и физическую активность.

В связи с этим **целью исследования** явилось изучение влияния занятий плаванием на физическую подготовленность студентов.

Исследование было проведено на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Альбатрос» СибГУФК. В исследовании приняли участие студенты 1 курса в возрасте 18-19 лет специализации АФК и РиСОТ, занимающихся плаванием в рамках предмета «Элективные курсы по физической культуре: плавание» в количестве 39 человек. Занятия проводились 2 раза в неделю по 120 минут. Занятия имели трехчастную форму. На начальном этапе включались упражнения по освоению с водой, дыхательные упражнения, упражнения для освоения базового навыка плавания. В последующем студенты приступили к освоению спортивных способов плавания.

В начале и в конце педагогического эксперимента были определены физические качества студентов: сила кисти, взрывная сила на суше, сила тяги при имитации гребкового движения на суше, а также при плавании с помощью ног и в координации, гибкость, координация, выносливость, а также скоростные качества при плавании. Затем, с помощью методов математической статистики был проведен анализ полученных данных.

Выполнение физических упражнений в воде создаёт положительный психоэмоциональный фон и условия для тренировки большинства мышечных групп и физиологических систем организма. Физическая подготовленность отражает уровень развития основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Повышение уровня физи-

ческой подготовленности – результат применения различных средств физической подготовки. Систематические занятия каким-либо видом физической активности оказывают положительное влияние на физическую подготовленность человека [2].

Плавание широко используется в физическом воспитании учащихся средних и высших учебных заведений. Решение задачи развития физических качеств необходимо для формирования плавательных навыков и успешного освоения техники плавания. На занятиях плаванием совершенствуются морально-волевые и психологические качества. Например, у неумеющих плавать возникает скованность, чувство неуверенности, страх перед тем, что он может утонуть. После приобретения навыка держаться на воде, а за тем и плавания негативные явления проходят. Обретаются уверенность в своих силах, чувство гордости удовлетворенности.

Результаты исследования. Анализируя изменение показателей физических качеств студентов-девушек (табл. 1), можно видеть, что 9 из 10 показателей изучаемых физических качеств претерпели достоверный прирост (при сравнении со средними показателями данных испытуемых до начала занятий плаванием в начале учебного года): сила кисти, взрывная сила (прыжок вверх); сила тяги при имитации гребкового движения на суше; сила тяги при плавании с помощью ног; сила тяги при плавании в координации; силовой индекс; проплывание 20-метрового отрезка на время; «выкрут»; 12-минутный тест Купера).

Таблица 1

Показатели физических качеств испытуемых девушек (n=23)

№ п/п	Показатели	До ПЭ	После ПЭ	Достоверность различий
		X±σ	X±σ	
Силовые				
1.	Сила кисти, кг	24,60±4,93	26,68±4,66	p<0,05
2.	Взрывная сила (прыжок вверх), см	40,09±8,11	38,52±10,71	p<0,05
3.	Сила тяги при имитации гребкового движения на суше, кг	14,48±3,78	20,70±4,76	p<0,05
4.	Сила тяги при плавании с помощью ног, кг	4,00±0,95	4,70±0,97	p<0,05
5.	Сила тяги при плавании в координации, кг	5,60±3,36	6,58±0,96	p<0,05
6.	Силовой индекс,%	43,32±7,19	46,75±6,99	p<0,05
Скоростные				
7.	Проплывание 20-метрового отрезка на время, с	25,78±4,83	25,06±4,57	p<0,05
Гибкость				
8.	Наклон вперед, см	14,29±8,53	12,38±5,25	p>0,05
9.	«Выкрут», см	78,96±17,23	76,13±23,09	p<0,05
Выносливость				
10.	12-минутный тест Купера	257,83±78,17	293,04±68,3	p<0,05

Показатели гибкости в тесте «наклон вперед» несколько снизились. Это связано с тем, что именно упражнение «выкрут» применяется для оценки гибкости у пловцов, а занятия плаванием способствуют развитию гибкости плечевых суставов больше, чем гибкости позвоночного столба.

При рассмотрении представленных в табл. 2 результатов, физической подготовленности юношей видно, что из 10 тестов, выполненных испытуемыми до и после занятий плаванием, восемь качеств достоверно улучшились:

- сила кисти;
- взрывная сила (прыжок вверх);

- сила тяги при имитации гребкового движения на суше;
- силовой индекс;
- проплывание 20-метрового отрезка на время;
- «выкрут»;
- сила тяги при плавании с помощью ног;
- сила тяги при плавании в координации.

Таблица 2

Показатели физических качеств юношей (n=13)

№ п/п	Показатели	До ПЭ	После ПЭ	Достоверность раз- личий
		X±σ	X±σ	
Силовые				
1.	Сила кисти, кг	42,15±8,67	44,31±10,66	p<0,05
2.	Взрывная сила (прыжок вверх), см	42,08±7,52	45,00±10,50	p<0,05
3.	Сила тяги при имитации гребкового движения на суше, кг	29,85±4,74	30,00±6,54	p<0,05
4.	Сила тяги при плавании с помощью ног, кг	5,85±1,21	6,54±1,33	p<0,05
5.	Сила тяги при плавании в координации, кг	9,69±1,75	10,77±2,95	p<0,05
6.	Силовой индекс, %	63,94±13,22	65,05±12,97	p<0,05
Скоростные				
7.	Проплывание 20-метрового отрезка на время, с	16,62±2,98	16,11±2,99	p<0,05
Гибкость				
8.	Наклон вперед, см	12,29±4,66	12,89±5,83	p>0,05
9.	«Выкрут», см	90,38±24,17	94,31±16,36	p<0,05
Выносливость				
10.	12-минутный тест Купера	330,38±139,86	390,38±101,83	p>0,05

В связи с вышесказанным, можно сделать следующие **выводы**:

Установлено, что занятия плаванием позволили улучшить показатели физической подготовки студентов. Так, в группе испытуемых юношей зафиксирован достоверный рост силы кисти (на 2,16 кг), взрывной силы (на 2,92 см), силы тяги при имитации гребкового движения на суше (на 0,15 кг), при плавании с помощью ног (на 0,69 кг) и в координации (на 1,08 кг), силового индекса (на 1,11%), скоростных качеств (на 0,51 с), гибкости («выкрут») (на 3,93 см) и выносливость (на 60 м).

Выявлено, что, в группе испытуемых девушек зафиксирован достоверный рост: силы кисти (на 2,08 кг), взрывной силы (на 1,57 см), силы тяги при имитации гребкового движения на суше (на 6,22 кг), при плавании с помощью ног (на 0,7 кг) и в координации (на 0,98 кг), силового индекса (на 3,43%), скоростные качества (на 0,72 с), гибкость («выкрут») (на 2,83 см) и выносливость (на 35,21 м).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / авт.: Е.Д. Грязева [и др.]. – М.: ФИРО, 2012. – 72 с. – (Аналит. обзоры по осн. направлениям развития высш. образования)
2. Балберова, О.В. Никитина О.А. Значимость физического воспитания в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности / О.В. Балберова, О.А. Никитина // Про-

блемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика организация: Материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г.) / Т. 1 / Под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская Академия», 2015. – 667 с.

3. Яковлева, В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В.Н. Яковлева // Science Time, 2014. – № 9. – С. 254-261.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В КАЗАНИ

Карпов К.А., Титова Е.Б.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Занятия физической культурой и спортом, помогают двигаться вперед, развиваться, быть лучше, а самое главное укреплять свое здоровье. В статье рассматриваются успехи развития студенческого спорта в Казани. Отмечается, что здоровое поколение – главная задача как государства, так и родителей.

Ключевые слова: спорт, спортивный объект, здоровый образ жизни, соревнование, мотивация.

POPULARIZATION OF SPORTS TRAINING IN KAZAN

K.A. Karpov, E.B. Titova

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. Physical training and sports help to move forward, to evolve, to be better, and what is most important, to improve your health. This article discusses the success of university sports development in Kazan. It is noted that a healthy generation – the main task of both: the state and parents.

Keywords: sports, sports object, healthy lifestyle, competition, motivation.

Спорт и физическая культура играют огромную роль в жизни современного человека. Очень важно, чтобы все это понимали и осознавали. Казань становится – городом здоровья.

За последние десять лет в столице нашей Республике, было построено огромное количество спортивных объектов: Дворец Единоборств Ак Барс, стадион Казань-Арена, спортивно-оздоровительные комплексы Олимп, Ватан, Зилант, Форвард, Мирас, Ак Буре, Дворец водных видов спорта и другие. Все спортивные комплексы универсальные, позволяют заниматься самыми разными видами спорта. Спортивные секции предусмотрены, как для детей, так и для людей преклонного возраста. Объектов много, но не всем до них удобно добираться и не все могут оплачивать занятия в спортивных комплексах.

Немаловажным фактором является пропаганда спорта и здорового образа жизни. Современная молодежь много времени проводит за компьютером и телевизором. А из-за мало подвижного образа жизни, возникают многие болезни, такие как ожирение, нарушение сердечно-сосудистой системы, ухудшение зрения, физическая слабость. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта, делает большой акцент, на развитие массового спорта. Массового спорта в дошкольных, школьных учреждениях, в ВУЗах, на предприятиях и по месту жительства.

В Республике Татарстан 2015 год, был объявлен, годом парков и скверов. Большая работа проведена по благоустройству парковых территорий. Современные парки создают все условия для активного отдыха. Беговые тропинки, площадки с турниками и тренажерами, т.е. все для комфортных занятий спортом. Создание таких условий, это большая мотивация к занятиям физкультурой. Все большее число населения республики начинает вести здоровый образ жизни. Для содействия оздоровления населения, городские власти предусмотрели программы по благоустройству дворов. На многих придомовых территориях построены хоккейные, футбольные, баскетбольные площадки, возведены новые турники. Визитной «карточкой» нашего города, является Кремлевская набережная реки Казанка, это настоящая прогулочная зона, которая включает в себя идеальную дорогу для прогулки как пешком, так на роликах, велосипедах и прочих средствах передвижения. На ее территории оборудована небольшая спортивная площадка с турниками и брусками, зимой же здесь организуют самый длинный – почти километр в длину – каток. Коньки можно взять напрокат или прийти со своим инвентарем. Каждое утро, там занимаются не только спортсмены, но и простых жителей города, которые выполняют утреннюю гимнастику всей семьей.

Только доступные занятия физической культурой и спортом могут оздоровить нацию. Прививать здоровую привычку к спорту, к здоровому образу жизни, начинают наши родители, а продолжают воспитатели, учителя, тренера, педагоги. Это хорошо, что предмет физическая культура является обязательным предметом в системе образования. Главной задачей, которого является укрепление здоровья и воспитание гармонично развитой личности.

Через спорт человек набирает опыт межличностных отношений. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации. Кроме того, современный спорт дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей его среде и через эти отношения оценить свое место в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Синцов А., Фокин Д. Казань. Путеводитель. – Изд-во «Эксмо», 2014. – 320 с.
2. Интересные места Казани [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.openarium.ru/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8C/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B8/>

ПОПУЛЯРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА

Касмакова Л.Е., Веденеева Л.А.

(Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма), г. Казань, Россия;

Центр подростково-молодежных клубов «Подросток»,
г. Набережные Челны, Россия)

Аннотация. В последнее время наметилась тенденция роста внимания к экстремальным видам спорта. Все больше подростков и молодежи включается в занятия уличными видами спорта, такими как скейтбординг, BMX, паркур, триал, ролики, турникмен, скалолазание, пейнтбол. С каждым годом количество людей занимающихся каким-либо экстремальным спортом постоянно увеличивается. Это говорит о том, что развитие общества и урбанизация заставляют людей искать новые способы снятия стресса и напряженности, которая возрастает с развитием общества.

Ключевые слова: экстремальный спорт, молодежь, «Экстрим-парк», мастер-классы.

POPULAR YOUTH SPORTS' DIRECTIONS

L.E. Kasmakova, L.A. Vedeneyeva

*(Volga region state academy of physical training, sports and tourism, Kazan, Russia;
Center of teenage-youth clubs «Teenager», Naberezhniye Chelny, Russia)*

Abstract. Recently the tendency of growth of attention to extreme sports was outlined. A growing number of teenagers and young people is being involved in street sports such as skateboarding, BMX, parkour, trial, rollers, turnikmen, climbing, paintball. Every year the number of people involved in any extreme sports is growing. It means that development of society and urbanization are forcing people to look for ways to relieve stress and tension, which increases with the development of society.

Keywords: extreme sports, youth, «Extreme-Park», master-classes.

Если говорить о путях повышения мотиваций к занятиям спортом, то необходимо акцентировать внимание на видах спорта популярных в молодежной среде. Сегодня на наш взгляд существует два направления: это официальный спорт и, получивший большую популярность уличный или экстремальный спорт. Официальные виды спорта имеют государственную поддержку, в последнее время строится большое количество спортивных объектов. Только в Набережных Челнах за последнее время построено два ледовых дворца, в каждом дворе установлены спортивные площадки. Но, не смотря на это, направления экстремального спорта являются более привлекательными для современной молодежи.

В последнее время наметилась тенденция роста внимания к экстремальным видам спорта. Все больше подростков и молодежи включается в направления уличных видов спорта таких как, скейтбординг, BMX, паркур, триал, ролики, турникмен, скалолазание, пейнтбол.

С каждым годом количество людей занимающихся каким-либо экстремальным спортом постоянно увеличивается. Это говорит о нескольких вещах: во-первых, развитие общества и урбанизация заставляют людей искать способы снятия стресса и напряженности, которая возрастает с развитием человечества. Во-вторых, развитие технологий позволяет производить предметы, снижающие риски (специальные шлемы, защита и прочее специальное оборудование), что увеличивает число людей переходящих из обычного спорта в экстремальный. В-третьих, экстремальные виды спорта стали в последнее время модными, и более доступными практически для всех слоев населения. Экстремальный туризм, прыжки с парашютом и многие другие экстремальные условия становятся все более популярными не только среди молодежи, но и людей всех возрастов.

Буквально года два назад данные движения носили стихийный характер: молодежь, катающуюся на роликах, скейтбордах, велосипедах можно было встретить на самых разных городских площадках. Излюбленными объектами трейсеров – представителей популярного на сегодняшний день движения «Паркур» – были недостроенные здания, мосты и т.д., то есть те объекты, нахождение на которых просто опасно! К тому же уровень физической подготовки участников этих течений не всегда достаточно высок, чтобы исполнять трюки без ущерба для собственного здоровья, ситуация усугублялась еще и тем, что, будучи предоставленными сами себе, ребята пренебрегают правилами безопасности и средствами индивидуальной защиты. При этом есть люди, достигшие в этой области определенных успехов, готовые передавать свой опыт и работать с молодыми спортсменами при создании необходимых для этого условий.

Во-вторых, есть люди, готовые заниматься подобным спортом профессионально. В городе Набережные Челны уже есть чемпионы и финалисты, занимавшие призовые места на республиканских и всероссийских соревнованиях. К тому же, некоторые из экстремальных видов спорта признаны олимпийскими, и соревнования по ним проходят на протяжении трех олимпийских игр. Повышение уровня профессиональной подготовки спортсменов сможет способствовать росту позитивного имиджа Республики Татарстан на Российской и Международной спортивной арене.

Набережные Челны – молодой, стремительно развивающийся во всех направлениях, город. На сегодняшний день, одно из приоритетных направлений политики – это поддержка и развитие молодежного спорта.

Инициатива молодых людей занимающихся экстремальными видами спорта была поддержана администрацией города и полным ходом началась работа по развитию «Экстрим – парка» на территории парка «Гренада». А главное, что на данной территории площадки установлены с учетом максимальной безопасности.

На данный момент в парке функционируют площадки: *Велотриал; Паркур; Памп-трек; Ролики; Скейтборд; ВМХ; Воркаут; Скалодром.*

С установкой баскетбольной, волейбольной площадки парк Гренада стал местом аккумуляции многих спортсменов. А для детей радость принесла установленная «Детская веревочная скала». Установлены 10 уличных тренажеров, которые понравились не только спортсменам, но и жителям города, предпочитающим активный образ жизни.

Инициаторов данной деятельности поддержала и республика, по итогам республиканского конкурса народных социальных проектов, проект «Экстрим-парк» получил грант в размере 1 млн рублей. В результате финансирования были установлены новые спортивные площадки – это «Веревоочный город», и «Военизированная полоса препятствий», это дает дополнительную возможность аккумулировать в одном месте не только любителей спорта, но и высокоуровневых профессионалов. На базе данных площадок возможно проведение соревнований, тренировок для спортсменов города и не только.

Развитие экстремальных видов спорта стало большим шагом к привлечению молодежи к здоровому образу жизни, к занятию экстремальными видами спорта в специально оборудованном месте и к совершенствованию своего профессионального мастерства, а самое главное это площадка взаимодействия государства с молодежными неформальными организациями.

В период становления и развития (2012-2014 гг.) количество мероприятий проводимых с привлечением молодежи не превышало десяти (2 всероссийских, городских). Для сравнения за период летних месяцев 2014 года было проведено 2 всероссийских, 2 республиканских, и 23 городских мероприятия. Среднесуточная посещаемость парка составляет более 250 (из них 63% спортсмены, 37% жители города) человек, в 2013 году эта цифра составляла менее 90 человек в сутки. На сегодняшний день на территории Экстрим парка проводится большинство городских мероприятий. В объединениях по направлениям экстремальных видов спорта состоит 150 зарегистрированных спортсменов в возрасте от 11 до 30 лет.

В августе на территории парка ежегодно начиная с 2014 года проводится Всероссийский фестиваль «Максиарт-Урмания», данный фестиваль направлен на поддержку и выявление талантливых спортсменов различных экстремальных дисциплин. В нем принимает участие более 500 спортсменов из 12 регионов Российской Федерации.

Количественный охват спортсменами и жителями города в очередной раз подтверждает эффективность работы «Экстрим – парка» в области пропаганды здорового образа жизни и привлечения к профессиональному спорту большое количество молодежи. Кроме этого, на территории парка проходят занятия и соревнования по кросс-фиту.

Помимо количественных инновационная деятельность по развитию экстремальных видов спорта в городе приносит и качественные результаты. В 2012 году спортсмены-трейсеры из Набережных Челнов завоевали на Всероссийских соревнованиях в Краснодарском крае «Майкопский драйв» 2 призовых места, в 2013 году «Турникмены» заняли 2 место во Всероссийских соревнованиях по «Воркауту».

В 2014 году на территории «Экстрим-парка» в городе Набережные Челны прошли мастер-классы в рамках Всероссийского этапа отборочного тура Всероссийского чемпионата по искусству перемещения «Parkour Challenge Russia». Площадка, оборудованная для трейсеров на территории парка, является одной из наилучших площадок России.

На протяжении 3 лет в рамках «Дня молодежи» города Набережные Челны, организовываются Всероссийские соревнования по экстремальным видам спорта. Ежегодно увели-

чиваются номинации соревнований. В качестве судей на данные мероприятия приглашаются именитые спортсмены, заслужившие титулы из городов Москва и Санкт-Петербург.

Ведется постоянная работа по привлечению спортсменов и активной молодежи, посредством установки новых площадок. Спортсменов – экстремалов становится на порядок больше. Эта положительная тенденция, говорит о том, что молодежь выбирает здоровый и позитивный образ жизни.

Таким образом, «Экстрим-парк» – это инновационная площадка для развития множества видов спорта в городе Набережные Челны. Он не имеет аналогов как в Республике Татарстан, так и в других регионах России. Только в Экстрим-парке молодежь может заниматься одновременно на 14 спортивных площадках. Данные площадки доступны и для людей, имеющих ограниченные возможности.

В конце сентября происходит закрытие летнего сезона экстремальных видов спорта, проводятся последние в текущем году соревнования «Спортивный экспресс». Не смотря на это, парк продолжает работу и в зимнее время, молодежи предлагают обучаться начальным элементам сноубординга и других зимних видов экстремального спорта, на территории парка организуется прокат коньков, лыж, тюбингов. Предлагаются развлекательные программы и конкурсы. Совместными усилиями управления по делам молодежи и спорта, и центра подростково-молодежных клубов «Подросток» эффективно организуется работа по привлечению детей и молодежи к занятиям различными видами спорта. Экстрим-парк стал не только площадкой для занятий экстремальными видами спорта, но и еще одной популярной зоной семейного отдыха и времяпровождения подрастающего поколения.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Касьяненко А.Н., Суляева Ю.В.

*(Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В данной статье говорится о необходимости поддержания здорового образа жизни. В физической культуре находят отражение успехи, которые достигались людьми в совершенствовании своих как физических, так и в довольно значительной мере психических и нравственных качеств. Развитие этих качеств, а также личные знания, их совершенствования составляют личностные ценности физкультуры и определяют физическую культуру, как одну из граней общей культуры человечества в целом. Здоровая молодежь – это основа здорового потенциала нации.

Ключевые слова: здоровье, физкультура, физическое воспитание.

APPLICATION OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM MEANS IN STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE PROMOTING

A.N. Kasyanenko, J.V. Sulyaeva

(Rostov State University of Economics (RINE), Rostov-on-Don, Russia)

Abstract. This article refers to the need of healthy lifestyle maintenance. Successes that were achieved by people to improve their physical as well as a rather large extent of mental and moral qualities are reflected in physical education. Development of these qualities, as well as personal knowledge, its improvement make their personal values of physical culture and determine physical

culture as one of the faces of the common culture of mankind as a whole. Healthy youth – is the foundation of a healthy nation-building.

Keywords: health, physical culture, physical education.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который основан на нравственности, рационально организованной, активной, трудовой. В то же время, защищающей от неблагоприятных воздействий окружающей среды на человека, которая позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровье – это первая и самая главная потребность человека, которая определяет способность его к труду и которая обеспечивает гармоничное развитие личности. Здоровье – это важнейшая предпосылка к познанию окружающего мира, а также, к самоутверждению и счастью человека.

Здоровый человек счастлив, у него отличное самочувствие, получает удовольствие от своей деятельности, стремится к совершенствованию своего образа жизни, достигая внутренней красоты и неувядающей молодости организма и духа.

Здоровый образ жизни включает в себе следующие элементы: рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, борьба с вредными привычками, закаливание, подвижный образ жизни, личная гигиена, правильное питание.

Физическая культура – это часть общей культуры человека, которая включила в себя не только многовековой ценнейший опыт подготовки человека к жизни.

В содержании физкультуры можно выделить две стороны:

- все ценное, что создается и используется обществом в качестве специальных средств, методов и условий их применения, которые позволяют оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей;
- позитивные результаты использования этих средств, методов и условий.

Со своей ролью в физическом совершенствовании человека физкультура может оказывать влияние и на его духовный мир – эмоций, эстетики и мировоззрения. Какие убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит, от идейной направленности физкультурного движения и от того, какие социальные силы его организуют. Вклад физкультуры в высшее образование заключается в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровый образ жизни, а также в усвоении всем арсеналом практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности. Благодаря знаниям, полученным на физкультуре, студенты создают полноценное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, понимают возможности современных научных методов познания природы и овладевают ими на уровне выполнения профессиональных функций. Основными средствами физкультуры, развивающие и гармонизирующие все проявления жизни организма человека, являются осознанные занятия разнообразными физическими упражнениями. Цель физического воспитания студентов – это формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, развивающих, образовательных и оздоровительных задач:

- осознание роли физкультуры в формировании личности и подготовке ее к профессиональному виду деятельности;
- создание ценностно-мотивационного отношения к физкультуре, программирование на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, необходимость в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, самоопределение в области физкультуры;
- обеспечение профессиональной физической подготовки является определяющей для психофизической подготовленности студента к выбранной профессии;

– приобретение необходимого опыта творческого использования спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

В физкультуре, находят отражение успехи, которые достигались студентами в совершенствовании своих как физических, так и в довольно значительной мере психических и нравственных качеств. Развития этих качеств, а также личные знания, их совершенствования составляют личностные ценности физкультуры и определяют физическую культуру, как одну из граней общей культуры студента и человечества в целом.

Здоровая молодежь – это основа здорового потенциала нации. Именно поэтому формирование у студентов привычки к ведению правильного образа жизни имеет огромное значение для любого государства, в подтверждение чего можно привести реализацию такого национального проекта РФ как «Здоровье».

Во все времена было важно формировать не только компетентных специалистов, но и полноценных, здоровых личностей с такими качествами как социальная активность и ориентация на здоровый образ жизни.

Целью физического воспитания и образования в ВУЗе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни.

Чтобы достигнуть подобную цель, ее необходимо разбить на задачи:

- нужно создать условия для реализации принципов здорового образа жизни студентов;
- обеспечить усвоение студентами принципов здорового образа жизни, воспитать в них осознание необходимости регулярных занятий физической культурой, спортом и туризмом;
- популяризировать спорт;
- повышать уровень информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение такого принципа как позиционирование физической культуры не только как учебной дисциплины, но и как базы формирования культуры здоровья студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 2013.
2. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. – М., 1996.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2014.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000.
5. Лецинский Л.А. Берегите здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. <http://shr.receptidocs.ru/>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Князев А.И.¹, Исмаилов К.Р.²

(¹Казанский институт экономики и управления в строительстве,

*²Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается роль самостоятельных занятий физическими упражнениями, организация этих занятий для студентов. Характеризуются различные

формы самостоятельных занятий, указываются правила проведения самостоятельных занятий. Приводятся рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Ключевые слова: самостоятельные занятия физическими упражнениями, формы самостоятельных занятий, алгоритм проведения самостоятельных занятий, рекомендации.

TO THE QUESTION OF THE ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES

A.I. Knyazev¹, K.R. Ismagilov²

(¹Kazan Institute of economy and management in construction,

²Kazan state architectural-building University, Kazan, Russia)

Abstract. This article examines the role of self-study exercise, the organization of these activities for students. Various forms of self-training are characterized; self-trainings' rules are presented. Recommendations for training sessions are given.

Keywords: self-study exercise, forms of self-study, an algorithm for self-practice, recommendation.

Отношение студентов к физическим упражнениям является актуальной социально-педагогической проблемой. Ее реализация должна рассматриваться с позиции как лично значимая и как общественно необходимая. Как показывают многочисленные научные исследования, физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Недостаточно и внедрение среди студентов форм самостоятельных занятий физическими упражнениями. На сегодняшний день существует разнообразие форм для проведения самостоятельных занятий. Они определяются их целями и задачами. Наиболее доступной формой самостоятельных занятий являются занятия по общей физической подготовке. Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила: занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность; осуществлять врачебный контроль физической подготовленности; осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма; строго соблюдать правила безопасности. Алгоритм проведения самостоятельных занятий может быть следующим: не менее 30 минут посвятить общеразвивающим упражнениям, а именно, бег либо плавание, игры и т.д. С точки зрения повышения двигательной активности, использования данных форм занятий позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности. Например, такая форма, как утренняя гимнастика, включается в распорядок дня в утренние часы. Рекомендуется включать в комплекс действий от 7 до 12 упражнений, что способствует развитию больших мышечных групп и суставов. Часто утренняя гимнастика является единственным средством поддержания уровня физических качеств. Согласно исследованиям, если 7 раз в неделю выполнять утреннюю гимнастику по 10-15 минут, то это добавит от 1 до 1,5 часа в недельный объем двигательной активности. Утренняя гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. То есть, сразу после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук не более 5 или 7 минут [4]. Далее следует выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно проводить упражнения на открытом воздухе.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде. Выполнение самостоятельных физических упражнений рекомендуется поддерживать в течение всего учебного года, что предупреждает вызов утом-

ления, способствуют поддержанию высокой работоспособности. Как показывают научные исследования выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 часа работы оказывает в двое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых [4]. Тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе по 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Занятия менее 2 раз в неделю малоэффективны, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну [2]. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий, кроме бега и плавания, являются ходьба, ходьба и бег на лыжах, кросс, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах [1].

Наиболее доступными и полезными самостоятельными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе, в лесу.

Ходьба – это естественный вид движений, в которых участвует большинство мышц, связок и суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Формы оздоровительной ходьбы используются как средства активной реабилитации. Согласно исследованиям в оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км [3].

Оздоровительный бег – эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Ходьба и бег на лыжах – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Лыжники-любители тренируются 3-4 раза в неделю, проезжая до 45 км в зависимости от способа передвижения. Минимальное количество занятий, которое даёт оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности [3].

Оздоровительная аэробика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха. В быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех основных частей тела. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 минут, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм её можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: упражнения с гантелями, с гирями, с эспандером, с металлической палкой, со штангой, различные упражнения на тренажёрах.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием [4].

Таким образом, наряду с дальнейшим развитием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – С. 463.
2. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб., 2001. – С.208.
3. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев.: Олимпийская литература, 2001. – С. 251.
4. <http://www.studfiles.ru/preview/2180287/page:9/> Материалы сайта, посвященного спорту, философии спорта, спортивной психологии и медицины.

СОВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Кокоулина О.П.

(Российский Экономический Университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия)

Аннотация. В статье сделан обзор физического воспитания молодежи в разных странах, проведён сравнительный анализ решения проблемы сохранения и углубления здоровья студенческой молодёжи, на основе чего были сделаны выводы.

Ключевые слова: организация процесса, векторы европейского физического воспитания, спортивная инфраструктура.

MODERN ORGANIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN RUSSIA AND ABROAD

O.P. Kokoulina

(Russian Economic University named after G.V. Plekhanov, Moscow, Russia)

Abstract. This paper provides an overview of the physical education of young people in different countries, provides a comparative analysis of the solution to the problem of preserving and deepening the student youth health, the conclusions were made.

Keywords: organization of the process, the vectors of the European physical education and sports infrastructure.

Совершенствование физического воспитания, несмотря на повышенное внимание со стороны ведущих ученых и преподавателей-новаторов, по-прежнему остается одной из наиболее актуальных проблем в учебных заведениях.

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.

Подход к физическому воспитанию студенческой молодежи разных стран в историческом аспекте имели значительные изменения в зависимости от интересов общества, изменений в образе жизни и проблем со здоровьем, свойственным различным эпохам и государствам.

Для примера, в США кафедры физического воспитания и отделы массового спорта и рекреации обеспечивают широкое разнообразие видов программы и составляют расписание так, чтобы студенты могли заниматься в удобное для них время.

Четыре основных вектора европейского физического воспитания могут быть определены как: вектор культурного наследия физической культуры, вектор спортивного воспитания, вектор двигательного воспитания, и вектор обучения ЗОЖ (health education vector). В 1990-х годах все четыре направления стали более сбалансированными в странах, где раньше была доминирующей единая концепция.

В России же все студенты делятся на три медицинские группы: специальная, подготовительная и основная. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

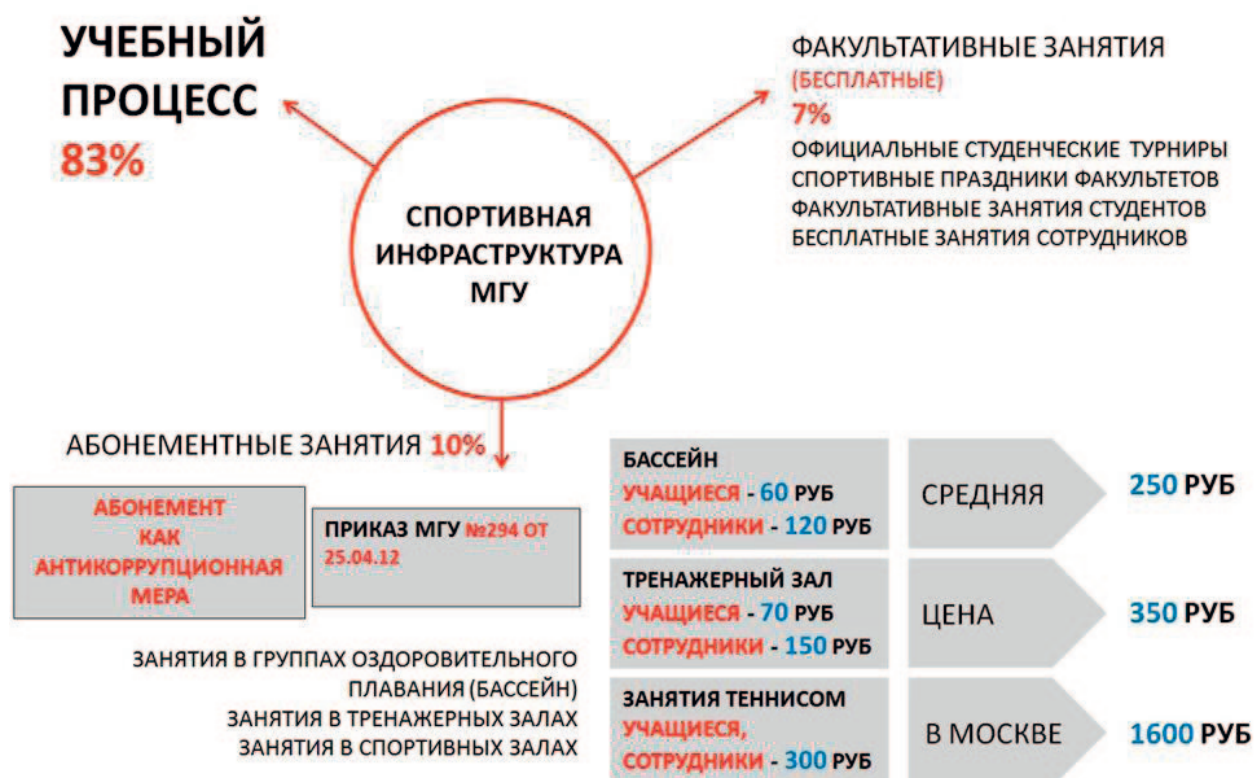


Рис. 1. Распределение времени на спортивных объектах

Распределение студентов по учебным отделениям и группам осуществляется с учетом медицинских показаний учащихся, их предпочтений, результатов отбора (для спортивного отделения), а также возможностей материально-технической базы и кадровых ресурсов кафедры физического воспитания и спорта.

Анализ состояния здоровья студенческой молодежи по данным целого ряда ученых свидетельствует о том, что сейчас отмечается ежегодное ухудшение здоровья студентов в результате вредных привычек. Поэтому проблема сохранения и углубления здоровья студенческой молодежи является приоритетной проблемой государственного значения и одной из главных задач для высших учебных заведений.

Автором статьи проведен сравнительный анализ решения данной проблемы ведущих вузов США и России, на основе которого были сделаны следующие выводы. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;
- освоение студентами теоретических знаний, спортивно-прикладных умений и навыков;

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий;
- создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту, семье и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры;
- создание условий для полной реализации творческих способностей студента;
- нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вульфсон Б.Л. Стратегия развития образования на Западе на пороге XXI века. – М., 2009.
2. Доклад о человеческом развитии 2011. Устойчивое развитие и равенство возможностей: лучшее будущее для всех / Пер. с англ.; ПРООН. – М.: Издательство «Весь Мир», 2011.
3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – 2014
4. Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград, 2010.
5. Naul R. Concepts of Physical Education in Europe // Hardman, K. (ed.) Physical Education: Deconstruction and Reconstruction -Issues and Directions. Schorndorf: Hofmann. – 2009.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Колочанова Н.А., Фазлеев Н.Ш., Мазитова А.М.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. Авторами данной статьи рассматривается проблема оптимизации методики специальной скоростной подготовки в волейболе, разработка новых, более эффективных средств и методов тренировки занимающихся, что является одной из актуальных задач теории и практики физического воспитания.

Ключевые слова: методика воспитания, быстрота, экспериментальная программа, контрольные испытания, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

METHODS OF SPEED TRAINING OF STUDENTS' VOLLEYBALL TEAM PLAYERS

N.A. Kolochanova, N.Sh. Fazleev, A.M. Mazitova

(Kazan (Volga region) federal state university, Kazan, Russia)

Annotation. The authors of this article considers the problem of optimization techniques for special high-speed training in volleyball, the development of new, more efficient means and methods of training, which is one of the actual problems of theory and practice of physical education.

Keywords: methods of education, fast, pilot program, control tests, physical training, training.

Возраст 18-23 года является одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека и двигательная активность в это время играет огромную роль в комплексном развитии организма студентов. Секционные занятия по волейболу имеют, прежде

всего, спортивную направленность. Здесь предъявляется больше требований к функциональной и двигательной подготовке, чем на учебных занятиях [1].

Актуальность исследования состоит в том, чтобы разработать тренировочную программу, рассчитанную на воспитание различных проявлений быстроты, необходимых в волейболе, используя которую можно было бы обеспечить быстрый прирост этих качеств.

Таким образом, проблема оптимизации методики специальной скоростной подготовки, разработка новых, более эффективных средств и методов тренировки занимающихся, является одной из актуальных задач теории и практики физического воспитания.

Цель исследования. Разработать методику воспитания быстроты у игроков студенческой волейбольной команды.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс, направленный на воспитание быстроты у игроков студенческой волейбольной команды.

Предмет исследования. Методика воспитания быстроты у игроков студенческой волейбольной команды.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности проявления быстроты в волейболе, средства и методы ее воспитания.
2. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики по воспитанию быстроты, студентов, занимающихся волейболом.

В результате анализа специальной литературы, по методике проведения педагогического эксперимента, нами были выбраны следующие контрольные испытания: бег 30 м, теппинг-тест, прыжок в длину с места.

В сентябре 2015 г., перед началом использования экспериментальной методики, нами был выполнен первый срез контрольных нормативов, в котором приняло участие 20 человек. Все занимающиеся были поделены на две группы: контрольная (КГ, $n = 10$ чел.) и экспериментальная (ЭГ, $n = 10$ чел.).

Эксперимент проводился непосредственно на учебно-тренировочных занятиях. Упражнения, которые, по-нашему мнению, будут способствовать развитию быстроты, использовались в начале основной части занятия.

Большое место в занятиях должна занимать общая и специальная физическая подготовка, особенно специальная. При одном и том же времени, отводимом на занятия, более успешное овладение навыками игры в волейбол происходит там, где систематически и в должном объеме занимаются физической подготовкой. Физическая подготовка должна проводиться во время учебно-тренировочного занятия не только в подготовительной части, но и в основной, путем выполнения комбинированных заданий по технике [3]. Количество тренировок в неделю: три по 90 мин., из них нашу программу мы применяли в начале двух занятий из трех с экспериментальной группой (в течение 40 мин.), в это же время контрольная группа занималась по программе тренера. Оставшиеся 50 минут обе группы занимались вместе по программе секции.

Для занятий с экспериментальной группой использовалась разработанная нами программа «Воспитание быстроты в секции волейбола», включающая в себя комплексы упражнений по воспитанию скоростных способностей (общих и специальных).

1. Общая быстрота.

1. Бег вперед с амортизатором на поясе, прикрепленным к перекладине гимнастической стенки.
2. И.п – лежа на спине, амортизатор закреплен на гимнастической стенке и на стопах. Имитация бега с высоким подниманием бедра.
3. Прыжки на стопку матов – 10 раз, с последующим ускорением на 5-6 м [2].
Всего в программе 9 упражнений.

II. Быстрота реакции.

1. Игроки (2) стоят лицом к стене друг за другом: 1-й партнер подает подачу в стену, 2-й партнер выполняет приём мяча и направляет его в цель [5].

2. Во время игры в футбол (гандбол, баскетбол) по сигналу выполнить кувырок и прыжок вверх с поворотом на 360°.

3. Нападающий удар через сетку. В момент замаха тренер-преподаватель называет зону атаки.

Всего в программе 9 упражнений.

III. Быстрота перемещений.

1. После ускорения на 5-6м, броски набивного мяча партнеру, с последующей быстрой оттяжкой спиной назад на точку старта: 3 серии по 5раз.

2. Прыжки в длину с места (без остановки) за отведенное время (20 сек.). Измеряется расстояние от места начала прыжков до пяток стоп после последнего прыжка [2].

3. Челночный бег 9-3-6-3-9 м, с приёмом мяча (нижняя передача) в конце каждой дистанции [4].

Всего в программе 9 упражнений.

В мае 2016 года нами был выполнен второй срез по трем тестам. Динамика показателей проведенного эксперимента выведена в таблице.

Таблица

Динамика показателей разных проявлений быстроты в волейболе в контрольной и экспериментальной группах

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь 2015	Май 2016	Сентябрь 2015	Май 2016
Бег на 30 м	4,9 ± 0,06	4,7 ± 0,08	4,9 ± 0,04	4,4 ± 0,04
р	≥ 0,05	≥ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05
Теппинг-тест	62,8 ± 0,71	66,2 ± 1,07	64 ± 0,53	72 ± 0,68
р	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05
Прыжок в длину с места	206 ± 1,66	211 ± 2,12	207 ± 0,79	220 ± 0,92
р	≥ 0,05	≥ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05

С практической точки зрения важный момент заключается в следующем: разные проявления быстроты в волейболе не взаимосвязаны друг с другом. Например, при проведении теппинг-теста, нами определены волейболисты с отличной быстротой реакции, но в ходе проведения теста на быстроту перемещения часть волейболистов не показали положительных результатов, это говорит о том, что результаты не взаимосвязаны и не зависят один от другого. Исходя из итогов нашего эксперимента мы можем говорить о том, что быстрота воспитывается с помощью широкого подбора специальных средств.

Итогами эксперимента являются контрольные испытания, по результатам которых рассчитывалась достоверность различий по t – критерию Стьюдента и правильность выдвинутой гипотезы.

В контрольной группе, в беге на 30 м, средняя арифметическая до начала эксперимента составляла 4,9 с., после окончания эксперимента: 4,7 с. В экспериментальной группе средняя арифметическая в начале эксперимента составляла 4,9 с., после окончания эксперимента: 4,4 с. Улучшение результатов в экспериментальной группе составило 0,5 с.

В прыжках в длину средняя арифметическая в контрольной группе до начала эксперимента составила 206 см, после окончания эксперимента: 211 см. В экспериментальной группе до начала эксперимента: 207 см, после окончания: 220 см. Следовательно, прирост результатов в экспериментальной группе на 8 см выше, чем в контрольной группе.

В контрольной группе средняя арифметическая теппинг-теста до начала эксперимента составила 62,8; после окончания эксперимента – 66,2 движений. В экспериментальной группе средняя арифметическая составила 64 и 72 движения соответственно. После окончания эксперимента количество выполняемых движений, в среднем, увеличилось на 8 движений.

В результате проведенного эксперимента было выявлено, что предложенная нами методика развития быстроты у игроков студенческой волейбольной команды достоверно повышает результаты тестов, характеризующих уровень её развития. Данная методика может быть рекомендована тренерам-преподавателям, учителям физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Изд-во «Советский Спорт», 2009. – 200 с.
2. *Суханов А.В.* Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов / Суханов А.В., Фомин Е.В. // Методические рекомендации. ВФВ. – М., 2012.
3. *Фазлеев Н.Ш.* Компетентностно-ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту. Монография / Н.Ш. Фазлеев. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2006. – 200 с.
4. *Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А.* Учебно-методическое пособие: «Методические указания по дисциплине «Спортивные игры: волейбол». – Казань, 2013. – 75 с.
5. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Человек, Олимпия, 2007. (Библиотечка тренера).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Кучерова К. В., Корнилова Ю.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье изучаются вопросы спортивной психологии. Рассматривается структура спортивной деятельности. Подробно изучается мотивация, причины ее возникновения, приводятся результаты опроса обучающихся на тему «Почему ты выбрал спорт?». Выясняется основная роль тренера и значение психологической поддержки спортсмена.

Ключевые слова: мотивация, спортивная психология, поддержка, тренер, спортсмен.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF YOUNG ATHLETES

K.V. Kucherova, U.A. Kornilova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. This article examines issues of sports psychology. The structure of the sports activities is considered. Motivation, its causes are studied, results of a students' survey on the topic: «Why did you choose a sport?» are represented. The basic role of a coach and the importance of psychological support for the athlete are found out.

Keywords: motivation, sports psychology, support, coach, athlete.

Каждому из нас с детских лет прививали любовь к физической культуре. Спорт укрепляет здоровье, движение – это жизнь. Допустим, захотел ребенок пойти на плавание: идея ясна, мотивации предостаточно, но вот пару неудач, неодобрительные слова тренера и желание заниматься угасает. Почему у всех выходит, а у меня не получается? Эту ситуацию стоит рассмотреть не столько с физической, сколько с психологической точки зрения. Ибо любой спортсмен должен твердо усвоить, что нет ничего невозможного и все преодолимо. Существует целая наука, которая занимается проблемами спортивной психологии.

Итак, психология спорта – это наука о психологических закономерностях спортивной деятельности; особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, проблемах личности и коллектива в спорте [1].

Структура спортивной деятельности состоит из четырех этапов: цель, мотивация, способ, результат.

Цель – это то, что мы хотим получить в итоге. Выбирая цель, не стоит забывать о возможностях. Если ты от природы очень маленького роста, то баскетболистом тебе не стать.

Мотив – это своего рода толчок к действию. Его можно задать себе самому, как установку, или же кто-то чем-то замотивирует и тем самым «запустит механизм».

Способы спортивной деятельности – к ним относятся средства ее достижения: действия и операции, которые образуют технику и тактику избранного вида спорта. Действие – относительно завершённый элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной цели. Операция – способ выполнения действия. Например: прыжок с вышки.

Результат – можно рассматривать как в узком, так и в широком смысле. В узком, это титулы, награды, и различные достижения. В широком смысле это физические изменения (натренированные мышцы, подтянутое тело), моральные (реализовавшаяся личность с лидерскими качествами и волевым характером).

Любое начинание, будь то в спорте или в любой другой деятельности должно базироваться на четком определении цели и мотива самой личности. Способы спортивной деятельности, как правило закладываются тренером. Ожидаемый результат будет виден лишь по истечении какого-то промежутка времени, и в целом зависит от приложенных усилий и психологического настроя спортсмена [2].

Теперь разберемся, что же побуждает людей заняться спортом? Конечно в процессе становления спортсмена его мотивы могут измениться, поэтому речь пойдет об этапах зарождения. Примем во внимание несколько наблюдений различных психологов. Е.П. Ильин полагал, что начинающие спортсмены стремятся к совершенствованию себя, хотят выделиться из толпы и самоутвердиться за счет спорта, а так же удовлетворить материальные и духовные потребности. По И.К. Келишеву желание заниматься спортом в группе вызвано потребностью общения друг с другом. Американец Б.Дж. Кретти утверждал, что основными мотивами являются [3]:

- стремление оказаться в стрессовой ситуации, чтобы ее преодолеть и добиться успеха;
- стремление стать лучше, совершенствовать свои качества как физические, так и моральные;
- повысить свой статус в обществе;
- желание быть частью команды;
- денежные вознаграждения.

Был проведен опрос среди моего окружения, опрашиваемые примерно одного возраста и на данный момент студенты. Из 12 опрошенных половина занимается командным спортом, 10 занимается со школы. Трое аргументировали желание заниматься спортом чтобы самоутвердиться, показать себя о чем свидетельствуют такие фразы как: «аплодисменты после забитой шайбы», «хорошо получалось», «авторитет в классе». Трое в своих ответах сделали акцент на то, что им нравится быть в команде. Один связал свое желание заниматься спортом с возможностью быть «поближе к технике», инженер по профессии (велогонщик). Представители водного вида спорта, такого как плавание, хотели научиться плавать, один тонул в детстве (преодолеть стрессовую ситуацию, как было отмечено Кретти). Респондент 8 объяснила причину занятий бадминтоном следующим образом: «это возможность эмоциональной разгрузки», «не нужно приходить рано утром», «нравится многоподвижность». Следующий опрошенный объяснил свое желание тем, что ему необходимо по его работе заниматься (СБУ). Респондент 10 решил продолжить дело своего отца, поэтому занялся баскетболом. Респонденту 11 понравился волейбол потому что «красивая, энергичная игра». Последний опрошенный аргументировал, что это был выбор его родителей.

Почему ты выбрал спорт?

	Занимаешься/ занимался ли ты каким-нибудь видом спорта?	Что побудило тебя именно к этому виду спорта? Чем привлек?	С какого возраста и чем занимался?	Какие плюсы ты для себя выделяешь от занятий спортом?
Респондент 1	Да, хоккей	Аплодисменты после забитой шайбы	С 11 лет	Здоровый организм, куча эмоций
Респондент 2	Футбол	С одноклассниками в команде играли, хорошо получалось	С 3 класса	Больше выносливость и для здоровья полезно
Респондент 3	Да, велоспорт	Велики это техника, а от нее многое зависит. Нравилось чинить, совершенствовать свое транспортное средство	С 15 лет	Укрепилось сердце
Респондент 4	Спорт зал, плавание	Первое- авторитет в классе, второе – желание научиться плавать	С 15 лет, с 18 лет	Уверенность в себе, укрепление иммунитета
Респондент 5	Баскетбол	В школе была эта секция, нравилось быть в команде	С 14 лет	Когда занимаешься спортом всегда в тонусе, крепче духом
Респондент 6	Волейбол	Начал заниматься еще в школе на занятиях физкультуры	С 10 лет	Задействованы все группы мышц и как следствие организм в тонусе
Респондент 7	Плавание	Чуть не утонул в детстве	С 7 лет	Укрепляет позвоночник
Респондент 8	Бадминтон	Тренировки после обеда, это всегда плюс. Многоподвижный, интересный	С 18 лет	Эмоциональная разгрузка, поддержание формы
Респондент 9	В данный момент занимаюсь армейским рукопашным боем	побудила меня моя деятельность в службе безопасности университета (СБУ)	Занимаюсь с марта 2016 года	Привлек хорошими тренировками и показателями среди других единоборств
Респондент 10	баскетбол	Баскетбол выбрал потому что мой папа тренер по баскетболу, и мы с ним с детства играли, иногда и сейчас играем вместе	С 4 класса	Физическая подготовка, выплескивание эмоций, моральное удовольствие, развитие реакции, быстроты мышления, морально-волевых качеств. Если рассматривать специфику баскетбола, то это еще и взаимодействие в команде
Респондент 11	Волейбол	Красивая, энергичная игра	С 12-13 лет	Реакция, внимание
Респондент 12	Восточные единоборства	Родители отдали туда	С 9 лет	Спортивное телосложение

Таким образом, мы выяснили как возникает желание стать спортсменом. В опросе продемонстрированы примеры той мотивации, которую сам себе задает спортсмен, но порой ее бывает не достаточно. Какие вообще бывают виды мотивации.

В спортивной психологии существует несколько классификаций видов мотивации по различным критериям.

В спортивной деятельности видами мотивации спортсменов можно считать:

- самостоятельную, когда уровень мотивации контролируется и регулируется самим спортсменом;
- наработываемую с помощью тренера или группы тренеров;

– приобретаемую с помощью спортивных психологов [4].

С первым видом мы разобрались. Какой же поддержки стоит ожидать от тренера. Тренер – это человек который ставит перед спортсменом определенные задачи и помогает в их решении. Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных. Подход к каждому спортсмену должен быть индивидуален. В какие-то моменты нужно проявить строгость, где-то необходимо морально поддержать. Но, как правило, в борьбе с личностными проблемами спортсменам помогают спортивные психологи. Кроме того, психологи обучают тренеров различным психологическим методикам, техникам повышения качества выступления и просвещают тренеров в области психологического знания в целом.

Чтобы добиваться результата в большом спорте нужно всегда упорно трудиться, преодолевать неудачи. Все мы любим жалеть себя, лениться, и в такие моменты нам просто необходим человек, который будет стимулировать нас, не даст никаких поблажек и приведет в итоге к цели. В спорте это тренер. Тренер работает на общий результат, он хочет получить от вас большего, поднять вас на более высокую ступень, он не успокоится никогда, он будет заставлять вас расти. Он это делает ради вашей победы, ради вашей общей мечты. Это и есть своего рода поддержка спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с
2. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
3. <http://www.psports.ru/psychology>
4. <http://studopedia.org/8-144924.html>

ЧЕРЛИДИНГ КАК ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Коростелева Е.Н.

*(Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается влияние черлидинга на развитие физических, а также эмоциональных качеств студентов, таких как смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, ответственность. Черлидинг способствует развитию коммуникативных, социальных и нравственных компетенций обучающихся.

Ключевые слова: черлидинг, физические качества, мотивация, физическая культура.

CHEERLEADING AS A WAY TO INCREASE STUDENTS' MOTIVATION TO SPORTS

E.N. Korosteleva

*(Moscow State University of Railway Engineering of Emperor Nicholas the II (MIIT),
Moscow, Russia)*

Abstract. The paper examines the impact of cheerleading for the development of physical and emotional qualities of students, such as courage, determination, dedication, perseverance, mutual responsibility. Cheerleading promotes communication, social and moral competence of students.

Keywords: cheerleading, physical qualities, motivation, physical culture.

Инстинктивно, все новое, человек воспринимает с опаской, мы попросту боимся перемен в жизни. В таком случае страх нового присутствует в нашей жизни просто потому, что мы еще не получили результат и впереди нас ожидает неизвестность. В общем-то, страх нового – это страх перед неизвестностью. У детей и подростков, этот процесс протекает болезненней. Боязнь стать взрослым, боязнь неизвестного и нового может привести к образованию множества комплексов, которые в дальнейшем принесут огромное количество проблем. Выбор вуза, выбор специальности и дальнейшей профессии – все это, вызывает страх. Бороться с такими страхами и предрассудками, помогает дополнительное образование. Оно формирует самосознание, ощущение ценности собственной личности, дает возможность принимать собственные решения, развивает интересы и кругозор. Одой из самых важных отраслей, является спорт. Спорт воз действует не только на физическое состояние человека, но и на творческий и эмоциональный фон человека. Очень важно укреплять не только здоровье, силу и выносливость, но и поддерживать здоровое эмоциональное состояние, развивать себя как личность и находить в себе таланты и задатки.

Цель исследования – выявить, как черлидинг влияет на развитие студентов. Его влияние на физическое и эмоциональное развитие студента, как специалиста. Исследование проводилось методом опроса студентов института экономики и финансов.

Еще несколько десятков лет назад, люди остро реагировали на такой вид спорта, как – черлидинг. Люди либо не знали о такой отрасли, либо были наслышаны различными стереотипами.

Черлидинг появился в Соединенных Штатах Америки во второй половине 19-го века. Создание позитивной атмосферы на спортивных состязаниях способствовало повсеместному быстрому росту популярности черлидинга.

В России черлидинг появился относительно недавно и как вид спорта существует около десяти лет. Первая черлидинговая команда в России была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола. Вскоре интерес у девочек к новому и столь оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась автономная некоммерческая организация «Досуговый клуб “Ассоль”», учреждённый ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд. В августе 1999 года по инициативе клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Черлидерс – группы поддержки спортивных команд». В 2007 году черлидинг в России признали видом спорта.

Черлидинг – вид спорта, представляющий собой гармоничное сочетание зрелищных видов спорта (акробатики, гимнастики) и элементов танцевального шоу. При этом спортсмены одеты в яркие костюмы, и чаще всего используют определенный инвентарь (помпоны, мячи, обручи, флаги), но в некоторых случаях выступления проходят и без каких-либо вспомогательных средств. Огромная проблема черлидинга, это сложившиеся стереотипы, которые появляются из-за неосведомленности россиян о данном виде спорта. Существует масса стереотипов, как например то, что черлидерши, это симпатичные девушки, которые танцуют во время перерывов спортивных матчей с яркими шуршащими помпончиками в руках. Но ведь это не совсем так. В черлидинге существует несколько номинаций, одна из них это «Cheer dance show» (ЧИР-ДАНС-ШОУ), и их программа действительно в большей степени состоит из танца и кричалок. Но так же сочетает все вышесказанное с элементами художественной гимнастики, прыжками, пируэтами и конечно же черлидинговыми, спортивными элементами. Главная задача «Cheer dance show» – это зрелищность и акцент делается на хореографию. Оцениваются гибкость и пластичность исполнителей, синхронность, взаимодействие друг с другом. Команды зачастую поддерживают, какие либо спортивные команды и выступают на коммерческих мероприятиях.

Самая распространенная номинация – «Chere» (ЧИР). Команда состоит исключительно из девочек определенной возрастной категории. Данная номинация абсолютно отличается от «Cheer dance show» тем, что большая часть программы это- демонстрация элементов спортивной и художественной гимнастики, акробатики, и конечно же в большей степени черлидинговых элементов, такими как станты, пирамиды, прыжки и многое другое. Танцевальная часть,

звонкие лозунги и речевки играют второстепенную роль и лишь добавляют зрелищности к самой программе.

Самый необоснованный и действительно глупый миф, это то, что черлидинг – не мужской вид спорта и заниматься им должны девушки. Хотя если углубиться в историю развития этого спорта, можно обнаружить, что первоначально черлидинг был исключительно мужским видом спорта, но вскоре в команду вступили и девушки. В наше время этот миф опровергает номинация «Cheer Mix» (ЧИР-МИКС), это смешанные команды (женщины и мужчины). Программы включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы.

Также существует номинация «Групповой стант», состоит, как правило из 6-ти человек. В данной номинации присутствуют 2 флаера (спортсмены, составляющие верхние части пирамид и стантов), которые выполняют разные элементы в полете и находясь на втором ярусе.

Черлидинг – это современный вид спорта, который пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие. Однако, черлидинг является одним из самых травмоопасных видов спорта. Синяки, растяжения и ушибы даже не считаются травмой, это вполне обычные явления. Для людей которые действительно «болеют» этим спортом нет препятствий и полученные травмы во время тренировки, лишь подтверждают что цель – оправдывает средства.

Сегодня данный вид спорта развит более, чем в 40 странах мира. По некоторым данным, общее число спортсменов – черлидеров в мире превышает 6 миллионов человек. За последние 4 года этот вид спорта сделал огромный шаг вперед.

Черлидинг стал популярным студенческим видом спорта. Он идеально подходит для студентов, допуская их к участию в соревнованиях не только спортсменов-разрядников, но и новичков, которых среди студентов большинство. Но почему такое большое количество студентов выбрали для себя именно черлидинг? Проведенные исследования на базе Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II среди студентов 1-4 курсов показали, что:

1. «Почему вы выбрали именно черлидинг, как свое увлечение?»

70% опрошенных, обосновали свой выбор практически одинаково.

Мнения студентов в данном вопросе разделилось, 30% опрошенных рассказали, что занимались черлидингом еще в школе. И поступив в университет, не бросили свое любимое занятие. Те, кто уже состоял в различных командах, конечно же не ушли из них. Командный дух, это одна из составляющих в черлидинге. Команда- это вторая семья, а из семьи не уходят!

2. «Как черлидинг влияет на студента? Какие положительные стороны вы можете выделить?».

90% студентов ответили, что черлидинг успешно влияет на развитие студента как специалиста.

Актуальность черлидинга в том, что он создает условия для продвижения студентов к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия черлидингом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать, что черлидинг положительно влияет на студентов. Он не только укрепляет физическое здоровье студента, а так же развивает студента как специалиста. Занятие в команде, это отличная возможность научиться ладить с разными людьми, заводить новые знакомства, бороться со своими страхами и достигать поставленных целей. Все студенты, которые были опрошены, говорят, что черлидинг помогает человеку становиться личностью, учит сопереживать и помогать коллегам по команде. Таким образом, все то,

что дает черлидинг, безусловно, понадобится человеку в жизни, поможет в общении с людьми и научит полностью отдаваться своей работе и идти к своей цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Фирсин С.А., Коростёлева Е.Н.* Развитие физических качеств у детей и молодежи в проекте «ГТО-НИКА» Образовательные и воспитательные стратегии в современном обществе: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 31 мая 2016 г. – Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. – С. 93-97.
2. *Фирсин С.А.* Система физического воспитания в досуговой деятельности образовательного учреждения как основа формирования духовно-нравственных ценностей учащейся молодежи // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – Нижний Новгород, 2016. – № 1. – С. 144-148.

ТАРГЕТ-ТОНИНГ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Костина Е.А.

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В качестве самостоятельных занятий предлагается таргет-тонинг. Это эффективные силовые упражнения на конкретные части тела. Таргет-тонинг способствует похудению и созданию желаемой формы вашей фигуры.

Ключевые слова: тип фигуры, эффективные упражнения, отягощения, конечный результат.

TARGET TONING FOR HEALTH AND BEAUTY

E.A. Kostina

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. Target toning is offered as self-study exercises. It is an effective strength exercises for specific body parts. Target toning contributes to weight loss and creation of desired body shape.

Keywords: body type, effective exercises, weights, result.

Физическое воспитание студентов является важной и необходимой частью деятельности всех ВУЗов. Физическая культура должна рассматриваться и как предмет учебы, и как отдых студента в виде самостоятельных, тренировочных и оздоровительных занятий во вне учебное время. Все мероприятия проводятся с целью приобщения студента к здоровому стилю жизни. Предлагается один из путей повышения мотивации к занятиям спортом – это таргет-тонинг.

Широко распространенное мнение о том, что фигура передается по наследству, не что иное как заблуждение. Какие-то особенности комплекции родителей присутствуют, но это во все не значит, что бороться с генами бесполезно. Чаще всего, чтобы похудеть, женщины садятся на строгую диету. Но похудев на 5-10 килограмм, они остаются с теми же пропорциями. Однако есть способ решить проблему «слабых зон» – это занятия по методике «таргет-тонинг». Что это такое? Это теория и практика тренировки конкретных частей тела посредством упражнений и отягощений, имеющих целевую, ограниченную направленность. Это означает, что тщательно подбирают эффективные упражнения на каждую отдельную группу мышц. В качестве

отягощений применяются: гантели, утяжелители для ног, эластичные бинты и жгуты, а так же вес собственного тела. Упражнения с отягощениями на конкретную группу мышц увеличивают физическую нагрузку на них и стимулируют мышцы к более активной работе. В итоге мышцы становятся упругими, более сильными, рельефными. Дополнительно вы избавляетесь от жировых подкожных отложений. Метод таргет-тонинга основан на интенсивном наращивании мышечной массы, что приводит к максимально возможной потере жировых отложений.

По результатам исследований в Массачусетском университете, сравнивались показатели 65 человек, которые были разбиты на четыре группы: первая группа соблюдала диету, вторая – занималась аэробикой и соблюдала диету, третья – занималась силовыми тренировками при соблюдении диеты, четвертая – занималась аэробикой, силовыми упражнениями и соблюдала диету. Лучшими показателями по снижению веса были у третьей группы. В среднем потеря веса в этой группе составляла 4 килограмма, что составляло 109% от начального веса подкожных жировых отложений. И это стало возможным при последовательном наращивании мышечной массы с одновременным уменьшением жировых отложений.

В таргет-тонинге упражнение повторяется не менее 8 и не более 15 раз. Когда упражнение делается легко, оно усложняется с помощью увеличения отягощения и скорости выполнения упражнения. Весовые нагрузки определяются исходя из расчета оптимальной эффективности для наращивания мышц. Каждые новые 500 грамм ваших мышц потребуют от организма дополнительного расхода 350 калорий на поддержания жизнедеятельности. Таким образом, калории будут расходоваться организмом даже в то время, когда вы не тренируетесь.

Философия таргет-тонинга – тренируйтесь интенсивно, тренируйтесь регулярно, тренируйтесь грамотно и это основной принцип.

Конечный результат будет зависеть от:

- общефизическое состояние вашего организма на начало занятий;
- возраст;
- специфика обмена веществ;
- наследственность;
- методика тренировок.

«Конечный результат» для каждого типа людей имеет различное значение. Каждый должен реально представлять, на что он может рассчитывать, хотя методика таргет-тонинг изменит ваш облик к лучшему. Так каков же ваш тип? Выделяют три типа наиболее распространенных женских соматипа: эндоморфный (по типу А), эктоморфный (по типу Х) и мезоморфный (по типу Т), т.е. женская фигура похожа по строению на букву А или на букву Х, или на букву Т.

Эндоморфы (по типу А) имеют крупные кости, округлые и гладкие формы. У них бедра шире, чем плечи. Нижняя часть тела перевешивает верхнюю и это их «слабые места». Обычно они страдают от жировых излишков. В результате занятий на увеличение мышечной массы можно сбалансировать вес верхней и нижней части тела и ускорить обмен веществ, что приведет к сгоранию жировых отложений.

Эктоморфы (по типу Х) отличаются узкими плечами и бедрами, которые примерно одинакового размера. Их рост обычно не выше среднего и фигуры немного угловаты. Недостатком этих фигур являются слаборазвитые мышцы. Таргет-тонинг позволит обрести классические формы и пропорции.

Мезоморфы (по типу Т) имеют широкоплечий силуэт (плечи шире бедер), спортивную, мускулистую внешность. Этот тип более всего предрасположен к эффективному результату по методике таргет-тонинг. Успех тренировок зависит от степени вашей личной заинтересованности в них.

После нескольких недель занятий, возможно ваш вес останется без изменений или даже увеличится, хотя размер одежды может уменьшиться. Все дело в том, что мышечная масса много плотнее жировой и поэтому весит больше при меньшем объеме тела. Так килограмм мышц по объему в 3 раза меньше чем килограмм жировых отложений. Вес не так важен, как важно

процентное соотношение в нем мышечной и жировой ткани. Предлагается несложная методика вычисления процентного содержания жировой массы:

- измерьте свой рост и сделайте соответствующую отметку в третьем столбце,
- измерьте окружность бедер в самом широком месте и сделайте соответствующую отметку в первом столбце,
- линейкой соединяем обе точки. В месте пересечения, во втором столбце, получаем свой результат. Это и есть процентное содержание жира в вашем организме. Для женщины идеальным результатом является показатель между 16% и 26%.

Окружность бедер (см.)	Процентное содержание жира	Рост (см.)
80	8	184
82	10	182
84	12	180
86	14	178
88	18	174
90	20	170
92	22	166
94	26	162
96	28	160
98	30	158
100	32	156
102	34	154
104	36	152
106	38	150
108	40	148
110	42	146
112	44	144

Каждая эффективная программа похудения должна включать в себя упражнения таргет-тонинга.

Конечно, ни одна тренировка не должна доводить вас до изнеможения. Однако мышечная боль является нормальным следствием занятия. Вы должны чувствовать приятную усталость сразу после тренировки или через 24 часа после интенсивной тренировки. Причиной болевых ощущений являются микроскопические разрывы мышечной ткани. По мере застарания разрывов, мышцы становятся сильнее и рельефнее. Этот процесс разрывов и застараний лежит в основе боди-билдинга и таргет-тонинга.

Целью таргет-тонинга является придание вашей фигуре желаемой формы, а не банальное снижение веса. Оптимальное количество тренировок – 3-4 раза в неделю по 45-50 минут. Тренировка должна состоять из четырех частей: разминка, аэробика, таргет-тонинг, растягивание. Если у вас нет времени на полноценную тренировку, то можно утром, например, 10 минут уделить брюшному прессу, 10 минут в обед на тренировку ягодичных мышц и 10 минут вечером на тренировку верхней части тела. Если какие-то участки фигуры особенно неподатливы, моно увеличить длительность тренировок до 15-20 минут.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лейза Харт, Лиз Непорент.* Энциклопедия идеальной женской фигуры. – Ярославль: Изд-во «Гринго», 1995. – 239 с.
2. Физическая культура и спорт – вторая профессия врача: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) / Под ред. О.Ю. Малоземова. – Екатеринбург: УГМУ, 2014. – 140 с.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Костина Е.А.

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В статье предлагается обратить внимание на некоторые аспекты для поддержания здоровья и красоты женщин, описывается значение утренней гимнастики, а также физических упражнений в жизни женщины.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, осанка, брюшной пресс, гибкость.

MORNING EXERCISES FOR WOMEN

E.A. Kostina

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. In article it is offered to pay attention to some aspects in order to maintain women's health and beauty, the value of the morning exercises as well as value of physical training in a woman's life is described.

Keywords: morning exercises, posture, abdominal, flexibility.

Вы открыли глаза, и день начался. Если вы решили позаботиться о своем здоровье, то начните день с утренней гимнастики. Это один из наиболее эффективных способов подготовиться к событиям дня и получить заряд энергии на весь день. Очень быстро утренняя гимнастика станет вашей второй натурой. В качестве утренней гимнастики можно заниматься йогой, стретчингом, суставной гимнастикой. Просыпайтесь в такое время, чтобы успеть позаниматься. Постарайтесь тратить на тренировку не менее 20 минут, а когда есть возможность, увеличивайте продолжительность занятия. Положительные результаты накапливаются постепенно, поэтому важна последовательность в занятиях, качество тренировок и намерение развиваться. В комплекс утренней гимнастики надо включать сначала простые упражнения и усложнять их примерно через 7-10 дней. Утренняя гимнастика не должна вызывать значительного утомления, т.е. пульс занимающегося не должен превышать 140–150 ударов в минуту.

Старинная история гласит о том, как афинские власти судили гетеру «за ее грехи». Толпа требовала смертной казни. Судьи были готовы вынести приговор, но защитник не найдя убедительных доказательств невинности своей подзащитной, сдернул с ее плеч накидку. Все присутствующие окаменели, очарованные красотой обнаженной женщины. И судьи решили, что человек, обладающий таким физическим совершенством, не может быть преступником т.к. гармония форм, которая у древних греков ассоциировалась с духовной красотой, несовместима с понятием зла. Гетеру оправдали, и толпа понесла ее к храму богини Афродиты.

Согласно формуле «квадрата древних», рост человека равен ширине расставленных в сторону рук и четырехкратной длине бедра. Тело человека с поднятыми в стороны руками и расставленными ногами вписывается в круг, центром которого является пупок.

Согласно золотому правилу Пифагора, идеальными пропорциями считаются такие, когда расстояние от темени до пояса относится к длине тела как 1:3.

Самые изящные женщины живут в Стране восходящего солнца. 90% японок весят от 38 до 45 кг. Такие показатели достигаются, во-первых, в результате строжайшей диеты, которая предусматривает двухразовое питание в день и полностью исключает сладости. Кроме того, японки активно занимаются спортом, посещая спортивные клубы не менее 3 раз в неделю.

Представление о красоте женского тела менялось на протяжении веков. В последние 30–40 лет вошли в моду фигуры высоких, стройных, длинноногих девушек. Члены жюри на международных конкурсах красоты выбирают победительниц с параметрами тела: бюст – 90 см, талия – 60 см, бедра (таз) – 90 см. Такие данные бывают у тонкокостных девушек. Про-

фессор В.М.Черноруцкий различал три основных типа телосложения: астенический (тонкокостный), нормостенический (нормокостный), гиперстенический (ширококостный).

Астенический тип характеризуется преобладанием продольных размеров над поперечными: конечности длинные, тонкая, длинная шея, кость тонкая, сравнительно слабо развиты мышцы. Женщины этого типа, как правило, имеют небольшой вес и даже обильное питание не сразу сказывается на фигуре, т.к. они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Нормостенический тип характеризуется пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Женщины этого типа, как правило, имеют красивую фигуру.

Гиперстенический тип характеризуется преобладанием поперечных размеров по отношению к нормостеникам и особенно астеников. Грудная клетка, плечи, и бедра широкие, толстые кости, а ноги короткие. Женщинам этого типа важно помнить, что они склонны к полноте.

Хорошая осанка – это и красота и здоровый позвоночник. Если спина сутулая, то грудная клетка сдавлена, происходит нарушение функции дыхания и как следствие может привести к различным заболеваниям.

Осанка – это привычная поза в положении сидя, стоя и при движении. Привычная поза регулируется бессознательно. При правильной осанке голова и туловище располагаются на одной вертикальной линии. Плечи опущены и должны находиться на одном уровне, приподнятая грудь и живот не выпячивается. Осанка зависит от тренированности мышц – разгибателей спины. Чтобы удерживать туловище в вертикальном положении мышцы спины оказывают противодействие мышцам – сгибателям (живота и грудных) и тяжести грудной клетки, которая также тянет вперед. Поэтому необходима постоянная тренировка и укрепление мышц спины. Чем больше мышцы спины бездействуют, тем труднее им быть в длительном напряжении при сохранении правильной осанки. В каждый комплекс утренней гимнастики необходимо включать 3–4 упражнения на укрепления мышц спины.

Слабость этой группы мышц приводит к образованию выпяченного или отвислого живота. Нормальное расположение органов брюшной полости тоже зависит от тренированности мышц пресса и тазового дна. Их развитие и положение влияют на протекание беременности и родов. Слабость мышц брюшного пресса приводит к опущению внутренних органов и возможно к нарушению моторной функции желудка и кишечника.

Чтобы укрепить мышцы живота необходимо выполнять упражнения для верхнего и нижнего пресса, а также в изометрическом и динамическом режимах. При тренировке брюшного пресса нельзя выполнять упражнения с большим напряжением мышц, т.к. это может привести к их расхождению и образованию грыжи, но и многократное повторение легких упражнений неэффективно.

Если взять одно из основных двигательных качеств человека – гибкость, то приходится признать, что с возрастом без занятий физическими упражнениями она значительно ухудшается. У детей связки при растягивании могут удлиниться на 6–10%, у 40-летних на 4–5%, а у 60–70-летних людей лишь на 1–3%.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, которая достигается в мгновенном усилии суставов.

Гибкость позвоночника, суставов нужно сохранять в хорошем состоянии до глубокой старости. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок и особенностей телосложения. Чем эластичнее мышцы и связки, тем подвижнее наши суставы.

Если после небольшой разминки вы:

- в положении стоя, наклонившись вперед, не сгибая ног, ладонями касаетесь пола;
- в положении сидя на полу, наклонившись вперед, касаетесь лбом коленей;
- в положении стоя делаете мах ногой вперед до уровня головы, а в сторону – выше уровня пояса.

Гибкость (стретчинг, растягивание) является один из способов повышения двигательной активности и снижения эмоционально-психической напряженности. При растягивании

мышц и связок, как всего тела, так и разных частей тела мы добиваемся чередования напряжения и расслабления, что позволяет человеку за короткое время отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние. Когда расслабились мышцы – отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

В каждое занятие утренней гимнастики обязательно включайте упражнения для развития и поддержания гибкости.

Утренняя гимнастика направлена на оздоровление организма, поэтому занятия полезно сочетать с закаливанием. Для этого желательно проводить их на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. По окончании занятия полезно завершить бодрящим душем или обливанием водой. Одежда не должна стеснять движения и соответствовать погоде, чтобы не перегреваться и не переохлаждаться.

Необходимо определить для себя оптимальную нагрузку, которая даст положительный эффект:

- малая нагрузка – пульс 100–120 уд/мин.;
- средняя нагрузка – пульс до 140 уд/мин.;
- большая нагрузка – пульс свыше 140 уд/мин.

Утомление после занятия вполне закономерно, оно стимулирует процесс восстановления и повышает функциональные возможности организма.

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений. Упражнения, которые требуют значительных усилий или выполняются в быстром темпе, чередуйте с дыхательными упражнениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курпан Ю.А. Оставайся изящной. – М.: Советский спорт, 1991.
2. Шефер И.В. Гимнастика женщины. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Иванова О.А. Комнатная гимнастика. – М.: Советский спорт, 1990.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Красавина В.Ф., Дешевых С.В., Ковалева О.С., Мальцева М.А.

(Омский Государственный технический университет (ОмГТУ), г. Омск, Россия)

Аннотация. Дается анализ положительного влияния занятий лыжными гонками на умственную и физическую подготовку студентов в техническом вузе.

Ключевые слова: физическая культура, лыжная подготовка, умственная работоспособность, здоровье студента.

THE EFFECTIVENESS OF SKI TRAINING IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF A TECHNICAL COLLEGE

V.F. Krasavina, S.V. Cheap, O.S. Kovaleva, M.A. Maltseva

(Omsk State Technical University (Omsk State Technical University), Omsk, Russia)

Abstract. The analysis of the positive impact of cross-country skiing lessons on the mental and physical preparation of students in a technical college.

Keywords: physical training, ski training, mental capacity, student health.

С увеличением учебных часов на компьютерную практику, возрастает роль воспитания у студентов потребности в занятиях на свежем воздухе такими видами спорта, как кроссовый бег, лыжные гонки, футбол.

Однако, проведение этих занятий имеет некоторые специфические особенности, связанные с психологическим преодолением нежелания студентов заниматься на улице; несоответствием спортивной формы для данных занятий, что связано с экономическими трудностями; с недостаточной лыжной подготовкой в школе и с малоподвижным образом жизни в школе, с увлечением компьютерными играми.

Современные исследования доказывают, что компьютеры разрушают человека наиболее изощренно: это люди без мышц, у них вогнутые бицепсы, вогнутые мускулы ног, шишки на суставах, а все остальное – кости и кожа. Особенно в первую очередь разрушаются клетки нервной системы, сосудов, сердца и других органов. Для того чтобы восстановить потери – мозг человека дает команду брать аминокислоты из белка мышц, это влияние разрушающего силового поля, при котором идет сильная привязка и потеря жизненной энергии. Но защищаясь от воздействия электромагнитного поля, человек начинает накапливать жир.

В этом плане возрастает роль преподавателя-тренера, сумевшего доказать большое оздоравливающее значение занятий бегом и лыжными гонками на свежем воздухе, т.к. они в итоге компенсируют все неудобства и недостатки современной жизни, помогают быть в тонусе, бороться с лишним весом, это отличное лекарство от стресса и хронической усталости.

Во-первых, занятия на свежем воздухе способствуют большему количеству потребляемых свободных электронов (при увеличении частоты дыхания в процессе движения), которые усиливают энергетические процессы в организме, что способствует получению биологически полезной энергии живыми клетками, за счет ферментивных реакций, в ходе которых электроны переходят с одного энергетического уровня на другой. При этом электромагнитное поле студента выравнивается с общеатмосферным, так как при работе на компьютере или длительных нахождений в помещении оно нарушается, что выражается слабой головной болью, вялостью, нежеланием заниматься.

Во вторых, систематические занятия физическими упражнениями приносят радость и даже эйфорию. Это прекрасное состояние связано с усиленным выделением в кровь гармонов, называемых эндорфинами: они активно вырабатываются гипофизом при занятиях, направленных на развитие физической выносливости. Эндорфины – это морфиноподобные вещества, но и влияние на организм несомненно полезнее, они создают естественное состояние жизнерадостности. При малоподвижном образе жизни уровень эндорфинов низок и человек испытывает депрессию.

При занятиях на свежем воздухе меняется и температурный режим организма, что создает условия для работы ферментов, в результате чего повышается иммунитет, усиливается умственная активность. Согревание организма ведет к усилению обменных процессов на клеточном уровне.

Именно систематические занятия лыжными гонками способствуют повышению силы мышц, жизненной емкости легких, и других показателей физического развития за счет включения в занятия широкого круга средств общефизической и специальной подготовки, которая обеспечивает глубокое физиологическое и психологическое воздействие на организм занимающихся. Кроме этого, занятия лыжными гонками способствуют увеличению мышечной массы студентов, а это в свою очередь улучшает кровоснабжение всех работающих органов. По данным современной науки периферическая система кровоснабжения является как бы «вторым сердцем», так как при физической работе сосуды становятся наиболее эластичными и упругими и способствуют более быстрому переносу венозной крови к сердцу.

Социологические исследования, проведенные в последние годы, подтверждают о весьма положительном влиянии физических упражнений включаемых в режиме учебы (2–3 раза в неделю), на умственную работоспособность, особенно в период экзаменационной сессии и об эффективности регулирования спортсменами своей общей нагрузки.

Рядом исследований установлено, что студенты спортсмены имеют гораздо выше успеваемость, чем студенты, не занимающиеся спортом. Более того нами установлено, что у лыжников и легкоатлетов успеваемость выше, чем у студентов занимающихся другими видами спорта в среднем на 0,7 балла. Это отмечают и другие и авторы.

В ряде работ экспериментально установлена взаимосвязь умственной и двигательной деятельности, в частности, положительное влияние занятий на свежем воздухе, как средства, обеспечивающее компенсацию недостаточной двигательной активности студентов в режиме учебного дня.

Физическая нагрузка направленная на развитие выносливости, способствует созданию устойчивого состояния психической деятельности (память, устойчивое внимание и другие) и удерживает на высоком уровне работоспособность студента в течении учебного дня, в то время как у не занимающихся спортом к концу учебных занятий снижается память и внимание.

Исходя из многолетнего практического опыта и педагогических исследований со студентами технического вуза было установлено, что физиологическая нагрузка с пульсовым режимом 150-160 уд./мин на занятиях способствует улучшению почти всех исследованных показателей умственной работоспособности в среднем на 6-8%.

Но нагрузки с пульсовым режимом 160-170 уд./мин и выше следует включать в конце учебного дня студентов. Так как включение их в начале занятия снижает некоторые психические функции организма, что согласуется с выводами других авторов.

Итак, данные пульсовые режимы являются оптимальными нагрузками для студентов технического вуза на занятиях круглогодичной лыжной подготовкой, при котором достигается не только рост спортивно-технической подготовленности, но и обеспечивается стимуляциями важных сторон умственной работоспособности студентов.

Изучая влияние систематических занятий лыжным спортом на конечный результат умственной работы студентов – эффективности сдачи экзаменов по теоретическим дисциплинам учебной программы вуза – установлено, что именно занятия на свежем воздухе при правильной их организации не только не мешают успешной учебе, но являются важным фактором, способствующим получением студентами более глубоких и прочных знаний, обеспечивающих успешной сдачи экзаменов и подготовку к ним..

К специфике занятий лыжными гонками в техническом вузе можно также отнести решение физкультурно-образовательной задачи за счет теоретических семинарских занятий и лекционного материала, с целью формирования у студентов самостоятельного творческого подхода к методам деятельности в процессе занятий на протяжении семестра и учебного года.

Принимаемая на себя физическая нагрузка развивает не только системы и органы нашего многофункционального организма, но и создает и постоянно укрепляет, прежде всего, мощное сердце. Именно здесь находится та пульсирующая точка, повышающая возможности многослойной и универсальной системы здоровья и от которой мы способны послать совершенно удивительные по эффективности импульсы в запредельные возможности человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красавина В.Ф. Лыжные гонки: Теория, методика, практика: Учебное пособие. – Омск: Изд-во ОмГТУ.
2. Красавина В.Ф., Дешевых С.В. К вопросу организации занятий по лыжной подготовке студенток общеподготовительных групп. Современные процессы развития физической культуры, спорта, туризма: Матер. XV Традиционного междунар. симпозиума «Восток – Россия – Запад». – Красноярск, 2011. – С. 100-102.
3. Красавина В.Ф., Сафонова Ж.Б., Мараховская О.В. Физическая активность студентов и лыжная подготовка. Монография. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 164 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.

МАССОВЫЙ МОЛОДЁЖНЫЙ СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ЕГО РАЗВИТИЯ

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Горбачёва А.М.

(Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. Данная статья рассматривает проблему молодёжного спорта на различных уровнях федерального управления, включая студенческий спорт.

Ключевые слова: массовый, молодёжный, студенческий спорт, здоровый образ жизни, учебные, федеральные программы.

MASS YOUTH SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION AND EVALUATION OF THE LEVEL OF ITS DEVELOPMENT

A.N. Krasilnikov, V.N. Trofimov, A.M. Gorbachyova

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. This article discusses the problem of youth sports at various levels of federal government, including student sport.

Keywords: mass, youth, student sport, healthy lifestyles, education, federal programs.

Массовый спорт – это фундамент национального здоровья. На это обращают внимание все цивилизованные государства и, следовательно, вкладывают огромные средства проекты, направленные на развитие массового молодёжного спорта: строятся спортивные стадионы, бассейны, лыжные трассы, футбольные поля и т.д. Финансирование подобных проектов всегда проходит по-разному. Это зависит, в первую очередь, от государственного устройства. То есть, чем выше уровень местных самоуправлений, тем активнее участие регионов. Поиск путей развития массового молодёжного спорта в современном обществе – актуальная задача на сегодняшний день.

Катастрофическое ухудшение качественных характеристик народонаселения Российской Федерации (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) становится всё более значимым признаком развития кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения, как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надёжности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета Российской Федерации. Так, в настоящее время 85% граждан, в том числе 65% процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом [3].

В этой связи популяризация здорового образа жизни как одно из направлений государственной политики в информационной сфере должна превратиться в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение поставленных стратегических целей. Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в четко специфицированном разделении в соответствии с теми основными формами спорта, которые установились в обществе на современном этапе. Можно сказать, что существуют две основные взаимосвязанные организационные формы спорта: массовый самодеятельный спорт и спорт высших достижений (или т. н. большой спорт). Первая является органической частью системы физического воспитания, физической культуры общества: массовый спорт лишь относительно лимитируется возрастом, состоянием здоровья, уровнем физического развития людей. Мас-

совым спортом каждый человек занимался хотя бы раз в жизни: спорт как учебный предмет входит в программы всех типов учебных заведений и военно-физической подготовки в армии.

Невооруженным глазом простого обывателя видно, что молодежный спорт в России ещё не достиг такой степени развития, регламентированности и общезначимости, как в Европе. Сейчас трудно говорить о каких-то многомиллионных проектах и компаниях в этой сфере, прежде всего потому, что эта проблема видится малозначимой и не требующей спешного и немедленного решения, по сравнению с такими как наркомания, молодежный алкоголизм и преступность, бедственное существование основного слоя населения и так далее. Но несмотря на это есть люди, которые считают физическое воспитание и спорт важными фактором формирования молодежи.

Это фактор здоровья населения. Организации, созданные различными спортивными комитетами и физическими лицами единичны по всей стране, но они должны стать впоследствии не только частью развитой и разветвленной системы, но и увеличиться в своих масштабах, привлечь к молодежному спорту особое внимание.

Примечательно, что в последнее время многие коммерческие структуры также принимают активное участие в финансовой поддержке спортшкол и организации городских физкультурных праздников.

Крупнейшие федеральные программы, разработанные Госкомитетом по физической культуре и туризму, такие как «Дети России», «Молодежь России», «Патриотическое воспитание молодежи», уже вступили в силу. Основной целью программ является создание дееспособной, масштабной системы популяризации занятий физической культурой и спортом.

Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов [1]. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту.

В то же время, развитие массового спорта в современном российском обществе чрезвычайно затруднено. Недостатки оборудования, качественного инвентаря, современного информационного оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий, слабая программно-методическая база, уверенно снижающийся профессионализм и низкая зарплата учителей физкультуры привели российскую систему физического воспитания к серьезному отставанию от требуемого ныне уровня.

Спорт оказывает значительное воздействие на социально-экономические и политические процессы любого современного общества. В связи с этим, государственной пропаганде «здорового образа жизни» и развития человеческого потенциала, принадлежит особое место в процессе становления спорта, как специфической инфраструктуры современного массового движения.

Целью государственной политики в этой сфере является формирование гражданского самосознания, повышение уровня социальной защищенности и самореализации граждан; формирование здорового образа жизни населения, профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений в молодежной среде; создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом детей и подростков.

При всей сложности социально-экономической ситуации в стране благодаря усилиям местных органов власти в целом увеличилось число спортивных школ, контингент занимающихся, тренерских кадров, высококвалифицированных спортсменов.

Вместе с тем в силу определенных причин Россия превратилась в самого крупного донора международного спорта и щедро делится своим уникальным опытом и квалифицированными кадрами. С помощью наших ученых и практиков во многих странах мира воспроизводится созданная и впервые реализованная в нашей стране современная система научно-методического и медико-биологического обеспечения. В современных условиях воз-

росла роль спортивных школ в решении таких социальных проблем, как наркомания, беспризорность, преступность, а главное – сохранение и укрепление здоровья генофонда.

К настоящему времени в России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, при этом их доля за последние 10 лет уменьшилась в три раза. Соответственно с 43,9 до 75% увеличилось число девушек, имеющих хронические заболевания [2]. Столь низкий уровень здоровья носительниц генофонда представляет реальную угрозу для будущего нации. По данным ВНИИФКа, 85% призывников не желают служить в армии из-за физической неподготовленности, ибо понимают, что в первую очередь именно они станут объектом дедовщины. По мнению аналитиков, состояние здоровья российских граждан уже представляет реальную угрозу национальной безопасности. Выход из сложившегося положения представляется в создании оптимальных условий для занятий массовым спортом, в которые включить лиц с ограниченными возможностями по состоянию здоровья, а также освобожденных от уроков физкультуры, инвалидов и физически слабо подготовленных, имеющих мало шансов достичь вершин спортивного мастерства. А к специализированным тренировкам допускать исключительно тех, у кого не наблюдается противопоказаний по состоянию здоровья, и имеющих перспективу достижения высоких результатов. Это позволит в пределах средств, выделяемых на содержание спортшкол, значительно увеличить число занимающихся массовым оздоровительным спортом. При этом ориентирами должны оставаться: доступность занятий, качество тренировочного процесса, индивидуальный подход к занимающимся, внедрение инноваций и отечественного опыта работы в этих направлениях.

Цель исследования состояла в изучение уровня развития массового молодёжного спорта в Российской Федерации.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Массовый спорт нужен для повышения функциональных возможностей отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками.
2. Спорт оказывает значительное воздействие на социально-экономические и политические процессы любого современного общества.
3. На данный момент поддержка спорта со стороны государства возросла.
4. Остаётся слабым звеном медицинское обеспечение молодёжного спорта.

В заключение хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития студенческого спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. И на сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития студенческого спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виноградов П.А., Окуньков Е.В.* О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта. – М.: Изд-во БуксМАрт, 2013. – 94 с.
2. *Лубышева Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 2003. – 120 с.
3. *Столяров В.И.* Участники Международного форума о детско-юношеском спорте и современном олимпийском движении (социологический анализ) // Олимпийское движение и социальные процессы: X Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция, Материалы. – М.: Сов. спорт, 2010. – С. 153-156.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Гришина А.А.

(Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны результаты исследования отношения студентов Самарского государственного технического университета к здоровому образу жизни. На основе анализа полученных результатов определен комплекс мер, направленных на поддержание и улучшение студентами своего здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, организм, вредные привычки, спорт, молодежь, социальная группа, общество, деятельность, учеба.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH IN CONTEMPORARY SOCIETY

A.N. Krasilnikov, V.N. Trofimov, A.A. Grishina

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. In this article the results of the research of Samara State Technical University's students' attitude to healthy lifestyle are described. On the base of analysis' results, a set of measures aimed at maintaining and improving of students' health was identified.

Keywords: health, students, healthy lifestyle, body, bad habits, sports, youth, social group, society, work, and study.

На сегодняшний день вопрос о ведении здорового образа жизни все более остро встает перед человечеством, в частности перед молодежью, которая в большей степени подвержена влиянию друзей, однокурсников и социума в целом. Студенты принадлежат к наименее защищенной социальной группе нашего индустриального общества, в то время как сложности в решении учебных задач с каждым годом непосредственно увеличиваются, а возрастные характеристики представляют завышенные требования практически ко всем органам и системам организма молодых людей.

На современном этапе развития Российского общества проблема укрепления здоровья молодого поколения является достаточно актуальной не только среди молодежи, но и особенно важной для всего государства. Студенты, являясь полноправной частью общества, так же как и все работающее население подвержены воздействию группы неблагоприятных факторов, которые связаны с сегодняшней экономической ситуацией. Поэтому большинству иногородних студентов приходится оставлять уже привычную среду для проживания. Переезжая в другие города, они заселяются в общежития, либо начинают снимать комнаты и квартиры, что не совсем благотворно отражается на состоянии здоровья, требуя приспосабливаться к новой обстановке и новым, не привычным условиям жизни. Также, существенно не малая часть современной студенческой молодежи, пренебрегая собственным здоровьем, злоупотребляет вредными привычками, такими как употребление алкоголя, табакокурение и наркомания, что наносит огромный вред здоровью, оставляя неблагоприятные последствия для всего организма.

Чтобы студент чувствовал себя бодро и его организм функционировал исправно, надо быть здоровым. Здоровье человека зависит от множества причин и факторов. Уровень здоровья населения зависит на 10% от правильного питания, 10% определяют экологические условия, 10% приходится на здравоохранение, 15% составляет такой фактор, как наследственность и основные 55% занимает образ жизни человека [1]. Поэтому, можно сказать, что центральная роль в сохранении и поддержании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностным ориентирам, личным установкам и отношению с окружающими.

Для более точного и корректного раскрытия данной темы был составлен экспресс опрос для студентов СамГТУ, чтобы выявить, какая доля студентов вуза ведет здоровый образ жизни

и как относиться к своему здоровью. В общей численности было опрошено 315 студентов 10 факультетов 15 различных специальностей.

По результатам нашего анкетирования при ответе на вопрос: «Можете ли вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?», получены были следующие данные: 56% ответили, что ведут здоровый образ жизни, 12% – не ведут и 31% респондентов затруднились в определении своей позиции. В связи с этим можно сделать утверждение о том, что больше 50% студентов следят за своим здоровьем, поддерживая правильное функционирование систем организма, отказ от вредных привычек, придерживаются правильного питания, соблюдают режим сна и отдыха, а также регулярно занимаются спортом. В тоже время, 12% респондентов, ответили, что не ведут ЗОЖ, в результате чего был задан еще один дополнительный вопрос: «Что мешает вам вести ЗОЖ?», ответы были следующие: 41% опрошенных ответили, что им мешает лень, это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в своей жизнедеятельности; 21% затруднились ответить на поставленный вопрос, 28% студентов ответили, что у них нехватка времени, что говорит об отсутствии упорства и стремления к улучшению своего состояния [2]. Также 10% опрошенных ответили, что вести здоровый образ жизни препятствуют им вредные привычки, отчего студентам стоит пересмотреть свои жизненные принципы и позиции в отношении своего здоровья.

В понятие «Здоровье» большая часть студентов, а именно 40% вкладывает нормальное развитие организма, 29% считают, что здоровье – это отсутствие болезней, 24% вкладывают в данное понятие физическую силу и активность, а 7% студентов утверждают, что здоровье – это отказ от вредных привычек, не до конца понимая, что здоровье и здоровый образ жизни складывается не из одной составляющей. Для поддержания здорового образа жизни студенты СамГТУ используют: 35% опрошенных ответили, что в качестве поддержания здорового образа жизни используют пробежки, 29% предпочитают занятия в тренажерном зале; 20% предпочитают прогулки, и 16% посещают бассейн. В результате чего, был сделан следующий вывод, что многие студенты вуза стремятся вести активный образ жизни для поддержания здоровья и улучшения своей жизни.

Результаты данного анализа показали, что большая часть студентов вуза хорошо понимают значимость своего здоровья, большая часть опрошенных вкладывает в понятие ЗОЖ занятие спортом и отказ от вредных привычек, а также 56% студентов ведут здоровый образ жизни, что оказывает положительное влияние на сохранение нравственного, психического и физического здоровья. Для поддержания ЗОЖ студенты посещают бассейн, занимаются в тренажерном зале и занимаются пробежками, это говорит о том, что студенты хотят и стремятся придерживаться здорового образа жизни. Но при этом, значительная часть имеют вредные привычки, а из-за лени и нехватки времени, мало кто следит за своим здоровьем.

Основополагающим звеном в жизнедеятельности каждого человека выступает здоровье. Важность здоровья не перестает быть таковой, даже если это не осознается человеком, ведь во многом отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни зависит от личностных ориентиров человека, мировоззрения, нравственного опыта и общественных правил. Социальные нормы здорового образа жизни понимаются студентами как собственно значимые, но они не всегда совпадают с уже выработанным общественным сознанием [3]. Поэтому в вузе необходимо обеспечить правильный сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе основательно устойчивую, определенную систему личных ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Путем активного самоизменения формируется личность и ее образ жизни. Поэтому всесторонне развитому и заинтересованному в своем здоровье студенту важно не только изменить себя, но и среду, в которой он находится. Самосознание, вбирая в себя багаж достижений личности во всевозможных видах деятельности, таких как учебная и научная, социальное развитие личности, общение, достижение поставленных целей и задач, формирует полное представление студента о себе, это означает, что главное на этом этапе правильно мотивировать студента на ведение здорового образа жизни.

Существенно значимым требованием формирования здорового образа жизни у молодежи является верно подобранный подход к его популяризации. Важно побуждать интерес к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации и интернета, ведь в 21 веке воздействие интернета на человека невозможно недооценивать.

Следует экспонировать молодежи больше ярких и действенных примеров, для возможности выбора у молодых людей не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого числа многообразных вариантов здорового и созидющего поведения. Нужно формировать такие условия, чтобы современной молодежи было невыгодно быть «нездоровым». Следует динамичнее внедрять разнообразные инновационные современные методы, предлагаемые рекламными и пиар-технологиями. Это поможет создать такие условия жизни, которые будут благоприятно воздействовать на здоровье.

Формирование здорового образа жизни у студентов в учебном процессе является на данный момент важнейшей задачей общества. Необходимо подталкивать студентов к укреплению здоровья, заниматься пропагандой и поддерживать культуру здорового образа жизни. Важно внедрять в образовательный процесс знания и дисциплины, которые будут направлены на формирования здорового образа жизни.

Таким образом, правильно подготовленная пропаганда медицинских знаний будет способствовать сокращению численности заболеваний, и поможет воспитывать крепкое поколение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Петленко В.П.* Валеология человека: В 5 т. 2 кн. – СПб., 2004. – 830 с.
2. *Ильинич М.В.* Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
3. *Марков В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, 2001. – 252 с.

МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ВУЗА ПО БАСКЕТБОЛУ

Красный Н.Н., Ивко И.А.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СибГУФК), г. Омск, Россия)*

Аннотация. Разработана методика общей физической подготовки для дополнительных тренировочных занятий баскетболисток с использованием средств фитнеса, направленная на повышение уровня общей физической подготовленности женской сборной команды вуза по баскетболу. В ходе работы были изучены показатели физической подготовленности женских сборных команд двух вузов и на основании этих данных составлена дифференцированная оценка общей физической подготовленности студенток-баскетболисток. Разработанная методика включает 3 этапа, с учетом годичного цикла и календаря соревнований.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, фитнес, баскетбол, девушки, студенческий возраст.

METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING WITH THE USE OF FITNESS METHODS WITHIN ADDITIONAL TRAINING OF WOMEN'S UNIVERSITY BASKETBALL TEAM

N.N. Krasnyy, I.A. Ivko

(Siberia State Physical culture and Sports University (SibSPhCSU), Omsk, Russia)

Abstract. Methodology of general physical training for additional training of basketball players with the use of means of fitness, aimed at improving the level of general physical preparedness of the women's university basketball team was developed. During the work the indexes of physical preparedness of the women's basketball teams of the two universities were studied and on the basis of these data a differentiated assessment of the overall physical fitness of students-basketball players was composed. The developed procedure includes 3 phases, taking into account the annual cycle and calendar of events.

Keywords: general physical training, fitness, basketball, girls, student's age.

Проблема развития студенческого спорта в условиях обучения в вузе является весьма актуальной. Она рассматривается разными авторами с различных позиций [4, 6]. Интерес к баскетболу, как средству физического воспитания и спортивной подготовки студентов в вузе прослеживается в данных научно-методической литературы на протяжении многих десятилетий. Процесс спортивной подготовки студентов-баскетболистов имеет свою специфику и значительно отличается от процесса подготовки в спортивной школе, что связано с совмещением тренировочных занятий с интенсивной учебной деятельностью, различием уровня подготовленности студентов, входящих в состав сборных команд и как следствие малочисленность и низкая мотивация к тренировочным занятиям [4].

В то же время, в процессе соревновательной борьбы на организм баскетболистов оказывают влияние максимальные по величине и продолжительности нагрузки, которые требуют предельной мобилизации функциональных возможностей организма студентов-спортсменов. Поэтому наряду с совершенствованием технического и тактического мастерства значимой задачей тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовленности: быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости. Высокая техника и совершенная тактика, созданная на базе высокой физической подготовленности, – залог успеха выступления команды в ответственных соревнованиях. Из этого следует, что целенаправленная физическая подготовка влияет на рост спортивного мастерства баскетболистов [1, 3, 5].

В изученных нами методиках подготовки баскетболистов разных авторов для повышения уровня физической подготовленности используются общеразвивающие упражнения из разных видов спорта [2, 7]. В то же время в литературе по фитнесу представлены сведения об эффективных средствах для всестороннего развития физических качеств у занимающихся. Однако, в изученных литературных данных использование средств фитнеса для повышения уровня физической подготовленности баскетболистов студенческого возраста представлено недостаточно.

Проблема нашего исследования заключается в ответе на вопрос, как построить эффективную методику общей физической подготовки студенток-баскетболисток с использованием средств фитнеса.

Целью исследования является разработка методики общей физической подготовки с использованием средств фитнеса на секционных занятиях по баскетболу женской сборной команды вуза.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить показатели общей физической подготовленности студенток – членов сборной команды вуза по баскетболу.
2. Разработать дифференцированную оценку показателей общей физической подготовленности студенток-баскетболисток.
3. Подобрать средства фитнеса и обосновать особенности их применения на дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня общей физической подготовленности баскетболисток сборной студенческой команды вуза.

Исследование проводится на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта и Омского государственного университета путей сообщения. В исследовательской работе приняли участие 21 студентка, члены сборных команд по баскетболу.

В результате анализа научно-методической литературы, мы не обнаружили комплексной тестовой программы для оценки общей физической подготовленности баскетболисток студенческого возраста. Опираясь на программу спортивной подготовки (разработанную на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114), нами были подобраны тестовые упражнения, с помощью которых будет возможно оценить уровень подготовленности тех физических качеств, которые важны для игровой деятельности баскетболисток. На основе данных исходного тестирования общей физической подготовленности студенток – членов сборных команд по баскетболу двух вузов были разработаны шкалы дифференцированной оценки для каждого тестового упражнения (табл. 1).

Изучение исходного уровня показателей общей физической подготовленности студенток-баскетболисток позволило определить содержательную и структурную составляющие методики общей физической подготовки с использованием средств фитнеса на дополнительных тренировочных занятиях баскетболисток.

Таблица 1

Дифференцированная оценка показателей физической подготовленности студенток баскетболисток

Тесты		1	2	3	4	5	6	7	8
Способности		Скор.	Скор.-сил.			Вын.	Сил.вын.	Сил.	Ловк.
X ± σ		3,6±0,4	187,1±20	39±5,1	12,7±2	1330±295,5	27±5	11±7	19,4±1,2
Нормы	низкий	≥ 3,8	≤ 177	≤ 36	≤ 10	≤ 1180	≤ 25	≤ 10	≥ 20
	средний	3,5-3,7	178-196	37-40	11-13	1181-1449	26-28	11-15	18,9-19,9
	высокий	≤ 3,4	≥ 197	≥ 41	≥ 14	≥ 1450	≥ 29	≥ 16	≤ 18,8

Примечание: 1 – бег 20 м, с; 2 – прыжок в длину с места, см; 3 – прыжок вверх с места со взмахом руками, см; 4 – бросок набивного мяча (1 кг), м; 5 – 6-минутный бег, м; 6 – подъем туловища за 30 с, кол-во раз; 7 – отжимания, кол-во раз; 8 – иллинойс, с.

Анализ индивидуальных показателей позволил выявить, что практически по всем тестам девушки показали неоднородные результаты, что на наш взгляд связано с разным уровнем мастерства в составе студенческих сборных команд. Хотя по большинству тестов (бег 20 м, прыжок вверх с места со взмахом руками, 6-минутный бег, подъем туловища за 30 с и отжимания) у девушек преобладают показатели низкого уровня подготовленности (табл. 2).

Таблица 2

Распределение студенток-баскетболисток по уровням общей физической подготовленности

Уровни	Тесты							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Низкий	8	8	9	8	10	9	12	4
Средний	6	5	6	5	2	5	4	10
Высокий	7	8	6	8	9	7	5	7

Примечание: 1 – бег 20 м, с; 2 – прыжок в длину с места, см; 3 – прыжок вверх с места со взмахом руками, см; 4 – бросок набивного мяча (1 кг), м; 5 – 6-минутный бег, м; 6 – подъем туловища за 30 с, кол-во раз; 7 – отжимания, кол-во раз; 8 – иллинойс, с.

На основе полученных данных предварительного исследования нами были подобраны средства фитнеса, направленные на развитие тех физических качеств, которые важны для игровой деятельности баскетболиста.

Так на 1 этапе для повышения функциональных возможностей применялась степ-аэробика; развитие силы осуществлялось с помощью силовой аэробики, фитбол-аэробики; при развитии быстроты использовалась программа роуп-скиппинга; стретчинг применялся в дополнении к силовым нагрузкам для расслабления и обеспечения восстановления.

На 2 этапе для развития скоростно-силовых качеств применялся роуп-скиппинг; развитие скоростной выносливости осуществлялось при помощи степ-аэробики; при развитии ловкости применялись роуп-скиппинг, танцевальный степ, фитбол-аэробика; стретчинг также применялся в качестве средства восстановления и расслабления после интенсивных нагрузок.

Задачей 3 этапа являлось поддержание показателей общей физической подготовленности после завершения календаря соревнований. Для решения этой задачи применялись все ранее используемые средства.

На занятиях нагрузки носили смешанный характер с периодическими выходами в анаэробный режим.

Распределение средств в разработанной методике общей физической подготовки с использованием средств фитнеса осуществлялось по этапам с учетом годичного цикла подготовки и календаря соревнований баскетболисток (рис. 1).

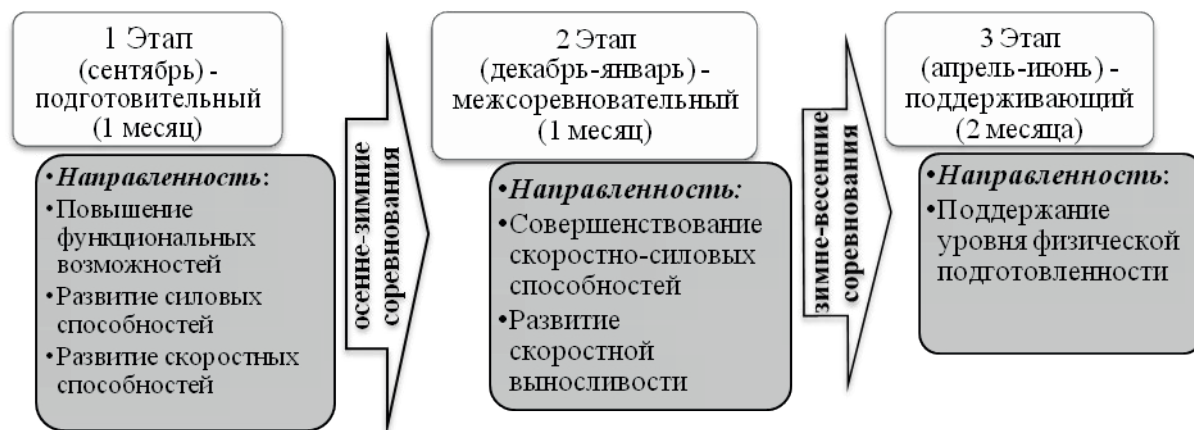


Рис. 1. Направленность методики общей физической подготовки с использованием средств фитнеса на тренировочных занятиях баскетболисток на разных этапах, с учетом годичного цикла подготовки

При развитии физических качеств на занятиях использовались такие методы как, повторный (фитбол-аэробика, силовая аэробика), непрерывный переменный (роуп-скиппинг), вариативного (переменного) упражнения (фитбол-аэробика, роуп-скиппинг, танцевальный степ), круговой (силовая аэробика, роуп-скиппинг), непрерывный равномерный (степ-аэробика, танцевальный степ), «до отказа» (силовая аэробика, фитбол-аэробика)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: зачетные нормативы для студентов 1 курса дневного и заоч. отделения / Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2008. – 103 с.
2. Баскетбол: программа / [авт.-сост.: Ю.М. Портнов и др.]. – М.: Советский спорт, 2007. – 97 с.
3. Грекул, Б.И. Баскетбол. Основы обучения: учебно-методическое пособие / Б.И. Грекул; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Норильский индустриальный инст». – Норильск: НИИ, 2008. – 71 с.
4. Денисенко Д.Ю., Высочин Ю.В. К вопросу о проблеме студенческого спорта / Д.Ю. Денисенко, Ю.В. Высочин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути

к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8 ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С.63-65.

5. Занкина, Е.В. Обучение баскетболу студентов технического вуза [Текст]: учебное пособие / Е.В. Занкина; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Комсомольский на Амуре гос. технический ун-т». – Комсомольск на Амуре: Комсомольский на Амуре гос. технический ун-т, 2010. – 95 с.

6. Ляликова Н.Н. Баскетбол как средство реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов технического вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2003. – 28 с.

7. Сковрцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учеб. пособие / М.Ю. Сковрцова; ГУ КузГТУ. – Кемерово, 2007. – 112 с.

СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ФАКУЛЬТЕТОВ УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Красулина Н.А., Смирнова А.П., Бережнова З.З.

*(Уфимский государственный нефтяной технический университет (УГНТУ),
г. Уфа, Россия)*

Аннотация. В статье раскрывается важность привлечения как можно большего числа студентов к спортивно-массовым мероприятиям с целью улучшения здоровья будущих специалистов через заинтересованность спортивными победами.

Ключевые слова: студенты, спорт, массовость, физическое воспитание, соревнования.

STATISTICS OF SPORTS ACHIEVEMENTS OF UFA STATE PETROLEUM TECHNICAL UNIVERSITY'S FACULTIES

N.A. Krasulina, A.P. Smirnova, Z.Z. Bereznova

(Ufa state petroleum technical university (USPTU), Ufa, Russia)

Abstract. The article reveals the importance of attracting the largest possible number of students to sports events in order to improve the health of future professionals through the interest of sports victories.

Keywords: students, sports, mass, physical education, competition.

Успешное, прогрессивное развитие страны и улучшение качества жизни ее граждан возможно лишь в том случае, если государство поддерживает на высоком уровне развития здравоохранения и спорта [4]. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества и страны в целом [5]. Еще со времен СССР существует большое количество программ, стимулирующих участие индивидуума в различных соревнованиях [4]. Традиционно в высших учебных заведениях нашей страны проводятся спортивные соревнования [1]. Большинство студентов с охотой принимают участие и вносят свою лепту в развитие спорта. Важно понимать, что привлечение большего числа студентов окажет положительное действие не только на развитие спортивного движения в стране, но и даст необходимый толчок для формирования определенной моды на занятия спортом [3].

Соревнования в УГНТУ проводятся в следующих дисциплинах: баскетбол, бадминтон, волейбол, гиревой спорт, легкая атлетика, туризм, настольный теннис, мини-футбол, лыжный спорт, шахматы. На рисунках ниже указаны набранные баллы в общем зачете среди факультетов во внутривузовских спартакиадах.

В период 2007-2008 года за занятые места студентам факультетов начислялись баллы (рис. 1). Призовые места заняли сборные Механического факультета (МФ), Горно-нефтяного факультета (ГНФ) и технологического факультета (ТФ). Команды ГФ и ИНФ не участвовали в большинстве состязаний. Остальные команды факультетов также показали хороший уровень, хотя и не дотянули до лидеров.

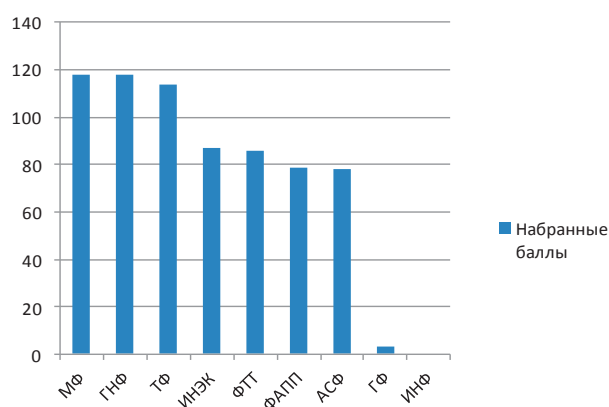


Рис. 1. Результаты спартакиады студентов УГНТУ 2007-2008 уч. года

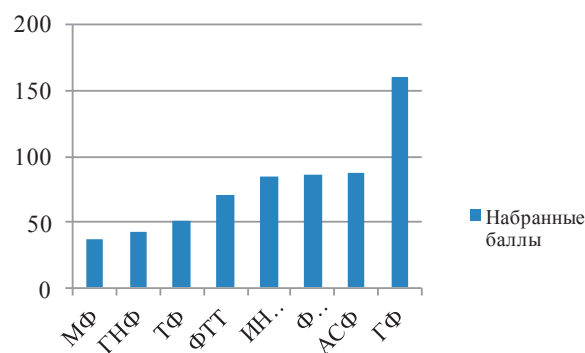


Рис. 2. Результаты спартакиады студентов УГНТУ 2008-2009 уч. года

В период 2008–2009 г. систему подсчета набранных баллов изменили. Теперь просто суммировали занятые в каждом виде спорта места. Факультет, набравший наименьшее количество баллов считался победителем. Как видно на рис. 2 опять в этом году лидерство взяла сборная МФ, причем более уверенное.

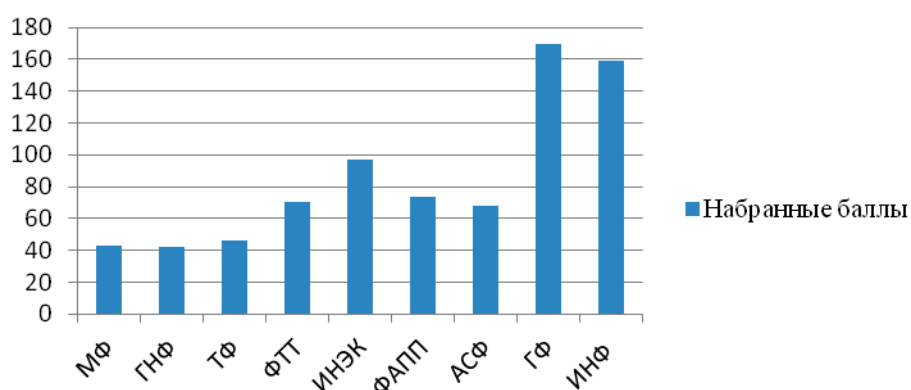


Рис. 3. Результаты спартакиады студентов УГНТУ 2009-2010 уч. года

Из рис. 3 видно, что в период 2009–2010 г. команда АСФ улучшила свои показатели, благодаря женским командам в волейболе, легкой атлетике и настольном теннисе. Сборная МФ уступила команде ГНФ из-за поражения мужской команды в баскетболе.

В 2010-2011 году вновь наблюдалась гегемония команд МФ и ГНФ, причем на эти две сборные факультетов приходилось наибольшее число первых мест в соревновательных дисциплинах (рис. 4).

На рис. 5 можно заметить, что студенты ФТТ улучшили свои показатели в сравнении с прошлогодним периодом, а победу вновь одержала сборная МФ.

Как видно из диаграмм некоторые сборные команды факультетов стабильно удерживают лидирующие позиции. В первую очередь можно сказать о том, что у этих студентов наблюдается наибольшая вовлеченность в спортивную деятельность вуза, и, естественно, у этих сборных факультетов наилучшая физическая подготовка. Также видно желание сборных команд улучшать свои позиции, ведь ежегодно ведется работа над усилением состава команд.

Однако у пары команд факультетов имеется серьезный недостаток в наличии спортивно ориентированных людей. Так как именно у этих команд зачастую просто никто не выступает в спортивных дисциплинах [2].

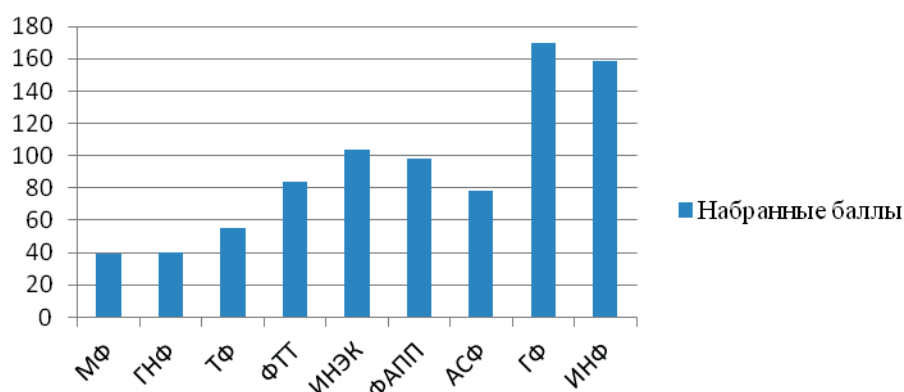


Рис. 4. Результаты спартакиады студентов УГНТУ 2010-2011 уч. года

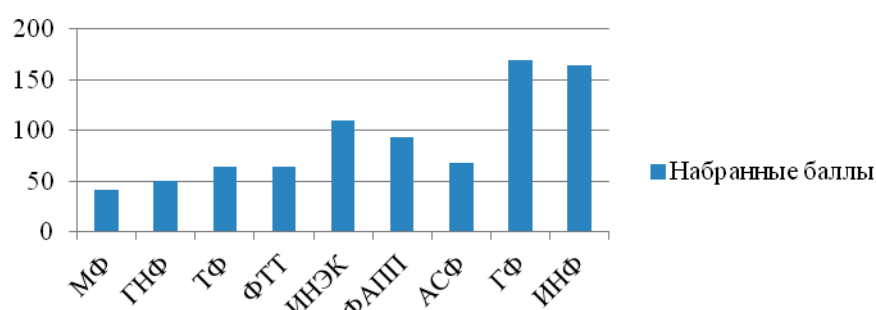


Рис. 5. Результаты спартакиады студентов УГНТУ 2011-2012 уч. года

Из рис. 6 видно, что почти все сборные факультетов демонстрируют стабильность в своих выступлениях. Однако, у команды ИНЭК в этот период наблюдается отрицательная динамика, а у сборной АСФ улучшение позиций.

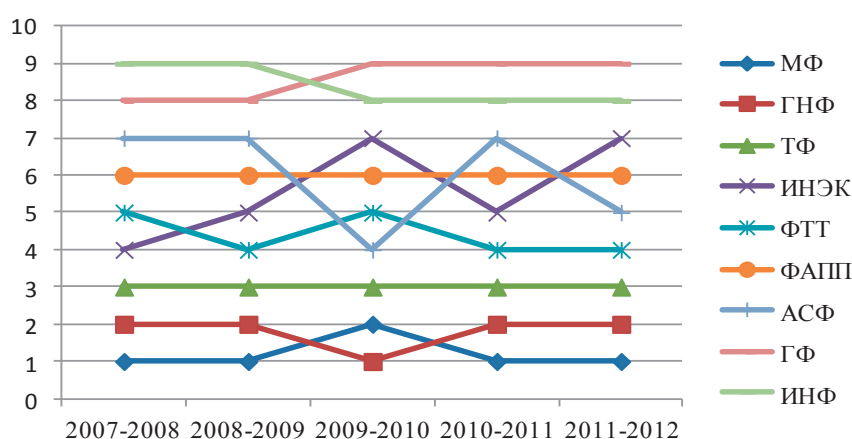


Рис. 6. Итоги выступлений факультетов в период с 2007 по 2012 учебный год

В целом, можно сказать, что команды, занимающие высокие места, чаще всего держат лидерство в одних и тех же спортивных дисциплинах в течение нескольких лет, показывая стабильность.

В заключение можно добавить, что среди учащихся УГНТУ спортивные состязания популярны, однако важно проводить дополнительную агитацию, привлекая их к массовым спор-

тивными мероприятиям [3]. Проведение подобных мероприятий помогает не только в профессиональной физической подготовке студентов, но и развивает умение честно соперничать, работать в команде и принимать важные решения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бережнова З.З., Греб А.В., Красулина Н.А.* Аспекты отношения студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом // Евразийский юридический журнал. – 2014. – № 11 (78). – С. 216-219.
2. *Бережнова З.З., Красулина Н.А., Бережнов Д.А.* Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи // Материалы международной научно-практической конференции. «Уфимский государственный нефтяной технический университет». – Уфа, 2015. – С. 347-349.
3. *Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Красулина Т.А.* Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. Материалы международной учебно-методической конференции образования «Уфимский государственный нефтяной технический университет»; Н.А. Красулина (отв. редактор). – Уфа, 2012. – С. 93-94.
4. *Проскура В.С., Смирнова А.П., Красулина Н.А., Кriuлина Р.Н., Егоров М.В.* Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» с 1930 по 2016. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России», Уфа, 15.03.2016, том 1, с. 67.
5. *Смирнова А.П., Егоров М.В., Кriuлина Р.Н.* Здоровье – залог успеха. Материалы ХУШ традиционного международного симпозиума, проводимого в рамках международного научно-образовательного форума» Человек. Семья и общество: история и перспективы развития», Красноярск, госпедуниверситет, 16-19.10.2015, с.58.

ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОЛИМПИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Крысанкин И.В.

*(Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические условия для формирования у студентов (при их активном участии) олимпийской культуры как особой формы гуманистически ориентированной спортивной культуры личности. В статье указывается, что освоение теоретических знаний о собственном здоровье и его укреплении, внедрение приоритетных направлений фитнес-технологий в практическую деятельность должны стать ведущим мотивом формирования у студентов ценностного отношения к физической культуре.

Ключевые слова: Олимпийское воспитание, Олимпийская культура, спортивная культура.

FAMILIARIZING STUDENTS WITH THE PHYSICAL AND OLYMPIC CULTURE VALUES

I. V. Krysanin

*(Moscow State University of Railway Engineering of Emperor Nicholas the II (MIIT),
Moscow, Russia)*

Abstract. The article examines the pedagogical conditions for the formation Olympic culture of the students (with their active participation) as a special form of humanistic oriented sports culture identity. The article states that the development of theoretical knowledge about their own health and its strengthening, implementation of priority directions of the fitness techniques into practice have to become the leading motive of formation of students' valuable relation to physical training.

Keywords: Olympic education, Olympic culture, sports culture.

Проблема здорового образа жизни является одной из самых актуальных в современном обществе и приоритетным направлением развития образовательной системы России. Сегодня стратегическая цель образования – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. В свете этой цели ведущими задачами школы можно определить следующие: развитие интеллекта обучающихся, формирование у них нравственных чувств, забота о здоровье детей.

Приобщение подрастающего поколения к культурным ценностям, к числу которых относится и физическая культура, становится одним из приоритетных направлений современной образовательной системы.

Ценностное отношение человека к физической культуре представляет собой сознательную готовность и способность использовать ее достижения в целях самовоспитания и саморазвития.

Цель нашей работы заключалась в определении особенностей приобщения студентов Института экономики и финансов (ИЭФ) к ценностям физической культуры.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос студентов.

В результате анализа научно-методической литературы и бесед с преподавателями Московского государственного университета путей сообщения (МИИТ) выявлено, что программы по физической культуре для студентов высшей школы составляются без учета интересов студентов, большинство преподавателей проводят занятия строго по программе, что приводит к снижению интереса к занятиям у студентов. Ряд авторов считает, что большой ущерб физическому воспитанию наносит то, что конечным результатом учебного процесса является не интерес студента, а его физические и функциональные показатели [1, 2]. Личностные качества студента подводятся под усредненные нормативы, что противоречит гуманистическим принципам воспитания и отнюдь не способствует приобщению студентов к ценностям физической культуры.

Олимпийское воспитание как педагогическая деятельность, которая в своих целях и задачах опирается на идеи и ценности олимпизма, ориентирована на все социально-демографические группы населения. Особенно важное значение придается олимпийскому воспитанию юных спортсменов и учащейся молодежи – школьников, студентов и т.д.

Олимпийская культура личности – специфическая форма спортивной культуры личности. Ее главное отличие от других форм – ориентация индивида в спорте (спортивной тренировке и спортивных соревнованиях) на олимпийские ценности (идеалы, принципы, образцы поведения и т.д.), т.е. олимпийское отношение к спортивной деятельности, предполагающее, что индивид стремится к осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей и компонентов спортивной деятельности, которые он, ориентируясь на олимпийские идеи, оценивает как наиболее важные, значимые, т.е. рассматривает как ценности [5, 6].

Эти знания должны дополняться соответствующими способностями, которые позволяют воспитуемому, включаясь в спортивные и олимпийские акции, ставить и решать при этом задачи, адекватные ценностям олимпизма.

Поэтому для включения студентов в олимпийское движение важно не ограничиваться разъяснением и пропагандой гуманистических ценностей олимпизма, а показывать значимость для них выбора той или иной профессии, связанной со спортом и олимпийским движением [6].

Таким образом, олимпийского воспитания – создание педагогических условий для формирования у студентов (при их активном участии) олимпийской культуры как особой формы гуманистически ориентированной спортивной культуры личности.

Таким образом, в настоящее время существует противоречие между постоянно растущими требованиями к подготовке студентов вузов по физической культуре и отсутствием познавательного интереса у студентов к теоретическим и практическим занятиям по данному предмету. Все это ухудшает отношение молодого поколения к занятиям физической культурой.

Для выявления предпочтений студентов в сфере физической культуры и спорта мы провели опрос студентов 1 курса ИЭФ. Исследованием выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Большинство респондентов отмечают, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровое и эстетически красивое тело. По мнению студентов, занятия по предмету «Физическая культура» должны обеспечивать не только физические, но и духовные интересы студентов. Специалисты считают, что необходимо создать базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности [1, 3].

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это 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. Это отражается в активном овладении полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой 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 процессе 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 [6].

Применительно к учащейся молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы: освоение теоретических знаний о собственном здоровье и его укреплении, внедрение приоритетных направлений фитнес-технологий в практическую деятельность должны стать ведущим мотивом формирования у студентов ИЭФ ценностного отношения к физической культуре.

Студентам не хватает комплексов знаний о средствах и методах спортивной подготовки, содействующих спортивному совершенствованию, о заключенных в спортивной деятельности возможностях для формирования и совершенствования физической, психической, нравственной, эстетической, коммуникативной, экологической культуры человека, его интеллектуальных, творческих и других способностях, о путях реализации этих возможностей и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – С. 6-9.
2. *Фирсин С.А.* Инновационные формы и методы современного физического воспитания / С.А. Фирсин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132–136.
3. *Фирсин С.А.* Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 184–187.
4. *Фирсин С.А.* Отношение школьников к уровню олимпийской культуры / С.А. Фирсин // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – М.: АСОУ, 2015. – С. 2652- 2655.
5. *Фирсин С.А.* Формирование и повышение у школьников уровня олимпийской культуры личности / С.А. Фирсин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 194–196.
6. *Фирсин С.А.* Система физического воспитания в досуговой деятельности образовательного учреждения как основа формирования духовно-нравственных ценностей учащейся молодежи // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – Нижний Новгород, 2016. – № 1. – С. 144-148.

РЕЖИМ ДНЯ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Сарбаева А.А., Кузнецова Г.П.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается организация режима дня и питания студентов. Представлено значение осознанного занятия физической культурой и её роль в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровье, питание, фитнес, группа, студент.

DAILY REGIME AS A FACTOR OF HEALTHY LIFESTYLES OF STUDENTS

A.A. Sarbaeva, G.P. Kuznetsova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The article deals with the organization of the daily regime and nutrition of students. The value of conscious physical training and its role in a healthy lifestyle is represented.

Keywords: health, nutrition, fitness, group, student.

Рассматривая образ жизни студентов, стоит в первую очередь отметить, что студенческий возраст характеризуется работой над формированием своей личности, выработкой сти-

ля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другого рода вопросы.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда самостоятельно устанавливаются основные привычки и организация учебной и других видов деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Был проведён социологический опрос студентов, проживающих в общежитиях. В первую группу вошли 100 студентов, посещающих занятия по физической культуре по различным видам спорта, ОФП и в специальной медицинской группе. Во вторую группу вошли 100 студентов, занимающихся групповыми занятиями фитнесом и в тренажерном зале на коммерческой основе (из них 58 человек проживает в общежитиях, 42 – в домашних условиях). Студенты-разрядники и члены сборных команд КНИТУ-КАИ в анкетировании не участвовали. На основании обработки данных первой группы – до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия не позавтракав. До 38% студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея ввиду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи, вследствие чего они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня. Кроме того, часть студентов (34%) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1-3 часа. Имеют устойчивую привычку курения – 40%.

Из второй группы – 75% завтракают; 80% принимают пищу 3-5 раз в день; 80% спят не менее 8 часов; 86% не курят.

Таким образом можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся фитнесом, делают это осознанно, лично для себя, формируют свою фигуру и имеют большую мотивацию к ведению здорового образа жизни, соблюдения режима дня и рационального питания.

Для студентов первой группы (занятия ОФП, спец. мед. группы, спортивные игры и другие виды спорта), посещающих занятия физической культурой в сетке расписания занятий недостаточно мотивированны, чтобы физкультурные занятия стали решающим фактором в изменении режима дня, рациональном питании и изменении своего образа жизни. Подавляющее большинство из них посещают занятия для зачёта по физической культуре, а не с целью использования физической подготовки для укрепления здоровья и физического совершенствования.

Главенствующим фактором к здоровому образу жизни является мотивация, а одним из путей её реализации – осознанные занятия физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Барчуков И.С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комаров А.К., Ланда Б.Х

(Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, г. Казань, Россия)

Аннотация. Проанализированы работы отечественных и зарубежных авторов по влиянию физической активности на умственную деятельность. Намечены перспективы проведения собственных экспериментальных исследований на студентах различных факультетов КИУ.

Авторы исследования пришли к выводу о том, что занятия физической культурой приводят к насыщению мозга кислородом, благотворно влияют на нервную систему и тем самым улучшают умственную деятельность.

Ключевые слова: развитие, физическая культура и спорт, умственная деятельность, двигательная активность.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL ACTIVITY

A.K. Komarov, B.H. Landa

(Kazan innovative university named after V.G. Timiryasov, Kazan, Russia)

Abstract. Domestic and foreign authors' papers on the topic of effect of physical activity on mental activity are analyzed. The perspectives of conducting own experimental research on the students of different faculties of KIU are planned. The authors came to the conclusion, that physical exercise lead to saturation of oxygen to the brain, beneficially effects on the nervous system and thereby improves mental activity.

Keywords: development, physical culture and sports, mental activities, physical activity

В настоящее время меняется уклад жизни человека. Это следствие внедрения в нашу жизнь современных технологий (интернетизации, компьютеризации, интерактивное обучение), резко снижающих двигательную активность. Рассмотрим доводы в пользу того, чтобы не уподобляться людям ведущим только сидячий образ жизни. Физические нагрузки улучшают качество сна. В связи с этим идет благотворное влияние на память и общие способности мозга. Во время сна идет обработка и закрепление полученной за период бодрствования информации [1].

Так же идет процесс восстановления иммунитета с помощью активизации Т-лимфоцитов, борющихся с заболеваниями простудного и вирусного типа. Во время сна мозг очищается от побочных продуктов нервной активности, накапливающихся при бодрствовании. Долгий и здоровый сон положительно влияет на память и умственную деятельность [2].

Теперь непосредственно к прямому влиянию. Во время мышечной деятельности в работу организма вовлечены нервные центры, отличные от тех, что задействованы при различных формах интеллектуальной деятельности. Переключение деятельности с умственной на физическую помогает нам улучшить деятельность организма, в особенности совершенствовать координационные механизмы в его функционировании. Физические упражнения развивают чувство проприоцепции, особенно если постоянно добавлять в свои тренировки новые элементы. Лучше всего с этим чувством дела обстоят у спортсменов. Для лучшего поддержания нервной системы, головного мозга и опорно-двигательного аппарата нужно чередовать упражнения связанные с сокращением и напряжением мышечных групп с их последующей растяжкой [3].

Замкнутые циклы возбуждения образуются в коре головного мозга при умственной работе и отличаются инертностью. В связи с ними могут появляться такие проблемы: апатия, раздраженность, разного рода нарушения нервной системы, которые помогает ликвидировать занятия спортом. При длительной умственной деятельности мышцы и органы начинают передавать монотонные сенсорные импульсы [4]. Чтобы уменьшить вред монотонного напряжения нервной системы и насытить мозг кислородом нужно сменить деятельность, заняться физкультурой и спортом. Мышцы составляют 35-55% от общей массы тела человеческого организма, а мозг 2%, но потребляет 25% кислорода [5]. С помощью импульсов от мышц идет активная саморегуляция мозга. Так же в процессе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечно-дыхательной и сердечнососудистой системы, что поднимает тонус всего организма. Во время занятий спортом доминанта способствует протеканию восстановительных процессов [5, 6].

К тому же физические нагрузки улучшают регуляторные функции, благодаря которым мы можем концентрировать внимание не отвлекаясь на внешние раздражители т.е адекватно на них реагируя. В эти функции входят: скорость обработки информации, быстрота реакции, а так же рабочая память. Это подтверждает доктор Кристина Яфе из калифорнийского университета в Сан-Франциско. Вместе с группой ученых она изучила влияние доз физической нагрузки на умственную деятельность женщин. Исследование длилось 8 лет, и в нем приняли участие 6 тыс. женщин. Участниц досконально опросили о всех физических нагрузках в течение дня: как часто они стирают, убирают, сколько лестничных пролетов проходят за неделю, сколько кварталов преодолевают пешком. В результате их поделили на группы в зависимости от интенсивности физических нагрузок. Умственные способности участников проверялись в начале и в конце исследования. В группах с повышенной физической активностью результаты оказались лучше на 40% в 2010 году группой ученых во главе с Артуром Крамером был обнародован отчет по исследованию МРТ-сканирования мозга детей от девяти до десяти лет. Обнаружилось, что у детей отличающихся большей двигательной активностью больше гиппокамп и лучше память. Второе исследование Крамера вышедшее в 2012 году показало, что более спортивные дети отличаются более высоким уровнем когнитивного контроля. Они были способны лучше концентрироваться, а во время тестирования в лобных долях их мозга наблюдалась большая активность [7].

Ознакомившись с результатами исследований, отечественных и зарубежных ученых уже не возникает сомнений в научном обосновании тезиса о пользе физической культуры и спорта, как для физического здоровья человека, так и для его интеллектуальной деятельности. Становится очевидно, что тщательно спланированный режим, чередования умственной и физической нагрузок ведет к гармоничному развитию личности [8].

Перспективы дальнейших наших исследований. Ознакомившись с различными работами отечественных и зарубежных авторов, мы планируем организовать в университете мониторинговое исследование динамики показателей физических качеств у студентов, различных факторов для выявления их связи с учебной деятельностью.

Вывод: занятия физическими упражнениями и спортом приводят к насыщению мозга кислородом и тем самым улучшают умственные способности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура курс лекций Под редакцией профессора В.И. Шалупина [Электронный ресурс]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.znate.ru/docs/index-24235.html>
2. Джефф Айлифф. «Ещё один повод хорошенько выспаться» из выступления на конференции TED.
3. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – С. 22.
4. <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/02/01/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-umstvennuyu-deyatelnost-cheloveka>
5. <http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-uspevaemost-studentov>
6. *Ухтомский А.А.* Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. – СПб.: Питер, 2002. – 448 с.
7. <http://ideanomics.ru/?p=3388/>
8. <http://innwire.ru/health/fitnes-spaset-ot-marazma>

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Майорова М.П., Нуриахметова Г.Ф., Болгарова М.К.

(Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск, Россия)

Аннотация. Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной подготовки, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональный труд, специальная физическая подготовленность.

THE NEED FOR PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION

M.P. Mayorova, G.F. Nuriahmetova, M.K. Bolgarova

(Almetyevsk State Petroleum Institute (ASPI), Almetyevsk, Russia)

Abstract. Effectiveness of many types of professional work significantly depends, except other, on the special readiness acquired by systematic physical exercises adequate in a certain relation to requirements imposed to functionality of an organism by professional activity and its conditions.

Keywords: professionally applied physical training, professional work, special physical fitness.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип распространения на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражения. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальную фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность [3].

Причинная обусловленность. Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности.

С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования – воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров. В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка в нашей стране осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в

профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда. Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами [2]:

1) время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и должностей профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных их двигательных умений и навыков;

2) производительность достаточно многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовой операций, причем не только в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного характера, как у наладчиков машинных устройств, монтажников, строителей и т.д.; в целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда [1];

3) сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя это проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры, включая ППФП;

4) перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
2. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
3. Баранов В.В. Физическая культура: учебник. – Оренбург, 2009. – 289 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Марьина С.С.

*(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (РХТУ),
г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые методы повышения мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой. Обобщен опыт использования элементов китайской суставной гимнастики ушу шаолиньцюань («шаолинский кулак») при проведении занятий со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенческий спорт, суставная гимнастика, физическое воспитание, специальная медицинская группа.

INCREASING MOTIVATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS FOR PHYSICAL CULTURE

Maryina S.S.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article discusses several methods of improving motivation of students of special medical group to physical activity. It summarizes the experience of using elements of Chinese articular gymnastics wushu shaolinchuan («Shaolin fist») when training with students of special medical group.

Keywords: student sports, joint gymnastics, physical education, special medical group.

Одними из важнейших задач для системы физического воспитания является формирование устойчивого интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься. Эти задачи значительно легче решать в школьном, детском и юношеском возрасте, когда человек обучается в школе, колледже, техникуме, вузе, где он получает навыки физического воспитания по государственным программам в обязательном порядке. В этот период особенно важно и необходимо, прежде всего, на своих уроках, формировать у занимающихся положительный интерес к физкультурным занятиям, обучать их умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями [1]. После поступления в вуз, на студента-первокурсника ложится колоссальная умственная и физическая нагрузка. Средства физической культуры являются одними из самых эффективных и доступных для поддержания и повышения умственной работоспособности [2].

В настоящее время многие абитуриенты, поступающие в вузы, имеют различные противопоказания для занятий спортом, и в зависимости от состояния здоровья, либо получают полное освобождение от практических занятий физической культурой, либо направляются на занятия физической культурой в специальную медицинскую группу, предусматривающую щадящий режим занятий [3]. Зачастую такие студенты имеют пониженную мотивацию к занятиям физической культурой. Причиной этого может быть отсутствие привычки заниматься спортом (в школе они получали полное или частичное освобождение от занятий физкультурой), отсутствие навыков ОФП, нетренированность, боязнь выглядеть нелепо при выполнении упражнений и т.д. Для преподавателя на первый план выходят задачи не только по укреплению здоровья и компенсации нарушений, вызванных заболеванием, не только по обучению комплексам упражнений, но и по формированию устойчивой привычки к занятиям спортом, навык получения удовольствия от занятий физкультурой. Возможность студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха. На базе кафедры физического воспитания РХТУ им. Д.И. Менделеева студент может выбирать из более чем двадцати видов спорта. Такое разнообразие видов спорта удалось организовать, в том числе, путем создания центра дополнительного образования ФОЦ «РХТУ-СПОРТ». Также, одним из способов, повышающих внутреннюю мотивацию учащихся к урокам физической культуры, является введение в учебный процесс теоретического урока физической культуры. В РХТУ им. Д.И. Менделеева студенты специальной медицинской группы получают углубленную теоретическую подготовку по физической культуре как научной дисциплине, изучают особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от своего заболевания, привлекаются к участию в спортивной жизни университета в качестве волонтеров [4], имеют возможность заниматься видами спорта без физических нагрузок (шашки, шахматы).

Еще один метод повышения мотивации – расширение программного материала, изучаемого на практических уроках физкультуры. Преподаватели активно используют элементы

нетрадиционных систем оздоровления: аэробика, пилатес, китайская гимнастика ушу, йога, и другие [5, 6].

В течение двух семестров при проведении занятий со студентами специальной медицинской группы автором статьи были использованы элементы китайской суставной гимнастики у-шу шаолиньцюань («шаолинский кулак»). Данная гимнастика была разработана шаолиньскими монахами для поддержания физической формы и укрепления здоровья людей любого возраста и любого состояния здоровья и представляет собой комплекс упражнений, основной целью которого является укрепление и развитие подвижности суставов, мышц и связок человеческого организма. У комплекса есть свои плюсы и минусы. Освоение непривычных движений способствует развитию концентрации внимания, памяти, умения управлять своим телом; новые непривычные упражнения вызывают интерес учащихся; с другой стороны сложные в объяснении и выполнении упражнения могут снизить мотивацию некоторых студентов («слишком сложно»). Так как комплекс используется как подготовительная база для единоборств, в нем большая нагрузка на ноги и суставы ног, что создает препятствия для освоения комплекса студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и суставов, последствиями травм.

В целом, опыт применения элементов китайской суставной гимнастики показал хорошие результаты: развитие координации, повышение тонуса мышц и связок, развитие гибкости, развитие самоконтроля при выполнении сложнокоординационных упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.
2. *Соловьев В.Н.* Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004.
3. *Рецлав А.А., Люлина Н.В.* Альтернативные направления физической культуры в специальной медицинской группе // Материалы Всероссийской научной конф. с междунар. участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 6-8 ноября 2015 г. / Сборник тезисов докладов. – Казань, КНИТУ, 2015. – С. 262-263.
4. *Акулова Т.Н., Якушин Р.В.* Волонтерское движение – приобретаем новые навыки или путь к совершенству // Материалы Всероссийской научной конф. с междунар. участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 6-8 ноября 2015 г. / Сборник тезисов докладов. – Казань, КНИТУ, 2015. – С. 337-338.
5. *Манирова Л.А., Зеленин Л.А.* Оздоровительные системы для студентов специальных медицинских групп // Материалы Всероссийской научной конф. с междунар. участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 6-8 ноября 2015 г. / Сборник тезисов докладов. – Казань, КНИТУ, 2015. – С. 245-246.
6. *Бодриков Н.А., Зеленин Л.А.* Использование некоторых элементов традиционных китайских оздоровительных гимнастик в занятиях физической культурой // Материалы Всероссийской научной конф. с междунар. участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 6-8 ноября 2015 г. / Сборник тезисов докладов. – Казань, КНИТУ, 2015. – С. 203-204.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СТУДЕНТОВ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Мухаметшина Г.И.

*(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной
медицины и биологии культуры (КФУ ИФМиБ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Систематические занятия дзюдо способствуют развитию брадикардии тренированности. У студентов, систематически занимающихся дзюдо, восстановление ЧСС после завершения мышечной нагрузки происходит значительно быстрее, чем у студентов контрольной группы. Показатели ударного объема крови у спортсменов, занимающихся дзюдо, в покое достоверно выше, чем у студентов того же возраста контрольной группы. Студенты, систематически занимающиеся дзюдо, реагируют на мышечную нагрузку с наименьшим изменением показателя УОК, восстановление систолического выброса происходит значительно быстрее. Систематические мышечные тренировки, то есть занятия восточными единоборствами, способствуют совершенствованию насосной функции сердца студентов.

Ключевые слова: студенты, единоборства, сердечно-сосудистая система, ударный объем крови.

FUNCTIONAL CHANGES IN STUDENTS' ORGANISM WITHIN SYSTEMATIC MARTIAL ARTS TRAININGS

G.I. Mukhametshina

*(Kazan (Volga) Federal University, Institute of Fundamental Medicine and Biology –
Department of Physical Education (KFU IFMB) Kazan, Russia)*

Abstract. Regular judo classes contribute to the development of bradycardia of training. Heart's rate recovery of students who regularly engaged in judo after muscle loading trainings is much faster comparing with students in the control group. The indicators of stroke volume of involved in judo trainings athletes at rest was significantly higher comparing with the students of the same age in the control group. Students regularly engaged in judo trainings react on muscle strain with the least variation of the SV indicators, and the restoration of systolic ejection occurs much faster. Systematic muscular exercise, that is martial arts help to improve the pumping function of the hearts of the students.

Keywords: students, martial arts, cardio-vascular system, stroke volume.

Актуальность. Систематические занятия физическими упражнениями, существующими в арсенале единоборств, способствуют гармоничному развитию студентов, повышают их физическую и умственную работоспособность, защитные свойства организма, совершенствуют его способность к мобилизации функциональных возможностей и более экономичному выполнению мышечной работы. Под влиянием рациональных физических нагрузок происходит перестройка функций отдельных органов и систем, а также взаимоотношений между ними. Заболеваемость учащихся, регулярно занимающихся физическими упражнениями по программе восточных единоборств, значительно ниже, чем у их сверстников, испытывающих гипокинезию [2]. Это объясняется тем, что умеренные физические нагрузки повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и поэтому являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. При этом активизируются буквально все физиологические механизмы защиты организма и факторы иммунитета (Р.А. Абзалов, 1998, Н.А. Агаджанян, Н.И. Шабатура, 1989, Г.Н. Хайруллина, 2003, Р.Ш. Шайхиев, 2006). Изменения показателей насосной функции сердца при систематических занятиях видами спорта связанные с проявлением скоростно-силовых качеств на наш взгляд, остаются

полностью не выявленными. В связи с этим **целью исследования** явилось изучение особенностей изменений частоты сердечных сокращений, ударного и минутного объема кровообращения спортсменов, в возрасте 18–19 лет, занимающихся единоборствами [3].

Исходя из этого, были определены следующие **задачи**:

1. Выявить особенности изменений частоты сердечных сокращений, у студентов 18-19-летнего возраста, занимающихся единоборствами и студентов, не занимающихся спортом.
2. Определить изменения показателей ударного объема крови, у студентов 18-19-летнего возраста, систематически занимающихся единоборствами и студентов, не занимающихся спортом.
3. Проанализировать показатели минутного объема кровообращения студентов 18-19-летнего возраста, занимающихся единоборствами и студентов, не занимающихся спортом.

В исследованиях участвовали две группы студентов. В первую группу вошли студенты 18-19-летнего возраста, занимающиеся в ДЮСШ единоборствами (дзюдо). Во вторую группу вошли студенты учащиеся в ИФМиБ которые занимались только физической культурой на занятиях по физическому воспитанию.

Показатели частоты сердечных сокращений, ударного и минутного объема кровообращения определяли реографическим методом по Кубичеку (W.G. Kubiček) прибором РКГ-2. Метод основан на регистрации электрического сопротивления живых тканей, меняющегося при колебании кровонаполнения во время сердечного цикла, в момент пропускания через них тока высокой частоты, но слабой силы. Тетраполярная реография выгодно отличается высокой точностью и воспроизводимостью измерений, а также своей простотой в обращении. Нами была использована тетраполярная схема наложения электродов. При этом два электрода – называемые токовыми, накладывались на шейную и брюшную область исследуемого, а другие электроды, которые снимают разность потенциалов – накладывались на грудную клетку, на уровне мечевидного отростка и на шее, чуть ниже токового электрода. Для регистрации реограммы пользовались гибкими ленточными электродами из нержавеющей стали. На электроды крепили мягкие фланелевые прокладки, смоченные теплым изотоническим раствором. Электроды укрепляли с помощью резинового бинта. Исследования проводили в теплом помещении. Для снятия психологического стресса детей успокаивали, ознакомляли с предстоящей процедурой, стараясь убедить в полной безопасности исследований.

Для определения реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в качестве функциональной пробы в наших исследованиях мы использовали Гарвардский степ-тест, утвержденный Всемирной организацией здравоохранения. Показатели насосной функции сердца определялись в положении сидя в покое до мышечной нагрузки и в течение пяти минут восстановительного периода после выполнения функциональной пробы Гарвардского степ-теста [1].

Изучая особенности изменения частоты сердечных сокращений юношей 18-19 лет занимающихся спортом в покое и в период восстановления после выполнения Гарвардского степ – теста, мы выявили, что показатели ЧСС в покое составили $81,5 \pm 3,7$ уд/мин, тогда к 5-й минуте произошло достоверное снижение до $82,5 \pm 3,7$ уд/мин ($P < 0,05$). Таким образом, систематические занятия дзюдо способствует тому, что у студентов занимающихся спортом восстановление ЧСС происходит значительно быстрее и к 5-й минуте ЧСС снижается до уровня исходных величин, нежели у студентов, не занимающихся спортом. У контрольных студентов восстановление ЧСС после завершения Гарвардского степ-теста происходит значительно медленнее и более того к 5-й минуте не происходит полного восстановления ЧСС, по сравнению исходными данными. Таким образом, систематические занятия дзюдо способствуют развитию брадикардии тренированности. При этом восстановление ЧСС после выполнения мышечной нагрузки также происходит значительно быстрее, чем у студентов контрольной группы.

Изучая показатели ударного объема крови мы выявили, что у студентов систематически занимающихся дзюдо показатели УОК были достоверно выше чем у студентов того же возраста не занимающихся спортом. Разница показателей УОК в покое между дзюдоистами

и контрольными студентами составила 14,1 мл ($P < 0,05$). Следует также отметить, что у студентов, систематически занимающихся спортом реакция УОК при выполнении Гарвардского степ-теста была достоверно ниже, чем у студентов контрольной группы. Следовательно, дзюдоисты на мышечную нагрузку реагируют наименьшим изменением показателя УОК. Более того после завершения мышечной нагрузки у студентов систематически занимающихся спортом УОК восстанавливается значительно быстрее и уже на 4-й минуте снижается до уровня исходных величин. У студентов контрольной группы при выполнении Гарвардского степ-теста реакция УОК была значительно выше, чем у студентов экспериментальной группы и восстановление после завершения мышечной нагрузки происходит несколько позже. Таким образом, систематические занятия дзюдо благоприятно влияют на насосную функцию сердца.

Анализируя, показатели минутного объема кровообращения мы выявили, что у студентов контрольной группы МОК был ниже, и составил $2,2 \pm 0,5$ л/мин. Восстановление МОК после завершения мышечной нагрузки у дзюдоистов происходит на 4-й минуте, а у студентов контрольной группы лишь к 5-й минуте. Следовательно, систематические мышечные тренировки, то есть занятия восточными единоборствами способствуют совершенствованию насосной функции сердца студентов.

Таким образом, автор пришел к следующим выводам:

- систематические занятия дзюдо способствуют развитию брадикардии тренированности;
- у студентов систематически занимающихся дзюдо восстановление ЧСС после завершения мышечной нагрузки происходит значительно быстрее, чем у студентов контрольной группы;
- показатели ударного объема крови у студентов занимающихся дзюдо в покое достоверно выше, чем у студентов того же возраста контрольной группы;
- студенты систематически занимающихся дзюдо на мышечную нагрузку реагируют наименьшим изменением показателя УОК, и восстановление систолического выброса происходит значительно быстрее;
- систематические мышечные тренировки, то есть занятия восточными единоборствами способствуют совершенствованию насосной функции сердца студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брау. Дилл. Гарвардский степ-тест. США. – 1942.
2. *Вахитов И.Х.* Влияние двигательных режимов на функции сердца растущих крысят. Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. – Казань, 2013.
3. *Вахитов И.Х.* Динамика частоты сердечных сокращений и ударного объема крови у юных спортсменов в процессе занятий академической греблей / И.Х. Вахитов, Л.Р. Камалиева, Р.С. Халиуллин, И.Х. Вахитов; Приволжский федеральный университет (Казань) // Казанский медицинский журнал. – 2011. – Т. 92, № 2. – С. 167-169.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ В УКРЕПЛЕНИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ

Несмачная Е.В., Мануйленко Э.В.

*(Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования влияния здорового стиля жизни на самооценку студентов.

Ключевые слова: здоровый стиль жизни, мотив, самооценка, здоровье.

THE ROLE OF HEALTHY LIFE STYLE IN STRENGTHENING STUDENTS' SELF-ASSESSMENT

E.V. Nesmachnaya, E.V. Manuilenko

(Rostov State University of Economics (RINE), Rostov-on-Don, Russia)

Abstract. In the article, research results of the influence of healthy lifestyle on students' self-assessment are presented.

Keywords: healthy life style, reason, self-esteem, health.

Важнейшим периодом в становлении человека как личности и активного члена общества является студенческий возраст (17-25 лет), в течение которого индивид определяет свои цели относительно будущей трудовой жизни. Актуальность данного вопроса повышается по мере включения молодежи в систему социально-экономических отношений.

Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме». Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране усугубляет эту тенденцию и, по оценкам специалистов, приводит к тому, что около 70% населения России находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает адаптационные и приспособительные механизмы организма, поддерживающие здоровье [1]. В подобной ситуации первопричиной всего является дефицит в обществе «этического отношения к здоровью», основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, и решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его стиль жизни.

Стиль жизни студенческой молодежи является наиболее общим показателем состояния здоровья не только физического, но и социального. Термин «стиль жизни» прочно вошел в тезаурус разнообразных наук о человеке. Стиль жизни в современных исследованиях чаще всего представлен в качестве одной из категорий здорового образа жизни.

Однако, характеризуя здоровый стиль жизни, следует разграничить его с понятием «здоровый образ жизни», учитывая, что первый является волевой деятельностью, порождающей определенное поведение, и апеллирует к сознательной цели по укреплению здоровья. Согласно теории А.Н. Леонтьева, исходным в формировании здорового стиля жизни является потребностно-мотивационный аспект, при котором самое главное – это поворот на самого себя, оценка собственных изменений, рефлексия.

Так, зарубежные ученые определяют стиль жизни как стратегию достижения индивидуальных ценностей, связывая его с проявлением своеобразия личности, и выделяют при этом три стиля жизни [2]:

- альтруистический, направленный на служение людям;
- индивидуалистический, устремленный на самоактуализацию;
- икаритический, ориентированный на творчество.

Данную позицию подтверждает опрос, проведенный среди 266 студентов 1-3 курсов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), о степени влияния стиля жизни в реализации поставленных перед ними задач (рис. 1) Исходя из данного исследования, можно утверждать, что 86% студентов видят прямую или косвенную связь между стилем жизни и своим успехом в личном и профессиональном развитии.

Согласно данной теории, формирование здорового стиля жизни должно осуществляется на основе самопознания и самовоспитания, направленных на удовлетворение врожденных и приобретенных потребностей. Особое место в таком случае отводится самоактуализации и самооценке позиций, убеждений и действий каждого студента по отношению к здоровому стилю жизни, профиль которого проявляется в таких характеристиках, как [3]:

- в особенностях нервной системы и биологических ритмов («жаворонки» или «совы»);
- в сильных сторонах восприятия (визуальное или аудиальное);

- в устойчивости внимания;
- в личностных особенностях;
- в социальных отношениях и предпочтениях.

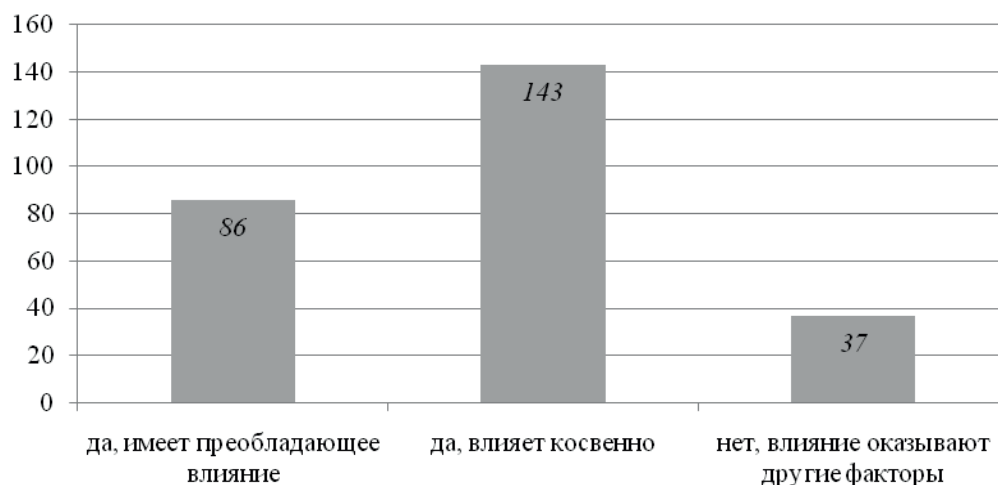


Рис. 1. Влияет ли здоровый стиль жизни на достижение индивидуальных задач?

Таким образом, мотивация к здоровому стилю жизни рассматривается не как внешне навязанное убеждение, а как внутренняя потребность молодых людей к самореализации, увлекающая их к дальнейшему самосовершенствованию. Студенты ставят перед собой цели, находят способы применения знаний, формируют внутренние мотивы, направленные на сохранение и укрепление психофизиологического здоровья.

Основной целью по формированию здорового стиля жизни является достижение изменений в самом студенте на уровне знаний, умений, навыков и повышения компетенции по культуре здоровья.

При определении задач здорового стиля жизни особое значение уделяется личностно-значимым мотивам студентов, и связано со степенью значимости и осознанности определенной жизненной позиции, ее местом в личной иерархии ценностей молодого человека. Опрос юношей (100 человек) и девушек (100 человек), обучающихся на 1-4 курсах в высших учебных заведениях г. Ростова-на-Дону показал (Рис. 2), что укрепление здоровья, повышение физической привлекательности и желание утвердиться в иерархии социальных отношений в группе, выступают в качестве основных мотивов по формированию здорового стиля жизни студентов.



Рис. 2. Причины, по которым студенты придерживаются здорового стиля жизни.

По данным Марковой А.К., Митист А., Орлова А.Б., [4] стремление занять определенную позицию, заслужить авторитет и самоутвердиться выражаются на разном уровне сформированности:

1. Отсутствие интереса.
2. Реакция на новизну.
3. Любопытство.
4. Ситуативный интерес.
5. Устойчиво-познавательный интерес.
6. Обобщенно познавательный интерес.

В практической же деятельности уровни 1-6 тесно связаны с эмоциями, которые возникают при возникновении интереса и связаны с рациональной оценкой студентов своего стиля жизни в разрезе возможности достижения определенных результатов по укреплению здоровья, своего внешнего вида и положения в социальной группе. Данные факторы непосредственно влияют на самооценку студента, а как следствие, и его психологическое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бендас Т.В. Гендерная психология: учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – С. 89.
2. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – С. 158.
3. Мануйленко Э.В. Здоровый стиль жизни: учебное пособие / Э.В. Мануйленко. – Ростов-на-Дону: Рост. гос. эконом. ун-т (РИНХ), 2011. – С. 7.
4. Педагогическая психология: сайт Л.М. Даукша и Л.В. Чекедь [Электронный ресурс] URL:<http://ebooks.grsu.by/pedpsihologia/markova-a-k-matis-t-a-orlov-a-b-vozzrastnye-osobennosti-motivatsii-ucheniya-i-umenie-shkolnikov-uchitsya.htm> (дата обращения 7.10.2016).

САМООЦЕНКА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТАМИ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА

Нуриахметова Г.Ф., Майорова М.П.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт (АГНИ),
г. Альметьевск, Россия)*

Аннотация. Связь между профессионализмом и имиджем становится очевидной. Все более популярным становится представление об имидже как определенной ценности, от наличия и качества которой зависит успешность в жизни и профессии. Значимыми элементами позитивного профессионального имиджа выступают такие показатели телесности, как физическое здоровье, гармоничное телосложение, работоспособность и физическая подготовленность.

Ключевые слова: Я-физическое, само-имидж, физическое здоровье, профессионально-прикладная физическая подготовка.

SELF-ASSESSMENT OF GENERAL AND PROFESSIONAL COMPETENCE STUDENTS OF THE ALMETYEVSK STATE PETROLEUM INSTITUTE

G.F. Nuriakhmetova, M.P. Mayorova

(Almetyevsk State Petroleum Institute (ASPI), Almetyevsk, Russia)

Abstract. Communication between professionalism and image becomes obvious. The idea of image as certain value, from availability and qualities of which depends success in life and a profession becomes more popular. Such indicators of a corporality as physical health, a harmonious constitution, working capacity and physical fitness act as significant elements of a positive professional image.

Keywords: I-physical, self-image, physical health, professional and applied physical training.

В связи с быстрым развитием экономических и социальных отношений в стране изменяются и требования к личности. Положение, сложившееся на современном рынке труда, требует от выпускников вузов готовности к ситуациям трудоустройства в условиях конкуренции. Многочисленные научные данные показывают, что профессионально-прикладная физическая подготовка способствует быстрому овладению и более качественному выполнению трудовых действий, создает благоприятные предпосылки для проявления устойчивой и высокой работоспособности, повышения профессиональной надежности, адаптации организма к неблагоприятным воздействиям предметных условий профессиональной деятельности, снижения заболеваемости и профессионального долголетия работников [2, 5, 7].

Связь между профессионализмом и имиджем становится очевидной. Все более закрепляется представление об имидже как определенной ценности, от наличия и качества которой зависит успешность в жизни и профессии. Значимыми элементами позитивного профессионального имиджа выступают такие показатели телесности, как физическое здоровье, гармоничное телосложение, работоспособность и физическая подготовленность [3, 5, 7].

Профессионально-прикладная физическая подготовка определяется в литературе как «специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии» [4, 5, 8].

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо прагматическую направленность физического воспитания на подготовку к значимой для каждой личности и общества в целом деятельности – к профессиональному труду [4, 5, 8].

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);
- сообщение специальных знаний для успешного усвоения обучаемыми практического раздела профессионально-прикладной физической подготовки и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Выполнение задач обеспечивает необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности [3, 5].

Психический образ физического «Я», включающий в свое содержание самоотношение и самопознание, выступает как физический самоимидж, который может быть представлен в самосознании в трех вариантах: реальном, зеркальном и идеальном. Реальный физический самоимидж определяется как психический образ, направляющий и побуждающий человека к саморазвитию своей телесности. Мы полагаем, что телесность представлена в самосознании человека тремя группами [5].

В первую группу входят: осанка, походка, характеристики, отражающие гармоничность телосложения.

Вторая группа содержит характеристики, связанные с функциями тела:

- 1) физическое здоровье;
- 2) функциональные возможности организма;
- 3) физические качества.

Третья группа связана с характеристиками реального поведения и деятельности, направленными на развитие телесности: параметрами здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности.

В эксперименте, для определения физического самоимиджа, приняли участие студенты Альметьевского государственного нефтяного института, в количестве 15 человек. Знания испытуемых о своей телесности, как объекте Я-физического, измеряли и оценивали с помощью анкетного опросника. «Самооценка Я-физического». Отвечая на вопросы анкеты, испытуемые оценивали свое физическое здоровье, функциональные возможности организма, уровень развития физических качеств, свое психологическое состояние.

Так 100% студентов уверены, что их масса тела соответствует норме, 93,3% утверждают, что практически не болеют, их физическая (66,6%) и умственная (73,3%) работоспособность повышается, а на вопрос об уровне нервозности – 80% утверждают, что абсолютно ничто не вызывает их волнения.

Таким образом, самооценка «Я-физического» оказалась очень высока и не всегда соответствовала действительности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
2. Гаврилов Д.Н., Романова Е.Е., Малинин А.В. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 2. – С. 9-12.
3. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. и др. Педагогические и организационные возможности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 6. – С. 44-47.
4. Граевская Н.Д. Физическая культура, спорт и здоровье: сб. науч. тр. – М., 1983. – С. 23-25.
5. Кардялис К., Мацюлявичене Э. Особенности физической активности людей среднего возраста и ее связь с социально-демографическими показателями // Спорт для всех и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы науч.-практ. конф. – М., 2002. – С. 240.
6. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1986. – 256 с.
7. Роженов В.В., Полевщиков М.М. Индивидуализация контроля функционального состояния при занятиях физической культурой и спортом // Спорт для всех и здоровый образ жизни в XXI веке: сб. – М., 2002.

ПРОБЛЕМА ПРЕПОДАВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ

Пирогова А.А., Попова М.В.

*(Ростовский государственный экономический университет РГЭУ (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается проблемы физического воспитания студентов. В новых условиях элементы профессионально-прикладной физической подготовки выходят за традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства трудовых ресурсов.

Ключевые слова: студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

THE PROBLEM OF TEACHING AND THE MONITORING OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

A.A. Pirogova, M.V. Popova

(Rostov State University of Economics (RSEU (RINE)), Rostov-on-Don, Russia)

Abstract. The article considers the problems of students' physical training. New conditions make the elements of professional and applied physical training leave traditional frames of formation of physical qualities and training of physical actions, becoming a social factor of manpower reproduction.

Keywords: students, professional and applied physical training.

*«Я – не то, что со мной случилось.
Я – то, чем я решил стать».*

К.Г. Юнг

«Возможно ли совмещение работы или учёбы со спортом, и есть ли в этом необходимость?» – над этим вопросом задумываются многие. В нашем современном мире с бешеным ритмом жизни (особенно в крупных городах) много учиться и работать считается нормой. Восьмичасовой рабочий день и пятидневная рабочая неделя зачастую остаются лишь на бумаге, а знаменитый анекдот о том, что сотрудник уходит с работы в шесть вечера только потому, что у него отпуск, давно не вызывает смеха. Студенты – это будущие работники различных профессий, у каждого есть его призвание, и оно обязательно будет связано с чем-то вроде армрестлинга, лёгкой атлетики, увлечением баскетболом или волейболом. Большинство специалистов – это не будущие спортсмены, а экономисты, юристы, учителя, врачи, инженеры и журналисты. И в ряде случаев со стопроцентной вероятностью эти люди скажут – мы не были рождены спортсменами, природа подарила нам другие таланты и навыки.

Однако, задача преподавателей физической культуры в университете, доказать студентам обратное. От занятий физической культурой напрямую зависит здоровье человека. Современный работодатель заинтересован в этом и больше не хочет тратить на больничные листы и простои на предприятии и невыполненную работу. В Великобритании, по информации Сертификационного института развития персонала (CIPD), ежегодные убытки от пропуска службы оцениваются примерно в 659 фунтов стерлингов (около \$1320) на одного работника. В России ситуация еще хуже. Эксперты утверждают, что из-за болезней наша экономика теряет около 1,4% ВВП, или \$23–24 млрд. Если, скажем, у итальянской нефтегазовой компании ENI совокупные трудовые потери составляют 5,5 дня в год, у американской сети Wal-Mart – 2,8 дня, у российского производителя алюминия UC Rusal – 8,5 дня. Во многих корпоративных компаниях появляются такие программы, как Health management (управление здоро-

вьем персонала) – система мероприятий, направленная на поддержание здоровья сотрудников в компании. Ведь каждый сотрудник – это лицо компании, встречаясь с клиентом, он должен производить позитивное впечатление, быть активным и инициативным, обладать высокой степенью включённости в рабочие процессы.

Поэтому именно со студенческой скамьи требуется уделение большего внимания физическому воспитанию и изучению профессионально-прикладной физической подготовки и производственной физической культуре в рабочее время. Главная цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности в соответствии с видом, условиями и характером труда, режимом сна и отдыха, особенностями динамики работоспособности специалистов и специфики их профессионального умения и заболеваемости [1]. Подготовка должна носить комплексный характер, а именно сочетание четырёх направлений: физическое здоровье, духовное здоровье, командное здоровье и здоровое питание.

Более пятидесяти лет назад Н.А. Семашко писал: «Не установлением норм нагрузки надо решать вопрос, а регулированием характера постановки работы». Нужно, во-первых, не забывать, что физкультура продолжается 24 часа в сутки, во-вторых, точно дозировать по полу и возрасту физические упражнения. Таким образом, составной частью физкультуры является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это неотъемлемый элемент научной организации труда. Без осознания этого стать профессионалом сегодня почти невозможно.

Главная задача преподавателя – заинтересовать и мотивировать студента в выполнении физических упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, в частности самостоятельных упражнений, которые необходимо выполнять вне стен вуза и регулярно. Для этого требуется разработка программы такой подготовки и система контроля. Как доказано на практике, лучше всего будет подходить игровая тактика. К примеру, если группа студентов состоит из 30 человек, необходимо поделить её на 3 части с одинаковым соотношением юношей и девушек в каждой. Так как «на дворе» век информационных технологий и все молодые люди в основном большую часть своего времени проводят в социальных сетях, то можно создать группу в одной из таких сетей и каждая из наших организованных подгрупп, состоящая из 10 человек, должна выкладывать все свои спортивные достижения в виде фото, видеороликов. Так как это изначально соревнование, то у каждого должен быть стимул к победе, соответственно, та группа, которая, к примеру: наберёт больше всех лайков на одном видеоролике, больше всех выложит фото и видеороликов, покажет лучшую утреннюю гимнастику, интересную и продуктивную физкультурную паузу – получает приз в виде прибавки к рейтингу по дисциплине физическая культура 10 баллов. Эта методика преподавания одновременно мотивирует студентов к выполнению самостоятельных упражнений и к тому же развивает командные качества, которые понадобятся будущим специалистам, так как всем им придётся работать в коллективе. Также можно синтезировать литературу по ППФП и в сжатом, возможно в виде презентации представить её в группе социальной сети.

Главной загвоздкой для молодёжи в занятиях физической культурой становится время, которого всегда не хватает. У многих студентов сбит режим питания и отдыха. Возможно, необходимо провести семинар, на котором каждый сможет составить свой график и выделить время для физических упражнений. По рекомендации многих специалистов, этот график должен быть всегда на видном месте, например, студентам рекомендуется повесить его на холодильник, тогда вероятность того, что они забудут выполнить его – сводится к минимуму.

Сейчас очень большую популярность во всём мире приобретают тренинги со специалистами в своей области, к примеру, многие компании приглашают преподавателей йоги для обучения своего персонала базовым упражнениям, которые помогут в течение небольшой паузы между работой привести в порядок своё физическое состояние. Когда студентам банковского дела хотят рассказать о главных особенностях их будущей профессии, направить в нужное русло, то стараются приглашать работников банка, чтобы они как практики дали общее представление, ответили на вопросы, которые возникли у студентов. Так почему же нельзя так

поступить с дисциплиной – физическая культура. Необязательно средствами ППФП должны быть стандартные физические упражнения. Каждый может выбрать то, что ему больше подходит: кому-то в свой тридцатиминутный перерыв перед работой интересно выполнять базовые упражнения, другому – элементы йоги, третьему – базу из хореографии, а четвертому захочется поиграть с коллегами в теннис. Есть очень много нестандартных методик, помогающих человеку снять напряжение от работы, но не все о них знают. Поэтому и необходимы такие занятия, на которых будут предложены на выбор различные методики с подробными объяснениями.

Подводя итоги всему вышесказанному, можно сделать следующий вывод. Студенты – это будущие работники, а лучшие сотрудники – это здоровые сотрудники и успешная компания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

2. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: РУДН, 2012. – 287 с.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ РУДН)

Пичугина Е.К.

(Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия)

Аннотация. В статье представлены эмпирические данные исследования отношения студентов к занятиям физической культурой. На выборке группы из 30 студентов разного пола (15 юношей и 15 девушек) и национальностей в возрасте от 17 до 21 года была проведена оценка отношения учащихся к ценностям физической культуры, уровню своего физического развития.

Полученные данные показывают, что современные студенты имеют хорошее представление о том, что такое физическая культура, ее положительное воздействие на организм человека. Вместе с тем отмечается, что большинство студентов не достаточно вовлечены в физкультурное движение.

Ключевые слова: студенты, занятие физической культурой, самооценка, анкетирование, мотивы.

RELATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE (ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF RUDN)

Pichugina E.K.

(Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. In this article, empirical data of the research on the relation of students to physical training are provided. Assessment of students' relation to physical culture values, level of the physical development was carried out among group of 30 students of a different sex (15 young men and 15 girls) and nationalities aged from 17 till 21 year.

The obtained data show that modern students have a good idea of what is physical culture, its positive impact on a human body. At the same time, it is noted, that most of students are not rather involved in sports movement.

Keywords: students, physical training, self-assessment, questioning, motives.

На сегодняшний день во всем мире набирает популярность занятия физкультурой и спортом среди людей всех возрастов. Занятия физической культурой, как известно, оказывают положительное влияние на работу всех функциональных систем организма (Булич Е.В, 2007). Именно поэтому особенно важно утверждение данной жизненной позиции среди молодежи. Важность данной группы населения в любом обществе состоит в том, какие ценностные установки, какие нормы и каково психосоматическое состояние здоровья данной возрастной группы, так как это будущее развитие страны.

В этом аспекте важное место занимает образовательный процесс и деятельность студента, например его успеваемость. Успеваемость студентов находится в прямой зависимости от их самочувствия, состояния физического и морального здоровья (Виленский В.И., 2001; Глебов В.В. Аракелов Г.Г., 2014). Большое влияние на успешную умственную деятельность оказывают регулярные занятия физическими упражнениями (Глебов В.В., 2012). Что особенно важно на начальных этапах обучение в вузе (Аникина Е.В., Глебов В.В., 2010; Кузьмина Я.В., Глебов В.В., 2010; Сидельников А.Ю., Глебов В.В., 2014).

Принимая во внимание актуальность всего вышесказанного, целью данной работы стало исследование отношения студентов к занятию физической культурой, а также их осведомленность в отношении занятием и участие в спорте.

Оценка отношения к ценностям физической культуры, уровня своего физического развития осуществлялась по данным проведенного анкетирования группы студентов РУДН. Анкета состояла из трех частей:

1. «Самооценка физической активности».
2. «Занятия по физической культуре студентов».
3. «Мотивы занятий физ. культурой».

Такая постановка анкетирования позволила комплексно изучить отношения учащихся высшей школы к физической активности.

В состав исследовательской группы вошли 30 студентов разного пола (15 юношей и 15 девушек) и национальности в возрасте от 17 до 21 года.

После обработки результатов анкетирования были получены следующие данные.

По результатам данных части «Самооценка физической активности» стало известно, что:

- принимают активное участие в занятиях спортом 7 из 15 юношей и 6 из 15 девушек;
- средняя активность отмечена у 4 из 15 и юношей, и девушек;
- мало уделяют внимание физ. культуре – 4 из 15 юношей и 5 из 15 девушек.

По результатам данных части «Занятия по физической культуре студентов» стало известно, что практически все студенты в большей или меньшей степени осведомлены о пользе занятий физическими упражнениями для здоровья, о гигиене, культуре движений, двигательном режиме студентов и основах техники в избранном виде спорта. Однако среди них лишь половина действительно уделяет время для занятий физкультурой и спортом.

По полученным результатам заключительной части анкеты, связанной с «Мотивами занятий физической культурой» было выявлено, что все студенты замотивированы для занятий физической культурой, желание управлять своим телом, улучшить здоровье, хорошо выглядеть, желание побеждать и отвлекаться от повседневной рутины, что говорит об их высоком желании совершенствоваться.

Вывод. Полученные нами данные показывают, что современные студенты имеют хорошее представление о том, что такое физическая культура, ее положительное воздействие на организм человека. Вместе с тем отмечается, что большинство студентов не достаточно вовлечены в физкультурное движение, связанное с дефицитом времени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникина Е.В., Глебов В.В. Социально-психологическая адаптация студентов столицы, прибывших из разных эколого-климатических зон России // Вестник Международной академии наук (Русская секция). – 2010. – № 3. – С. 117-119.

2. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки. – СГУ, 2007.
3. Виленский В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001.
4. Глебов В.В. Аракелов Г.Г. Психофизиологические особенности и процессы адаптации студентов первого курса разных факультетов РУДН // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2014. – № 2. – С. 89-95.
5. Глебов В.В. Процессы академической адаптации иностранных студентов к процессу вузовского образования в России // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2012. – № 5. – С. 8-10.
6. Кузьмина Я.В., Глебов В.В. Динамика адаптации иногородних студентов к условиям экологии столичного мегаполиса // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 6-2. – С. 305-307.
7. Сидельников А.Ю., Глебов В.В. Динамика вариабельности кардиоритма студентов вуза строительного профиля столичного мегаполиса в течение учебного года // Высшее образование сегодня. – 2012. – № 7. – С. 29-32.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пудалева О.О.¹, Астапкович К.В.², Попованова Н.А.¹

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия,*

*²ФГБОУ ВО Сибирский государственный аэрокосмический университет
им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия)*

Аннотация. Решение задачи формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой заключается в поиске новых технологий проведения лекционного курса по дисциплине «Физическая культура», а также в использовании мониторинга показателей физических кондиций студентов в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты, мотивация, здоровье, формирование, интерес, спортивная деятельность.

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE

O.O. Pudaleva, K.V. Astapkovich, N.A. Popovanova

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiyev, Krasnoyarsk, Russia,
Siberian State Aerospace University named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia)*

Abstract. Formation of students' motivation to physical education has its solution, which consists in search of new technologies for carrying out a lecture course of the discipline «Physical culture». It is also important to use monitoring of students' physical condition while studying the discipline «Elective courses of physical education».

Keywords: physical culture, physical education, students, motivation, health, formation, interest, sport activity.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности во взаимосвязи её биологиче-

ского, социального, духовного начал. Являясь составной частью общей культуры и средством профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура выступает обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются обязательными для каждой основной профессиональной образовательной программы. При реализации очной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета учебные занятия проводятся в виде лекций и практических занятий. В соответствии с ФГОС ВО дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются: «Физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы); «Элективные курсы по физической культуре» в объеме не менее 328 часов (0 зачетных единиц).

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в форме лекций. «Элективные курсы по физической культуре» для каждой основной профессиональной образовательной программы проводятся в виде практических занятий по видам спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и др. в соответствии с рабочей программой. Учебные группы формируются в соответствии с учетом состояния здоровья занимающихся. Численность основной группы здоровья составляет 15–20 человек, специальной медицинской группы – 8–12 человек. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от физических нагрузок, готовят и защищают реферативную работу по темам, предложенным преподавателями кафедры физической культуры и здоровья, в начале каждого семестра [2].

Основными задачами данных дисциплин являются: формирование у студентов знания о жизнедеятельности человека и здоровом образе жизни, владение аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, психофизических способностей и качеств личности. Очевидным является стремление государства принять всевозможные меры для того, чтобы вырастить здоровое и полноценное молодое поколение. Для этого крайне важно понимать необходимость данной дисциплины среди студентов высших учебных заведений и повышать у них мотивацию к занятиям физической культурой [1]. Однако низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и несформированность потребностей к занятиям физической культурой подталкивают на более детальное изучение понятия «мотивация» и его влияния на студентов, изучающих физическую культуру в вузе.

Целью физического воспитания являются не только формирование и укрепление мотивации к занятиям, но и включение их в повседневный быт человека, в систему личностных ценностей. Как мы знаем, интересы формируются лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает тогда, когда испытываешь удовлетворение от самого процесса создания условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время занятий. Мотивационная сфера состоит из идеалов, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и др. Необходимо сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре на базе аргументированного убеждения, лучше всего какого-либо примера из жизни либо на примере личности, достигшей успехов в спортивной деятельности. Мотив является основным фактором, побуждающим человека к практической деятельности. На данном этапе основная задача вузов состоит в том, чтобы формировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Мотивация приобщения студентов к спорту играет ключевую роль, поэтому главная цель занятий физкультурой в учебных заведениях – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. При этом обязательны стремление к овладению системой практических умений и навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, психологический комфорт и формирование способностей, физических качеств и свойств личности. Именно при регулярных за-

нениях физической культурой и спортом у студентов может быть достигнут необходимый уровень развития физических качеств.

Как показывает практика, мотивация студентов различна и зависит от многих факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Научные исследования показывают, что для студентов первого курса спорт и физическая культура являются лишь обязательной учебной дисциплиной в университете и не представляют должного интереса. Студенты-старшекурсники осознают, что занятия физкультурой необходимы для поддержания в первую очередь здоровья, а потом уже как предмет для изучения. Согласно проведенному опросу, для большинства девушек занятие спортом – это одно из средств улучшения их внешнего вида, фигуры. Для многих юношей важным является достижение максимального результата в каком-либо виде спорта. По результатам анкетирования, заинтересованность спортом среди студентов представлена следующим соотношением: 5% – посещают интернет-ресурсы, посвященные спорту, 51% – смотрят спортивные программы, 25% – посещают спортивные мероприятия, 19% – ничем не интересуются.

На основании вышеприведенных данных, выявлен низкий уровень мотивационных установок к занятиям спортом у молодежи, требующий выяснения причин и на их основе поиска незамедлительного решения существующей проблемы. Основная причина, безусловно, кроется в слабой организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. К тому же неосведомленность студентов в области целей и задач физического образования, спорта, двигательной реабилитации мешает им осознанно заниматься физкультурой, оценивая реальную пользу, приносимую организму.

Поэтому решение общенациональной задачи формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой требует создания и развития новых подходов в физическом воспитании в вузах нефизкультурного профиля. По нашему мнению, повышению мотивации могут способствовать тщательно спланированные и организованные формы и методы проведения занятий, направленных на развитие у студентов здоровьесберегающих компонентов. Для эффективной реализации неспециального физкультурного образования необходимо скорректировать не только практический, но и теоретический курс, который сыграет важную роль в мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Теоретический курс позволяет использовать уже накопленный вузовский потенциал физиологических, педагогических, психологических, физкультурных знаний, широко используя при этом различные информационные структуры, а также новые формы проведения лекций. Внедрение методов опроса и анкетирования позволит установить обратную связь со студентами и на основе проанализированных данных изменять и совершенствовать направления лекционного курса. Использование многообразных форм подачи теоретического материала способствует повышению уровня информированности и образованности студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивной области.

Во время практических занятий требуется учитывать интересы студентов, определять наиболее предпочитаемые ими виды спортивной деятельности. Разделение на основную и специальную медицинскую группы позволяет эффективнее организовывать практические занятия по физической культуре. Так, учащиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии имеют возможность выбора различных видов физической деятельности в зависимости от индивидуальных интересов. В свою очередь, для специальной медицинской группы студентов занятия проводятся по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Не оставляя без внимания использование индивидуального и дифференцированного подхода к физическим возможностям и подготовленности учащихся, стоит отметить, что на нашей кафедре используется система тестирования физической подготовленности, которая позволяет исходить из индивидуальных особенностей и проследить динамику развития двигательных качеств каждого студента. Исходные данные являются стимулом для развития двигательных способностей учащихся, радикально изменяя их физкультурную активность. Мониторинг и тестирование физической подготовленности студентов основных групп и физического состоя-

ния студентов специальных медицинских групп являются механизмом управления физическим воспитанием в вузе. Несомненно, наилучших результатов в развитии двигательных качеств студентов можно достичь при максимальном учете их индивидуальных характеристик, морфофункциональных способностей организма и социально-психологических факторов. Это создает предпосылки к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов в различных видах физкультурной деятельности.

Наиболее эффективной реализации этих способностей помогает применение на занятиях соревновательного метода включение эстафет и различных игровых видов спорта, а также организация спортивных праздников. Привлечение наибольшего количества молодых людей в рамках подобных мероприятий университетского значения должно стать основой популяризации физкультурной деятельности студентов и развития массового студенческого спорта.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование мотивационной сферы является первостепенной задачей в организации успешной и эффективной спортивной деятельности студентов, так как она прежде всего отражает интерес студента к занятиям физкультурой и спортом, его активное и осознанное отношение к своему здоровью. Личная мотивация сохранения, укрепления и коррекции своего здоровья, развития физических, психологических и интеллектуальных качеств позволяет формировать привычку поддерживать уровень здоровья. Поэтому именно внедрение в процесс обучения новых лекционных методов и форм организации физкультурно-оздоровительного процесса, использование мониторинга и тестирования позволят постоянно стимулировать студентов к физической активности, формировать потребность в ней, а также привычки убеждения вести здоровый образ жизни, осуществляемые на основе положительной мотивации к занятиям физической культурой в университете.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Попованова, Н.А.* Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие / Н.А. Попованова. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2011. – 208 с.
2. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре для студентов специальной медицинской группы» / Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Н.А. Попованова, М.А. Шадрина. – URL: <http://elibrary.kspu.ru/document/17890>

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ПО ДАННЫМ ОПРОСА СТУДЕНТОВ)

Пушкарева Л.Г., Гриневич Я.И., Журавлева А.Ю.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г.Омск, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена исследованию вопроса мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Представлены способы повышения мотивации к подобным занятиям. Систематизированы данные проведенного среди студентов вуза опроса об отношении к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также о предпочтениях в данной сфере.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, молодежь, личность.

WAYS OF INCREASE A MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAININGS (ACCORDING TO THE STUDENTS' SURVEY)

L.G. Pushkareva, Ya.I. Grinevich, A.Yu. Zhuravlev

(Siberia State University of Physical culture and sports, Omsk, Russia)

Abstract. The article is devoted to the issue of students' motivation to physical culture and sports. The ways of increase a motivation to physical trainings are represented. Students' survey data about attitudes to self-trainings on physical culture and sports, as well as their preferences in this field were systemized.

Keywords: physical culture, sport, motivation, youth, personality.

Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью жизни человека. Они способствуют развитию не только физических (выносливость, гибкость, ловкость и др.), но и моральных (сила воли, терпение, стойкость и др.) качеств. Благодаря занятиям укрепляется здоровье, формируется спортивный дух.

В России занятия физической культурой и спортом не являются приоритетными для населения, в связи с чем была Правительством РФ была принята Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Одной из главных целей Концепции является увеличение числа населения, систематически занимающегося занятиям физической культурой и спортом. По данным исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения об отношении россиян к спорту и здоровому образу жизни, удалось узнать, что спортом занимаются 52% россиян (2015 год) [2]. Поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени старается молодёжь – это 78 % опрошенных в возрасте от 18 до 24 лет. Исходя из этих данных, мы можем прийти к выводу: интерес молодёжи, среди которой значительную часть составляют студенты, к занятиям физической культурой и спортом не только очень высок, но и имеет тенденцию к росту, что говорит о важном значении спорта и физических занятий, в том числе самостоятельных, в студенческой среде. В связи с этим вузы должны отводить достаточно времени для занятий физической культурой и спортом. Тем более, как уже отмечалось, данные занятия – это не только залог здоровья, но и огромный шаг к формированию личности.

Несмотря на приведенные оптимистические данные, мы наблюдаем, что студенты неохотно посещают организуемые вузом физкультурные занятия. Одной из причин плохой посещаемости, по нашему мнению, является низкая мотивация. В литературе отмечается, что «мотивация – потребности, возникающие в сфере высшей нервной деятельности человека, среди которых выделяют биологические, социальные, духовные и потребность в саморазвитии» [1, с.79].

Считаем, что существуют способы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Среди них отметим следующие.

1. Постановка преподавателем таких задач перед студентами, которые будут восприниматься как новые, а также будут способствовать совершенствованию физической активности и формированию психологических качеств личности.

2. Вовлечение студентов в творческий процесс планирования тренировки, развитие инициативы и активного поиска новых средств, методов и направленности тренировочных занятий, в том числе благодаря знакомству с современными теоретическими положениями науки о спорте.

3. Создание разнообразия в тренировочных занятиях, смена места проведения тренировки, партнёров, задач, средств и методов, музыкального сопровождения.

4. Стимулирование (например, бонусы, дополнительные баллы, билеты на спортивные соревнования, поездки на конференции и т.п.) студентов, активно участвующих в спортивной жизни вуза [1].

Кроме перечисленных выше способов, мы в рамках данной научной работы провели исследование с целью выявления отношения студентов нашего вуза к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также их предпочтений и пожеланий в данной сфере. В опросе участвовал 91 человек с первого по четвертый курс, студенты факультета физической культуры СибГУФК. Приведем данные, полученные в ходе опроса.

В вопросе об источниках и степени информированности о влиянии физической культуры на организм человека, который предполагал возможность нескольких вариантов ответа, получены следующие данные:

- 51% – источником являются преподаватели физической культуры;
- 27% – получают сведения из литературы;
- 54% – указали интернет, телевидение, радио;
- 31% – личный опыт.

Таким образом, студенты хорошо осведомлены о том влиянии, которое оказывает физическая культура и спорт на организм человека.

Следующий вопрос касался того, насколько студентов удовлетворяют занятия физической культурой, организуемые вузом. 32% опрошенных отметили, что их полностью удовлетворяют занятия физической культурой в университете, однако 68% респондентов указали, что занятия их удовлетворяют только частично. Среди причин неудовлетворенности назывались такие, как неудобное время занятий, неинтересные занятия, однообразие, отсутствие системы, нежелание учитывать индивидуальные особенности, нехватка инвентаря.

Следующий вопрос был связан с предыдущим и звучал следующим образом: «Занимаетесь ли вы регулярно физической культурой или спортом в свободное время?» Представим данные по курсам: регулярно занимаются физической культурой в свободное время 40% первокурсников, 18% второкурсников, 32% студентов третьего курса и 50% четвертого. Кроме того, многие опрошенные указали, что они занимаются самостоятельно. Полученные ответы подтверждают неудовлетворенность студентов занятиями: большинство предпочитает заниматься самостоятельно или дополнительно.

Респонденты, не занимающиеся физической культурой систематически, среди причин подобного образа жизни назвали нехватку денежных средств, усталость, отсутствие желания (по 23%).

На вопрос: «Какие дополнительные занятия оздоровительной направленности Вы предпочитаете?» подавляющее большинство девушек ответило, что предпочитают нетрадиционные виды занятий физической культурой (61%). Молодые люди предпочитают спортивные игры (53%).

47% девушек, которые регулярно занимаются физической культурой, отметили, что мотивирующими факторами для них выступают желание улучшить фигуру, осанку, а также желание похудеть; 37% назвали желание укрепить здоровье. 11% молодых людей, также регулярно занимающихся спортом, в качестве главного мотива занятий назвали улучшение фигуры, наращивание мышечной массы; 5% указали возможность подвигаться и двигательный голод.

На вопрос об отношении к внеурочным формам занятий подавляющее большинство студентов ответило «положительно» (54%) и «скорее положительно» (46%). Эти ответы подтверждают, что студенты хотят расширить свой двигательный опыт.

Проведенный опрос позволяет нам сделать несколько выводов.

1. Студенты осведомлены о положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека, поэтому хотели бы больше заниматься подобными занятиями не только по расписанию, но и дополнительно.

2. Основным мотивирующим фактором для занятий является желание студентов иметь красивую фигуру.

3. Неудовлетворенность имеющимися занятиями обусловлена неудобным расписанием, однообразием тренировок, отсутствием индивидуального подхода.

Таким образом, данные опроса показали, что еще одним способом, повышающим мотивацию студентов к занятиям физической культурой, может стать включение в тренировки упражнений, способствующих улучшению фигуры и похудению. Подобные упражнения должны быть современными, результативными и по возможности разнообразными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2008. – 383 с.
2. Всероссийский центр изучения общественного мнения // www.wciom.ru (дата обращения: 15.09.2016).

ТЕХНИКА ПРОХОЖДЕНИЯ ПОВОРОТОВ МОТОКРОССМЕНОМ НА РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ТРАСС

Пылявец А.Ю., Ермайшвили И.В.

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н.Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию кинематических характеристик техники мотокроссмена. Рассматриваются особенности техники прохождения поворотов на различных видах трасс. Авторы выявили факторы, которые гонщик должен учитывать при прохождении поворота по трассе, покрытой снегом, а также приемы прохождения поворота по песчаной трассе, имеющей колеи.

Ключевые слова: мотокросс, техника, трассы, двигательные действия, кинематические характеристики, поворот, колеи.

THE TECHNIQUE OF CORNERING MOTOCROSSING ON DIFFERENT KINDS OF TRACKS

A.Yu. Pylyavets, I.V. Erkomashvili

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article devoted to kinematic characteristics of motocross's technique investigation. Peculiarities of the technique of cornering on different types of tracks are discussed. The features of cornering techniques on different types of tracks. The authors identified factors that the driver must take into account when cornering on the highway covered with snow, and cornering techniques on the sandy track, having ruts.

Keywords: motocross, technique, track, motor actions, kinematics, rotation, ruts.

В каждом виде спорта техника выполнения двигательных действий имеет огромное значение для достижения высокого результата на соревнованиях. Техника – это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью [1]. В мотокроссе, так же как и в любом виде спорта, необходимо изучить основы техники двигательных действий перед тем, как впервые сесть на мотоцикл.

Без изучения базовой техники; а именно: прохождение прямой, поворотов, выполнение прыжков обучение езде на мотоцикле в мотокроссе становится невозможным. А если учесть, что мотокроссмену приходится преодолевать в этом виде спорта трассы на различных видах грунта или снега, обучение технике становится необходимым. Большого внимания заслуживают пространственные характеристики техники при выполнении двигательных действий: положение тела на мотоцикле, траектория движения и направление.

Цель нашей работы явилось изучение особенностей техники мотокроссмена при прохождении поворотов на различных видах трасс.

Объект: процесс подготовки мотокроссмена.

Предмет: техника мотокроссмена при прохождении поворотов на различных видах трасс.

Поворот является не только технически сложным элементом в мотокроссе, но и зрелищным, т.к. большое количество атак гонщика на своего соперника происходит в повороте за счет грамотной работы управления мотоциклом. При прохождении поворота необходимо учитывать пространственные характеристики техники, а именно, положение тела. Выделяют три положения тела спортсмена: исходное, промежуточное и конечное.

Исходное положение выбирают с целью создания наиболее выгодных условий для начала последующих действий, лучшей ориентировке в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движения, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма [2]. Так и в мотокроссе при входе в поворот после прохождения прямой необходимо занять исходное положение. У мотокроссмена оно будет представлено следующей стойкой: туловище при торможении переносится назад, колени в плотном контакте с задней частью мотоцикла, локти подняты, выжимается сцепление, задний и передний тормоз. Все выше перечисленное служит для наилучшего захода в поворот.

Промежуточное положение – сохранение наиболее эффективной позы тела или его частей в процессе выполнения его частей в процессе выполнения самого движения. Так в прохождении самого поворота мотокроссмен занимает определенное положение: туловище как можно сильнее приближенно к баку, спина откинута назад, локоть поднят вверх, идет работа сцеплением и газом.

Конечное положение – спортсмен выходит из поворота на прямую и занимает основную стойку на мотоцикле.

Правильная техника начинается с положения тела, которое, в идеале, должно понижать центр тяжести и поддерживать сцепление с поверхностью для обоих колес. В большинстве случаев для этого необходимо сидеть, перенести вес туловища как можно дальше назад, выставив ногу, нагрузив внешнюю подножку. В сочетании с аккуратным применением газа, исключая срыв переднего колеса и скольжение заднего, это составляет основу для развития хорошей техники прохождения поворотов. Даже если спортсмен сидит в повороте, важно сохранять некоторую способность (амортизировать) выбоины с помощью коленей и локтей. В большинстве случаев, при прохождении поворотов следует быть расслабленным, это поможет подвеске поглотить какие бы то ни было изменения местности. Поскольку при наклоне в повороте можно почувствовать себя неудобно, большинство гонщиков находят естественным выставлять ногу на случай необходимости небольшой поддержки и готовности поймать мотоцикл.

Прохождение поворота по снегу так же имеет свои особенности. Если гонщик зимой тренируется на шипах, то прохождение поворотов по снегу для такого спортсмена можно сравнить с прохождением поворота по песочной трассе.

Другим же случаем является, когда спортсмен тренируется на мотоцикле без шипов в зимнее время. Гонщику необходимо учитывать множество факторов. Основные из них:

- плотность снега в повороте;
- наличие упора в повороте;
- подбор оптимальной скорости;
- положение тела на выходе из поворота.

Плотность снега необходимо учитывать для выбора уровня газа в повороте. Если снег слишком рыхлый, то газом нужно пользоваться без всякого страха. Если же в повороте снег утрамбованный, то газом нужно пользоваться как можно аккуратней, из-за того что заднее колесо может соскользнуть, это приведет к потере контроля над мотоциклом а также к падениям.

Наличие упора в повороте для гонщика на мотоцикле без шипов позволяет заходить в поворот на большой скорости. Отсутствие же упора может усложнять прохождение поворота.

Подбор скорости перед поворотом зависит от степени рыхлости снега и от наличия упора. В случае если снег утрамбован и гонщик проходит поворот без упора, то ему стоит выбрать более низкую скорость.

Положение тела при выходе из поворота должно быть следующим: необходимо принять основную стойку мотокроссмена, а для наилучшего сцепления со снегом вес тела переместить на заднюю часть мотоцикла

Песчаные трассы встречаются с глубоким и вязким песком, а также укатанным и плотным. В первом случае мотоцикл вязнет и с трудом едет, а во втором – имеет отличный зацеп. Но как в том, так и в другом случае при прохождении трассы не избежать образования глубоких колеи, которые могут принести довольно большие неудобства для мотокроссмена.

Для профессиональных гонщиков колеи оказывают положительное влияние, т.к. обеспечивают зацеп и упор для мотоцикла. Для начинающего же гонщика колеи вызывают страх. Из-за страха гонщик не может сосредоточиться на управлении мотоциклом, что приводит к падениям.

Ниже приведены основные приемы для прохождения поворотов с упорами (колеями):

- необходимо смотреть вперед и видеть начало колеи как можно раньше;
- при подходе к упору нужно стоять на подножках и работать телом из основной стойки, переключиться на нужную передачу и тормозить передним и задним тормозом;
- в начале колеи нужно начать смотреть через поворот в сторону куда ты собираешься ехать дальше, а не просто смотреть вперед своего крыла;
- в точке перехода от торможения к разгону нужно отпустить тормоз и начать разгоняться со сцеплением и газом;
- продолжать смотреть вперед и оставаться на траектории, которую гонщик выбрал при выходе из поворота.

На основе анализа научно-методической литературы выявлено, что прохождение поворотов на различных видах трасс в мотокроссе, требует от спортсмена изменения кинематических характеристик техники, а именно пространственных характеристик: положение тела (исходное, промежуточное и конечное) и траектории движения.

Выявлены факторы, которые гонщик должен учитывать при прохождении поворота по трассе покрытой снегом, а именно: плотность снега, наличие упора, подбор оптимальной скорости, положение тела на выходе из поворота.

Выявлены приемы прохождения поворота по песчаной трассе, имеющей колеи: а именно: видеть начало колеи как можно раньше; при подходе к колее стоять на подножках и работать телом из основной стойки; в начале колеи смотреть в направление выбранной траектории; продолжать смотреть вперед и оставаться на траектории своего движения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Техника физических упражнений: общее понятие, основа техники, главное звено, детали. [http://studopedia.ru/12_23280_tehnika-fizicheskikh-uprazhneniy-obshchee-ponyatie-osnova-tehniki-glavnoe-zveno-detali.html] (дата обращения 02.10.2016)
2. Техника мотокросса от Гэри Семикса: как проходить повороты с колеями. [<http://www.mx-sport.ru/tehnika-i-priemy-ezdy/n863.html>] (дата обращения 29.09.2016)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ ВФСК ГТО ПО ТУРИЗМУ

Акишин Б.А., Раузетдинова Г.А., Кузнецова В.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы организации самостоятельной работы студентов для выполнения тестов ВФСК ГТО по спортивному туризму. Отмечается, что главной проблемой при этом становится необходимость дополнительного тренера-консультанта в любом виде спорта, в частности, по туризму. Рассматривается новая программа обучения новичков спортивному туризму и возможность получения новых знаний в этой области.

Ключевые слова: самостоятельная подготовка, ГТО, туризм.

THE STUDENT'S SELF-TRAINING FOR THE FULFILMENT OF GTO TESTS IN SPORT TOURISM

B.A. Akishin, G.A. Rauzetdinova, V.V. Kuznetsova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The problems of organization of student's self-training for passing All-Russian Physical Training and Sport Program «Ready for Labor and Defense» (GTO) tests on sport tourism are discussed. It is noted, that the main problem is necessity of additional coach in any kind of sports including tourism. The new program in sport tourism study and possibility receiving new knowledge in this area are considered.

Keywords: self-training, «Ready for Labor and Defense» (GTO) program, tourism.

Включенные в основной список тестовых испытаний современного комплекса ГТО, испытания на скорость, выносливость, гибкость и силу, хорошо согласуются с требованиями типовой учебной программы. Эти показатели регулярно контролируются, учебно-тренировочные занятия непосредственно строятся для их улучшения. Тем не менее, современная учебная программа по физической культуре предусматривает только два занятия в неделю в течение восьми месяцев в году, поэтому организовать серьёзный тренировочный процесс во время учебы в университете не представляется возможным.

Более того, физкультура теперь является элективной дисциплиной, то есть траектория обучения зависит от выбора студента. Поэтому преподавателю приходится становиться универсалом, в соответствии с имеющейся материальной базой вуза. Приходится включать в учебный процесс и подготовку к сдаче нормативов ГТО и предусматривать в программе дополнительные самостоятельные занятия, эффективность которых остается на совести студента.

В методическом пособии по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, утвержденном Министром спорта РФ 1 декабря 2014 года отмечается, что необходимо внести в обязанности педагогов ответственность за внедрение комплекса ГТО в студенческую среду. Предлагается использовать различные формы внеурочных занятий, например, тренировки в спортивных клубах, специальные внеучебные курсы по теоретическим вопросам, физкультурно-спортивные фестивали и конкурсы, мастер-классы и т.д.

В этом документе формулируются обязанности преподавателей по поддержке самостоятельных занятий молодежи при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, в том числе в высшей школе:

— оказание консультационной и методической помощи студентам, желающим подготовиться к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;

- осуществление контрольных тестирований уровня подготовленности студентов;
- популяризация комплекса ГТО;
- разработка специальных программ с учетом особенностей подготовки студентов к выполнению нормативов и требований.

Эти дополнительные обязанности, расширяющие должностные требования к преподавателю, требуют значительного внеурочного времени, особенно по требованиям, не вошедшим в учебные программы курса.

В данной статье предлагается программа и методические предложения по подготовке студентов к выполнению требований ГТО по туризму, разработанные в университете. В официальных документах требования по туризму для 6-й возрастной группы сформулированы так: участие в походе на расстояние не менее 15 километров и получение навыков организации и прохождения туристических походов.

Занятия по туризму не входят в число обязательных аудиторных занятий, поэтому преподавателю приходится работать со студентами в дополнительное время. В нашем университете в рамках туристического клуба занятия ведутся по двум направлениям: работа с новичками, то есть с желающими подготовиться к выполнению требований комплекса ГТО, и по организации тренировок сборных команд.

Программа занятий для новичков предусматривает следующие разделы:

- требования к комплектованию группы, общефизическая и специальная подготовка, распределение обязанностей среди участников;
- разработка маршрута и графика движения;
- снаряжение: личное, групповое, ремонт, уход за предметами общего пользования и личным имуществом;
- организация питания группы в походе;
- организация движения и преодоление препятствий в пешем походе;
- организация привалов и ночлегов;
- приемы ориентирования в походе;
- установка и оборудование палаток;
- разведение костров и очагов, меры противопожарной безопасности в лесу;
- предупреждение травм и профилактика заболеваний в походе;
- самостоятельная работа по организации и проведению двухдневного похода и рассмотрение его итогов.

Количество часов по каждой теме варьируется в зависимости от задачи обучения и контингента группы. Естественно, некоторые разделы требуют практических занятий непосредственно в полевых условиях, что может значительно влиять на продолжительность курса, кроме того, продолжительность подготовки зависит и от погодных условий. Обычно подготовка ведется в течение учебного года, а выполнение испытаний проходит в весенне-летний период.

Зачетный поход, как правило, проходит в два дня в пригородной зоне города по кольцевому маршруту, с возвращением в исходную точку. За это время студент должен показать все навыки, полученные на аудиторных и практических занятиях. По итогам похода формируется итоговый отчет в соответствии с правилами федерации туризма. Этот отчет, заверенный официальной организацией, может быть представлен в центр тестирования и включен в официальный реестр автоматизированной системы комплекса ГТО данного региона. Возможно, такие походы будут фиксироваться на этапе выхода на маршрут в центрах тестирования, а также возможен вариант включения ряда организаций (университетов) с квалифицированными кадрами, которые получают сертификаты, позволяющие проводить подобные испытания.

В любом случае, студент получит возможность проверить себя в условиях реального похода, проявить полученные навыки организации движения и ориентации на местности, почувствовать коллектив и коллективную ответственность каждого за каждого.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение преподавателя кафедры физической культуры в самостоятельную подготовку студентов к выполнению нормативов и требо-

ваний ГТО, является необходимым условием, практически по всем разделам. Особенно это касается видов комплекса, требующих специальных знаний и подготовки.

АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ У МОЛОДЕЖИ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Сабанина В.Н., Хайруллин Р.Т.

(Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск, Россия)

Аннотация. Проблема формирования у молодёжи мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом остаётся актуальной на протяжении многих десятилетий. Значимость мотивации для современной педагогической науки, прежде всего, связана с определением источника активности человека к той или иной деятельности, побудительных сил в его деятельности и поведении, и с возможностью влияния на её развитие личности.

Ключевые слова: мотивация, активность человека, развитие личности, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

AKSIOLOGICHESKY APPROACH OF FORMATION OF MOTIVATION OF YOUNG PEOPLE TO INDEPENDENT EMPLOYMENT BY PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

V.N. Sabanina, R.T. Khairullin

(Almetyevsk State Petroleum Institute (ASPI), Almetyevsk, Russia)

Abstract. Problem of formation of young people's motivation to self-physical training and sports activity remains relevant for many decades. The importance of motivation for the modern pedagogy, primarily associated with determining of a human activity source to a particular performance, driving forces in his work and behavior including its possibility of influence on personality development.

Keywords: motivation, human activity, personality development, self-physical training and sports.

Проблема формирования у молодёжи мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом остаётся актуальной на протяжении многих десятилетий.

Значимость мотивации для современной педагогической науки, прежде всего, связана с определением источника активности человека к той или иной деятельности, побудительных сил в его деятельности и поведении, и с возможностью влияния на её развитие личности.

В психологической литературе под мотивацией традиционно понимаются побуждения, вызывающие активность личности и определяющие её направленность.

В настоящее время мотивация как психологическое явление трактуется по-разному:

- как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение (Ж. Годфруа);
- как совокупность мотивов (К.К. Платонов);
- как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее её направленность;
- как процесс психической регуляции конкретной деятельности (М.Ш. Магомед-Эминов);
- как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности (И.А. Джидарьян);

– как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность (В.К. Вилюнас).

На наш взгляд, развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, лучше всего осуществлять на основе аксиологического подхода, так как по признанию многих ученых ценностные компоненты являются основными и важнейшими предпосылками человеческой деятельности.

Категория «ценность» относится к числу таких общенаучных понятий, методологическое значение которых особенно велико для педагогики. Несмотря на то, что вопрос о ценностях относится к числу «вечных», содержание обозначаемого им понятия и сегодня находится в такой степени разработки, когда однозначная его интерпретация всё ещё затруднительна.

В современной отечественной философской литературе в теоретических моделях, структуры аксиосферы можно выделить следующие подходы к определению специфики понятия ценности:

- понимание ценности как положительной значимости предметов и явлений действительности для человека, их способности удовлетворять его материальные и духовные потребности (В.А. Василенко и др.);

- понимание ценности как высшего общественного идеала (И.С. Нарский и др.);

- понимание ценности как значимости и идеала одновременно (В.П. Тугаринов, О.Г. Дробницкий);

- понимание специфики ценностей как формы межсубъектных отношений, фиксирующих общие типы отношений между субъектами любого уровня – от личности до общества в целом, исполняющие обратную, нормативно-регулирующую роль в обществе (Г.П. Выжлецов).

В своих работах авторы отмечают: если существование ценностей не поддерживается человеком, если ценности не создаются, не реализуются и не актуализируются, то они постоянно теряются. Одним из условий умножения ценностей человека является личностная активность, направленная на ввод ценностей в собственный мир так, что они активно воздействуют на творческую деятельность личности. Необходимо отметить, что личность всегда выступает как носитель определенных ценностей, и её действия зависят от того, каковы эти ценности, какую роль они играют в удовлетворении потребностей как своих, так и других людей.

Б.Г. Ананьев отмечает, что «имеется общий центр, в котором сходятся исследования социологов, социальных психологов и психологов. Этим общим центром выступает ценностная ориентация групп и личности, общность целей деятельности, жизненная направленность или мотивация поведения людей».

Ценностные ориентации всегда связаны с определенной сферой жизнедеятельности и относятся к эмоционально-потребностной сфере личности. Они представляют собой «устойчивые осознанные и упорядоченные эмоционально-оценочные отношения личности к определенным объектам». В социальной психологии личности ценностные ориентации являются предметом пристального внимания. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее мировоззрения, ядро мотивации жизненной активности. В свою очередь, по направленности мы можем судить, какие жизненные цели ставит перед собой человек и почему он поступает так, а не иначе.

Исходя из этого, мы выделяем одно из основных направлений решения обозначенной нами проблемы – это формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе системы ценностей и мотивации к деятельности.

К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Садриев И.И.¹, Исмагилов К.Р.²

(¹Казанский институт экономики и управления в строительстве,

*²Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
г. Казань, Россия)*

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме здоровья студентов. Дано определение понятию здоровье, указана структура понятия здоровья, охарактеризована компонентная база здоровья. Рассмотрены особенности каждого компонента.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая двигательная активность, правильное питание, физические упражнения.

TO THE PROBLEM OF HEALTH IN THE STUDENT'S ENVIRONMENT

I.I. Sadriyev¹, K.R. Ismagilov²

(¹Kazan Institute of economy and management in construction,

²Kazan state architectural-building University, Kazan, Russia)

Abstract. This article deals with the problem of students' health. The definition of health is given, the structure of the concept of health is described, the components of health is characterized. The features of each component are described.

Keywords: health, sports, physical physical activity, proper nutrition, physical exercise.

Для учащейся молодежи понятие «здоровье» рассматривается как состояние полного физического, социального и душевного благополучия. Для его сохранения необходимо:

- *правильное питание;*
- *двигательная активность;*
- *закаливание;*
- *оптимальный режим учебы и отдыха;*
- *позитивное отношение к жизни и преодоление стрессовых ситуаций;*
- *искоренение пагубных привычек и пристрастий;*

Все вышеуказанное представляет собой компонентную базу здорового образа жизни студента. Детализируем ее.

Правильное питание

Правильное питание является методом профилактики заболеваний и факторов риска. Питание здорового человека должно быть: энергетически сбалансированным; полноценным по содержанию пищевых веществ (белки, углеводы, жиры, микроэлементы, витамины); дробным и регулярным (последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна); с оптимальной кулинарной обработкой; с максимальным ограничением употребления алкоголя [3].

Рацион питания должен быть богат сложными углеводами и белками, преимущественно растительного происхождения. Здоровое питание должно быть разнообразным. Большое значение имеет регулярность приема пищи. Важным фактором является контроль контроля массы.

Двигательная активность

При регулярных физических нагрузках у студентов повышаются адаптационные возможности организма, укрепляется выносливость организма, вырабатывается гибкость и появляется мышечная сила.

Дефицит двигательной активности приводит к неблагоприятным изменениям в организме. Физическими упражнениями можно заниматься в любое время. Самые распространен-

ные аэробные упражнения, ходьба, дозированный бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, ритмическая гимнастика, гребля и т.д.

Физическая активность студентов – это один из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает студента не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на качество жизни. Именно поэтому систематические занятия физической культурой приобретают первостепенное значение [1].

Занятия физкультурой и спортом необходимо сочетать с проведением закалывающих мероприятий, являющихся следующим компонентом здоровья.

Закаливание

Закаливание – одно из средств укрепления здоровья студентов. Чтобы получить желаемый эффект, надо строго соблюдать три основных принципа организации закаливания: постепенность, систематичность и разнообразие средств закаливания с учетом состояния здоровья. Закаливание нельзя проводить от случая к случаю. Оно должно осуществляться ежедневно, т.е. систематически.

Начинать закаливание целесообразно с воздушных ванн, как наиболее доступного, простого, но очень эффективного закалывающего средства. Эффективны также и водные процедуры: обтирание, обливание, душ, купание в закрытых и открытых водоемах.

Оптимальный режим учебы и отдыха

В период учебы у студентов возникает максимальный уровень умственной нагрузки. Поэтому необходимо планировать и рационально использовать время на подготовку к занятиям и время отдыха. Отдых должен быть активным, сопряженным с физическими упражнениями, предпочтительно на свежем воздухе.

Позитивное отношение к жизни позитивное и преодоление стрессовых ситуаций

Исследования показывают, что положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же или даже больший стресс, как и отрицательные. Поэтому очень важно, как студент (в прочем как и человек) их для себя оценивает, и как он на них реагирует. Необходимо правильно поставить задачу: не избавление от стресса, а обучение адекватному преодолению стресса, т.е. управлению стрессовой реакцией. Чтобы предотвратить накопление «стрессового фермента», предлагается программа, состоящая из четырех шагов:

- потребление витамины группы «В»;
- физические упражнения;
- релаксация. Для гармоничной жизни необходима физическая и психическая релаксация;
- семья и друзья. Важна поддержка доброжелательно настроенного окружения.

Искоренение пагубных привычек и пристрастий

Здоровье и курение – два понятия абсолютно несовместимых. Табачный дым – это целая «химическая лаборатория». В виде взвешенных частиц табачный дым содержит токсичные вещества и канцерогенные вещества так вредных для здоровья. Никотин способствует развитию атеросклероза, усугубляя повышение холестерина в крови. Все это приводит к поражению сосудов сердца, головного мозга, периферических артерий, аорты и в конечном счете к развитию ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, нарушениям мозгового кровообращения [2]. Только занятия физической культурой и спортом сделают студента полноценно здоровым.

Здоровый человек – это условие и базис максимально возможной реализации профессионально-образовательных программ обучения, это запас прочности молодого человека к изменениям, которыми сегодня изобилует наша жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – № 10. – С. 161.

2. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб., 2001. – С. 208.

3. <http://www.studfiles.ru/preview/2180287/page:9/> Материалы сайта, посвященного спорту, философии спорта, спортивной психологии и медицины.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА В КНИТУ-КАИ

Салмова А.И., Королев Г.Н.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Бильярдный спорт является одним из новых, вводимых в систему студенческих соревнований. В данной статье проанализирован опыт развития данного вида спорта в КНИТУ-КАИ.

Ключевые слова: бильярд, студенты, учебно-тренировочный процесс, материально-техническая база.

THE HISTORICAL PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF BILLIARD SPORTS IN KNRTU-KAI

A.I. Salmova, G.N. Korolev

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. Billiard sport is a new one in system of student competitions. This article analyzes the experience of the development of the sport in KNRTU-KAI.

Keywords: billiards, students, training process, material and technical base.

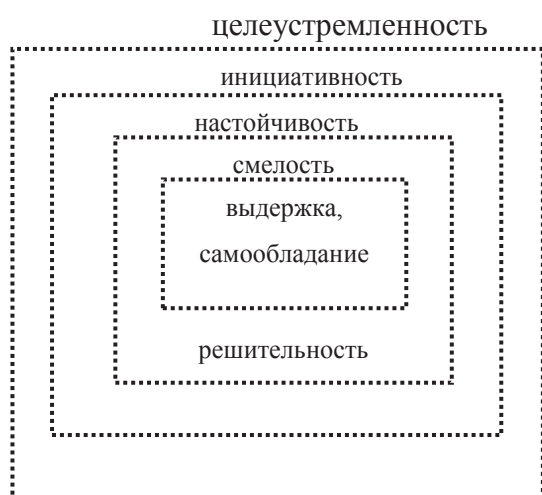
Бильярдный спорт, является наиболее оптимальным видом физического воспитания и досуговой деятельности студентов, т.к. он подходит не только для студентов основных и спортивных отделений, но и для студентов специальной медицинской группы [1].

Вместе с тем, различные физические упражнения и виды спорта в различной степени воспитывают и формируют отдельные психологические качества занимающихся. Сравним основные волевые качества спортсменов различных специализаций с волевыми качествами бильярдиста, используя схему известного спортивного психолога А.Пуни.

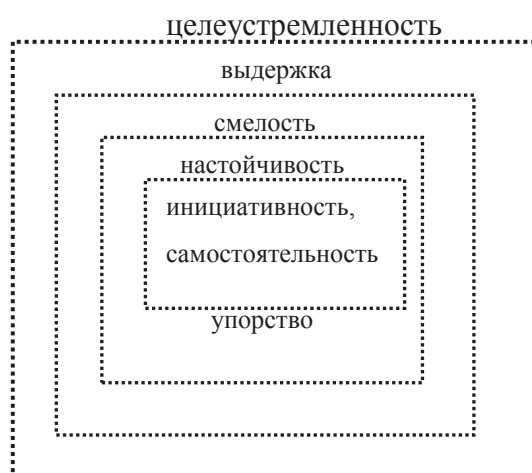
Анализируя приведенные выше схемы можно отметить, что самыми главными волевыми качествами у бильярдиста, так же, как и у гимнаста являются выдержка и самообладание. Важнейшими же волевыми качествами бегуна-стайера выступают – настойчивость и упорство, футболиста – инициативность и самостоятельность. Наименее существенными из волевых качеств для бильярдиста являются смелость и решительность; для гимнаста – целеустремленность и самостоятельность; для футболиста – целеустремленность и самообладание; для бегуна-стайера – решительность и целеустремленность [2].

Бильярдный спорт начал развиваться в нашем вузе с 2010 года, за шесть лет работы были достигнуты определенные результаты:

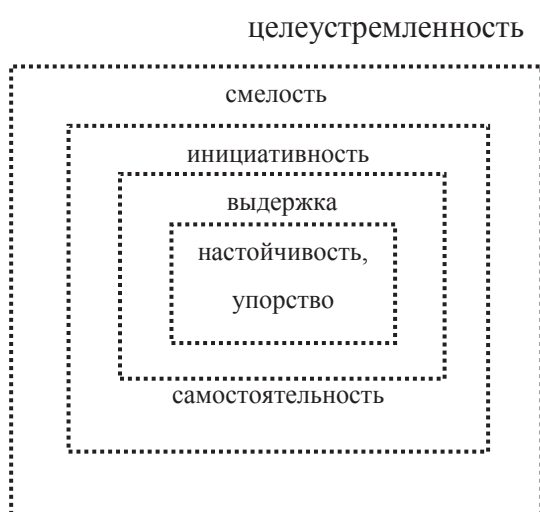
- Материально-техническая база для тренировок, в начале спортсмены занимались на базах школ и бильярдных клубов. В январе 2015 года руководством кафедры и спортивного клуба вуза было закуплено два стола – для русского бильярда и инвентарь. Столы были установлены в здании бассейна КСК «КАИ Олимп», в 2016 году был установлен еще один стол для пула.



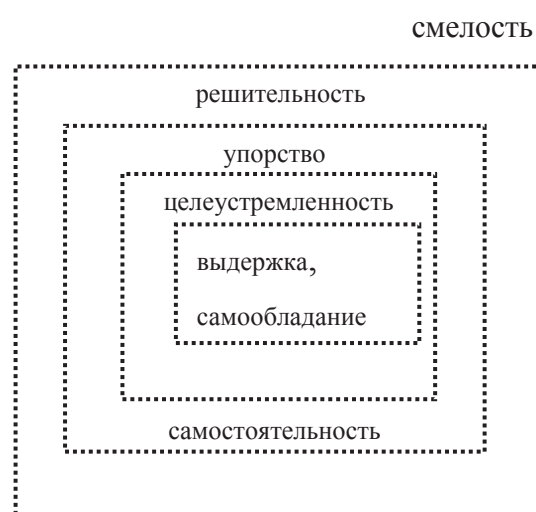
Гимнаст



Футболист



Бегун - стайер



Бильярдист

- **Массовость.** На данный момент бильярдным спортом занимаются 50 человек. Ежегодно проводятся спортивные соревнования в рамках спартакиады вуза, Первенства КНИТУ-КАИ, спортивные встречи между спортсменами основного состава команды и резерва. Также проводятся соревнования среди сотрудников и профессорско-преподавательского состава. С каждым годом число участников в данных турнирах растет. Также бильярдным спортом занимаются студенты, отнесенные к спецмедгруппе и студенты с нарушением слуха.

- **Спортивные результаты.** В КНИТУ-КАИ соблюдается принцип преемственности – студенты первого курса, посещавшие спортивные школы и секции по бильярдному спорту, зачисляются в основной состав сборной команды в первую очередь. Каждый год из числа резерва сборной команды путем отборочных испытаний отбираются спортсмены в основной состав [3]. За время работы – три человека подтвердили КМС, двое выполнили первый разряд, десять человек выполнили второй разряд. Спортсмены ежегодно становятся призерами республиканской спартакиады среди вузов, победителями и призерами городских, республиканских и все российских соревнований. Абитуриенты-спортсмены занимаются на базе вуза, что способствует более успешной социальной интеграции их в команду при поступлении на первый курс. Ведь как известно, во время первого года учебы в вузе, студент-спортсмен сталкивается с рядом эмоциональных и психологических проблем. Перед тренером-преподавателем стоят две непростые взаимосвязанные задачи: управление процессом социализации спортсмена и формирование его личности [4].

- **Научность.** Все студенты занимающиеся бильярдным спортом, помимо практической подготовки получают теоретическую подготовку по основам игры [3]. Они вместе с преподавателем, регулярно участвуют в научно-практических конференциях со статьями, применяют на практике инновационные методики тренировок.

- **Гласность.** В рамках социологического опроса, проведенного в 2013 году был задан вопрос: «Есть ли в Вашем вузе сборная команда по бильярдному спорту?». Ответы распределились следующим образом: 16% ответивших, состоят в резерве сборной, 18% в основном составе, 18% знакомы с членами сборной команды, 23% ответили отрицательно и 23% затруднились с ответом. Данные результаты говорят об отсутствии информации в печатных изданиях вуза, наличия тематических групп в социальных сетях. После получения результатов опроса у сборной команды нашего университета была создана группа в социальной сети «ВКонтакте» освещающая ее жизнь [5], находящаяся по адресу: <https://vk.com/billiardkai>.

Бильярдный спорт является одним из наиболее оптимальных для студентов всех медицинских групп и рекомендуется для внедрения в систему физического воспитания высших учебных заведений. Также, на наш взгляд, оптимально создавать студенческие лиги по данному виду спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Салмова А.И., Салмова М.М., Салмов И.И.* Бильярдный спорт в вузе – инновационная технология: проблемы и решения // Инновационные подходы и современные в профессиональном обучении в вузах физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: ПГАФКСиТ, 2011. – С. 97-99.

2. *Салмова А.И., Салмов И.И.* Бильярдный спорт как вид физического воспитания // Вестник иркутского университета: материалы научно-теоретической конференции аспирантов и студентов. – Иркутск: ИГУ, 2010. – С. 535-537.

3. *Королев Г.Н., Салмова А.И.* История и тенденции развития бильярдного спорта в КНИТУ-КАИ // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 233-234.

4. *Королев Г.Н., Салмова А.И.* Психологические особенности формирования личности спортсмена в высшем учебном заведении // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4. – С. 95-99.

5. *Салмова А.И., Парфенова Л.А., Ситдикова А.А.* Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе / КФУ им. Вернадского, Симферополь // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-6. – С. 250-259.

НЕОБХОДИМОСТЬ КОНЦЕНТРАЦИИ В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ

Рахимов А.А., Салмова А.И.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева, (КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация. Бильярдный спорт является одним из самых интересных и захватывающих. В 1998 году был официально признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта. Как студенческий спорт только еще завоевывает свою популярность. В данной статье авторы акцентируют внимание на методике развития концентрации у спортсменов в данном виде спорта.

Ключевые слова: бильярд, концентрация, психологическая подготовка, соревнования, методика.

THE NEED FOR CONCENTRATION OF BILLIARD SPORTS

A.A. Rahimov, A.I. Salmova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. Billiard sport is one of the most interesting and exciting. In 1998 the International Olympic Committee officially recognized it as an Olympic sport. As a students' sport it is still gaining its popularity. In this article, the authors focus on the method of development of concentration in athletes in this sport.

Keywords: billiards, concentration, psychological training, competitions, technique.

Ежегодно по различным видам бильярдного спорта проводятся соревнования различного уровня – первенства и чемпионаты России, Европы и мира. На наш взгляд одними из критериев успеха в данном виде спорта, является грамотное сочетание техники, психологического настроя и концентрации [1]. Концентрация дает возможность сосредоточиться, выполнять точные удары, разбирать сложные позиции. Концентрироваться нужно не только во время встречи, но и до ее начала. А точнее до самого турнира и держать себя в этом состоянии до его окончания.

Из-за определенных особенностей, концентрация в бильярде отличается от других видов спорта. Сильная умственная нагрузка, филигранная точность в выполнении движений, психологическое давление не всегда требует активного и возбужденного состояния игрока, а наоборот хладнокровия и размеренности. В бильярдном спорте ни в коем случае нельзя концентрироваться на игре соперника, играть в его игру. Это может привести к потере партии и проигрышу целого матча. Каждый профессиональный игрок использует разные, уникальные для него самого методы для достижения состояния концентрации.

Особенность концентрации и приемы по ее достижению зависят от психологического типа игрока. На начальном этапе работы со спортсменом необходимо провести его психологическое тестирование: определить уровень его психотипа (флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник), уровень экстраверсии. Также определенное значение придается и конструктивному диалогу тренера со спортсменом [2] или игровой беседе при работе с детьми младшего школьного возраста.

Нашими тренерами в своей практике используется ряд общепризнанных упражнений и приемов, которые являются своего рода парадигмой:

1. Полное отстранение спортсмена от внешней среды: «есть только бильярдный стол, ты, шары и больше ничего, вокруг вакуум, пустое пространство – нужно попытаться изолироваться от всего шума и суеты».

2. Концентрироваться только на позиции на столе: «важно уметь играть только с шарами, а не с соперником».

3. Визуализация: «представить, что Ваш соперник – это тренер, а соревнования – тренировка, такой прием позволит сконцентрироваться на игре и избежать чувства страха».

4. Также можно представить в качестве своего соперника какого-либо врага или неприятного Вам человека.

5. Не обращайте внимания на удачно забитые шары соперником. После промаха или ошибки нужно сесть на свое место, успокоиться, выпить воды, вспомнить любимую мелодию или приятные воспоминания.

6. Нужно забывать свои ошибки. Иначе всю игру Вы будете вспоминать их и не сможете сконцентрироваться.

7. Радоваться и хвалить себя за каждый забитый шар. Важно уметь получать удовольствие от своей игры.

Более эффективному приему данных методов будет способствовать применение их на практике при проведении спаррингов с теми соперниками, которые гораздо сильнее.

Таким образом, тренировка концентрации и психологическая подготовка должна занимать определенное место в общей подготовке спортсмена-бильярдиста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Салмова А.И., Парфенова Л.А., Ситдикова А.А. Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе / КФУ им.Вернадского, Симферополь // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-6. – С. 250-259.
2. Королев Г.Н., Салмова А.И. Психологические особенности формирования личности спортсмена в высшем учебном заведении // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4 (14). – С. 95-99.

ПРОБЛЕМА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Скворцова С.О.

*(Новосибирский государственный университет экономики и управления
НГУЭУ «НИНХ», г. Новосибирск, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются причины низкой двигательной активности студентов-первокурсников. Представлены результаты небольшого анкетирования на тему: «Заинтересованность учащихся в дальнейшей физкультурно-спортивной деятельности». Предлагаются пути решения данной проблемы в процессе занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, физическая активность, анкетирование, физическая культура и спорт.

THE PROBLEM OF UNIVERSITY STUDENTS INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

S.O. Skvorsova

*(Novosibirsk State University of Economics and business administration
NSUEM «NINE», Novosibirsk, Russia)*

Abstract. This article discusses the reasons for low motor activity of the first-year students. The results of a small questionnaire on «students' interest in further physical training and sports activities» are presented. Ways of solving this problem in the process of physical training are offered.

Keywords: first-year students, physical activity, questionnaire, physical culture and sports.

Время высоких технологий, предполагает дальнейшую информатизацию образования. Государство стремится использовать вузы для решения стратегических задач, связанных и с экономическим и с социальным развитием. Но, стремление к прогрессу, отодвигает на второй план заботу о здоровье молодого поколения, непомерный информационный поток, наличие разнообразных информационно-коммуникативных устройств до минимума сводит двигательную физическую активность, оказывая отрицательное воздействие на организм студентов.

К сожалению, негативная тенденция по отношению к дисциплине «Физическая культура», как второстепенной науке, начинается еще на школьной скамье, когда родители любыми средствами освобождают своих детей от занятий физической культурой. Это приводит к разрушению здоровьесберегающей среды школьного образования, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого ученика, способствует снижению заболеваемости и фор-

мированию стойкой мотивации на здоровый образ жизни. В связи с этим, состояние здоровья школьников и учащихся колледжей, и студентов вызывает серьезные опасения и озабоченность.

Студенты-первокурсники, чувствуя еще вчера внимание и опеку школьных учителей, в условиях вуза чувствуют себя на первых порах дискомфортно. Новые условия деятельности их в вузе – это качественно иная система отношений ответственной зависимости, где на первый план выступает необходимость самостоятельной регуляции своего поведения, наличие тех степеней свободы в организации своих занятий и быта, которые еще недавно были им недоступны [2].

Ежегодно, для студентов первого курса проводится вводная, ознакомительная лекция, на которой происходит знакомство с преподавателями, материально-технической базой кафедры Физического воспитания и спорта. Рассказывается о содержании дисциплины «Физическая культура» на период обучения в вузе, зачетных требованиях, сдаче контрольных нормативов, спортивных группах и спортивных соревнованиях, в которых занимаются и принимают участие студенты-спортсмены. В завершении, студенты заполняют небольшую анкету для того, чтобы оценить заинтересованность бывших абитуриентов в физкультурно-спортивной деятельности.

В нашем небольшом исследовании, мы решили проанализировать результаты анкетирования первого курса (2015-16 уч.г.) – 920 студентов и (2016-17 уч.г.) – 815 учащихся. Так, на вопрос «Занимались ли Вы спортом в школе?» число первокурсников (2015-16 уч.г.) ответивших положительно составило 49,5%, а (2016-17 уч.г.) – 41,8% .

На вопрос: «Каким видом спорта хотите заниматься, обучаясь в вузе?», число студентов (2015-16 уч.г.) желающих заниматься спортом составило 41,7%, а (2016-17 уч.г.) – положительно ответили 33,6% учащихся.

Данные результаты, подтверждают наши опасения о том, что чрезмерная компьютеризация, все больше лишает студентов двигательной активности и заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом для поддержания работоспособности и укрепления здоровья.

Статистика последних лет, показывает снижение не только показателей физического развития и физической подготовленности первокурсников, но и возросшее эмоциональное напряжение у студентов, которое отражается на их адаптационных возможностях[4].

На начальном этапе обучения первокурсников, занятия физической культурой предполагают, выявление преподавателем уровня умений и навыков, которыми владеет учащийся в настоящий момент. Создание доброжелательной атмосферы, рабочего контакта со студентами в процессе занятий, способствует положительному эмоциональному фону, который располагает студентов к занятиям физической культурой.

Рассматривается необходимость, введения в методико-практический подраздел вузовской программы дисциплины «Физическая культура» теоретико-практического материала о проявлениях компьютерного синдрома и мерах его профилактики немедикаментозными средствами. Интенсивное использование общеукрепляющих и целенаправленных физических упражнений для улучшения зрения, укрепления позвоночника и « работающей руки», а также включенности студентов в организованные и самостоятельные занятия физической культурой [3].

Занятия с первокурсниками в спортивных группах по избранному виду спорта, где они знакомятся со студентами старших курсов, воспитывает чувство коллективизма и учит работе в команде, уважению к спортивным традициям. Участие в соревнованиях различного ранга, способствует поддержанию хорошей физической формы и использования накопленного арсенала технических умений и навыков, воспитывает морально-волевые качества.

Преподаватель физической культуры сопровождает студентов в их индивидуальном физическом развитии на протяжении всего периода обучения в вузе. Он создает необходимые условия для раскрытия их потенциальных возможностей, побуждает к физическому самосовершенствованию. Педагог знает закономерности развития психики, возрастные особенности личности, физиологические изменения в организме в зависимости от физических нагрузок, механизмы возникновения проблемных ситуаций и пути их разрешения [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Загвязинский В.И.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 208 с.
2. Педагогика и психология высшей школы. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.
3. *Скворцова С.О.* Формирование компетентности студенток в профилактике компьютерного синдрома в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд.пед. наук / С.О.Скворцова. – М., 2010. – 24 с.
4. *Шмер В.В.* Применение методик самооценки в физическом воспитании студентов экономического вуза / В.В. Шмер. – Новосибирск: Смалта, 2014, № 4. – С. 67-70.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА (СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ) В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Коткова Л.Ю.¹, Евсеева А.Р.², Скиба И.А.²

(¹Набережночелнинский колледж Поволжской Государственной Академии Физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия,

²Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы становления и развития пауэрлифтинга (силового троеборья) в Республике Татарстан. Авторами проанализированы этапы развития пауэрлифтинга в отдельных городах Республики, исследован уровень спортивных достижений ведущих спортсменов Республики, проведен детальный анализ количества занимающихся пауэрлифтингом в Республике за период с 2011 по 2016 гг.

Ключевые слова: пауэрлифтинг (силовое троеборье), история развития, спортивные достижения.

THE REGIONAL PECULARITIES OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF POWERLIFTING (POWER TRIATHLON) IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

L.Yu. Katkova¹, A.R. Evseeva², I.A. Skiba²

(¹Naberezhniye Chelny college of Volga region State Academy of Physical training, Sports and Tourizm, Naberezhniye Chelny, Russia,

²Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. The article deals with the formation and development of powerlifting (power triathlon) in the Republic of Tatarstan. The authors analyzed the stages of development of powerlifting in some of the cities, studied the level of sports achievements of top athletes of the Republic, a detailed analysis of the number of involved in powerlifting in the Republic for the period from 2011 to 2016 is represented.

Keywords: powerlifting (power triathlon), the history of the development, achievements in sports.

Актуальность. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) представляет собой спортивное направление атлетизма и предусматривает высокий уровень подготовки атлетов к выступлению на соревнованиях с целью достижения максимально возможных результатов.

Программа соревнований по пауэрлифтингу включает в себя выполнение трех упражнений (троеборье):

- приседание со штангой на спине;
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье;

– тяга станова со штангой.

Результаты соревнований оцениваются по сумме троеборья. Соревнования между атлетами проводятся по категориям, с учетом пола, веса тела и возраста.

В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и становой тяге, подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь в переводе с английского «пауэрлифтинг» – это и есть «подъем силой».

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) в современном его виде является сравнительно молодым видом спорта (чемпионаты мира проводятся с 1971 года, а чемпионаты Европы – с 1980 г.), но, несмотря на это, он быстро развивается в нашей стране и в мире в целом и завоевывает все большую популярность среди людей, увлекающихся силовым тренингом.

Каждый спортсмен желает добиться высоких результатов в спорте, а для этого необходимо на кого-то равняться, стремиться быть лучше. Хорошим примером подрастающему поколению спортсменов, несомненно, послужат сведения об истоках становления и развития пауэрлифтинга в нашей Республике, достижения выдающихся спортсменов – мастеров спорта, которые внесли большой вклад в развитие и пропаганду пауэрлифтинга.

Соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта. Техника их выполнения относительно проста. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте, фитнесе или бодибилдинге. Занятия силовым троеборьем доступны людям разного возраста, начиная с юношеского и заканчивая пожилым. Они могут быть использованы не только с целью повышения силовых показателей, но и просто как средство оздоровления организма [1].

Цель исследования – проанализировать исторические аспекты развития пауэрлифтинга в Республике Татарстан.

Задачи исследования:

1. Определить этапы становления и развития пауэрлифтинга в Республике Татарстан.
2. Исследовать уровень спортивных достижений спортсменов-пауэрлифтеров Республики Татарстан.
3. Провести количественный анализ занимающихся пауэрлифтингом в Республике Татарстан за период с 2011-2016 гг.

Результаты исследования. История становления пауэрлифтинга в различных городах нашей Республики берет свое начало со второй половины 90-х годов XX века. В то время большую популярность среди молодежи набирают занятия атлетической гимнастикой, направленные на укрепление мускулатуры, развитие силовых способностей. В программу соревнований по атлетической гимнастике были включены приседание со штангой и жим штанги лежа. Так появились у нас первые чемпионы в сумме двоеборья.

Первые соревнования, на которые выехала сборная РТ при созданной федерации, был региональный чемпионат ПФО по пауэрлифтингу в г. Ульяновск в 2002 г.

С этого момента начался новый этап в развитии пауэрлифтинга Республики Татарстан. Наша сборная участвовала во многих соревнованиях российского уровня. Выиграв Чемпионат России среди студентов, вошла в состав сборной РФ Муртазина Ландыш. Выступая на Чемпионате мира среди студентов (2002 г., г. Великий Новгород) она завоевала золотую медаль и выполнила норматив МСМК. Муртазина Ландыш стала первой спортсменкой из Татарстана, которая выступила на Международных соревнованиях по пауэрлифтингу.

В 2002 году федерация пауэрлифтинга Республики Татарстан проводит в г. Казань Кубок России по пауэрлифтингу, а в 2003 и 2005 гг. проводит финалы Чемпионатов России по пауэрлифтингу. На этих соревнованиях нашими спортсменами были показаны высокие результаты, заняты призовые места. Впервые были выполнены нормативы МСМК Закиевым А., Лодвиговым Э., Микрюковым Е., Шарифуллиной С., Гавиной Л., Котковой Л., Муртазиной К., Низамиевым И. [2].

За 15-летний период функционирования федерации пауэрлифтинга Республики Татарстан было подготовлено большое число высококвалифицированных спортсменов, чемпионов России, победителей и призеров чемпионатов Европы, мира и Паралимпийских игр по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа.

Было подготовлено:

- кандидатов в мастера спорта – 81 человек;
- мастеров спорта России – 76 человек;
- мастеров спорта международного класса – 11 человек;
- заслуженных мастеров спорта России – 1 человек;
- заслуженных тренеров России – 1 человек.

В 2008 году Закиев Айрат стал серебряным призером Паралимпийских игр по пауэрлифтингу (жим лежа) в г. Лондон.

С повышением спортивного мастерства спортсменов-пауэрлифтеров растет популярность силового троеборья среди подрастающего поколения. Увеличилось количество участников чемпионатов Республики Татарстан по пауэрлифтингу. Так, в 2011 году в Лично-командном чемпионате Республики Татарстан по пауэрлифтингу принимало участие 62 человека, а в 2016 году – 100 человек (табл. 1).

Таблица 1

Количество участников соревнований по пауэрлифтингу, проводимых в Республике Татарстан в период с 2011-2016 гг.

№ п/п	Наименование соревнований	Год проведения	Кол-во участников	Кол-во мужчин	Кол-во женщин	Кол-во команд
1.	Лично-командное Первенство РТ по пауэрлифтингу	2011	41	27	14	7
		2012	70	57	13	8
		2013	64	50	14	9
		2014	50	36	14	9
		2015	44	34	10	10
		2016	37	30	7	9
2.	Лично-командный Чемпионат РТ по жиму лежа	2011	102	87	15	13
		2012	92	77	15	8
		2013	112	87	25	12
		2014	91	71	20	12
		2015	108	76	32	13
3.	Лично-командный Чемпионат РТ по пауэрлифтингу	2011	62	47	15	11
		2012	70	58	12	9
		2013	99	83	16	13
		2014	91	68	23	12
		2015	98	72	26	11
		2016	100	72	28	14

Выводы:

1. В становлении и развитии пауэрлифтинга в Республике Татарстан можно выделить следующие этапы:

- развитие атлетической гимнастики в городах Республики. Участие в первых соревнованиях по атлетической гимнастике (1988 г.);
- участие в первых Чемпионатах Республики Татарстан по пауэрлифтингу (1995 г.);
- образование общественной организации «Федерация пауэрлифтинга Республики Татарстан» (2001 г.);
- выход спортсменов Республики на всероссийский уровень (с 2002 г.);
- выход спортсменов Республики на международный уровень (с 2002 г.).

2. Спортсмены федерации пауэрлифтинга Республики Татарстан с 2002 года выступают на международных соревнованиях. 14 спортсменов становились победителями и призерами мировых и европейских турниров.

3. Количество занимающихся пауэрлифтингом в Республике Татарстан увеличивается с каждым годом. С 2011-2016 гг. количество участников чемпионатов РТ по пауэрлифтингу возросло на 51%, из них мужчин – на 24%, женщин – на 92%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коткова, Л.Ю. Методические особенности построения учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге (учебно-метод.пособие) / Л.Ю. Коткова. – Наб. Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – 85 с.

2. Коткова, Л.Ю. Исторические аспекты становления и перспективы развития пауэрлифтинга (силового троеборья) в Республике Татарстан / Л.Ю. Коткова // Материалы Международной НПК: «Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона». Казань, 28-29.11.2013. – С. 54-56.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Склярова И.В., Пестерев А.Я.

*(Северо-Западный Государственный Медицинский Университет им. И.И.Мечникова
(СЗГМУ им.И.И. Мечникова), Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. Разработана методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике, основу которой составляет круговая тренировка, содержащая физические упражнения, дыхательные упражнения и музыкально-танцевальные экзерсисы.

Ключевые слова: спортивная аэробика, этап начальной специализации, специальная выносливость, круговая тренировка.

WAYS TO INCREASE THE EFFICIENCY OF TRAINING PROCESS IN SPORTS AEROBICS

I.V. Sklyarova, A.Y. Pesterev

*(Northwestern State Medical University named after I.I. Mechnikov
(NSMU named after I.I. Mechnikov), St. Petersburg, Russia)*

Abstract. A method of special endurance training at a stage of initial specialization in sports aerobics, based on circuit training, containing physical exercises, breathing exercises and music and dance exercises was developed.

Keywords: sports aerobics, a stage of initial specialization, special endurance, circuit training.

Спортивная аэробика является новым видом спорта, где спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений. Спортивная аэробика характеризуется высокой динамичностью и координационной сложностью двигательных действий. Соревновательные композиции в спортивной аэробике, выполняемые в очень быстром темпе (150-180 уд/мин) и содержащие значительное количество силовых элементов, высоко амплитудных прыжков и координационно-сложных упражнений, по важности, на одно из первых мест, выдвигают такой компонент спортивного мастерства, как специальная выносливость.

Цель исследования – разработать методику тренировки специальной выносливости у гимнастов на этапе начальной специализации в спортивной аэробике.

Учитывая специфику соревновательных композиций по спортивной аэробике, специальную выносливость в спортивной аэробике следует рассматривать как комплексную структуру. Функциональную базу специальной выносливости составляют следующие ее разновидности: скоростная, скоростно-силовая, статическая, силовая к динамическим усилиям и координационно-двигательная выносливость.

Выявлена взаимосвязь спортивного результата аэробов с разновидностями специальной выносливости. По величине вклада того или иного вида выносливости в спортивный результат, виды специальной выносливости, по их значимости, расположились следующим образом:

- 1) скоростная выносливость;
- 2) силовая выносливость статического характера;
- 3) скоростно-силовая;
- 4) координационно-двигательная;
- 5) силовая динамического характера.

Указанные виды специальной выносливости являются ведущими и определяют физическую и технико-тактическую подготовку аэробных гимнасток на этапе начальной специализации [1].

Для развития и совершенствования специальной выносливости у гимнасток на этапе начальной специализации целесообразно применять комплексную методику, основу которой составляет круговая тренировка, содержащая физические упражнения, дыхательные упражнения и музыкально-танцевальные экзерсисы.

Разрабатывая комплексы круговой тренировки, направленные на повышение уровня специальной выносливости у гимнасток, следует учитывать специфические требования к построению и содержанию соревновательных программ по спортивной аэробике.

С целью повышения психоэмоционального состояния спортсменов круговую тренировку следует проводить под специально подобранный темп музыкального сопровождения, соответствующего уровню подготовки спортсменов. Темп и ритм музыки необходимо подбирать с учетом требований к будущей композиции. В интервалах отдыха между станциями в круговой тренировке музыкальный темп должен снижаться до 100-120 акцентов в минуту. При выполнении заданий на станциях в круговой тренировке необходимо строго контролировать качество выполнения упражнений. Отдых между станциями на начальном этапе не более 3 минут, постепенно уменьшая его до 1-2 минут. Тип отдыха – активный с использованием дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на гибкость. Время выполнения заданий на станциях не более 3 минут. Комплексы упражнений в круговой тренировке, направленные на тренировку специальной выносливости следует менять не более 1 раза в две недели. Тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Разработанная методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике является эффективной и позволяет повысить уровень физической подготовленности гимнастов, а также качество и надежность выполнения ими соревновательных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рябухина Татьяна Ивановна. Методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04 Волгоград, 2006. 175 с. РГБ ОД, 61:06-13/934.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Служива К.С., Денисова А.А., Нагматуллина Л.К.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в среде студенческой молодежи. Авторы отмечают, что сформированная мотивация к занятиям физической культурой и спортом усиливает волевые установки личности, позволяет принять ценности и нормы здорового образа жизни. Обосновывается необходимость наполнения новым содержанием занятий по физической культуре, активного вовлечения обучающихся в занятия спортом в различных секциях во внеучебное время в соответствии с их интересами и физическими возможностями.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, система жизненных ориентиров, физическая культура, спорт, студенческая молодежь.

INCREASING MOTIVATION TOWARDS PHYSICAL CULTURE AND SPORT AMONG STUDENTS

K.S. Sluzhiva, A.A. Denisova, L.K. Nagmatullina

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The article is devoted to an actual problem of increase of motivation for physical culture and sports among students. The authors note, that motivation formed for physical training and sports enhances endurance and stamina installation of personality, allows taking the values and norms of a healthy lifestyle. The necessity of filling physical training with new content, active involvement of students in sports activities in various sections on extracurricular time according to their interests and physical abilities.

Keywords: health, motivation, moral values, physical training, sport, students.

В настоящее время одной из проблем современной жизни является проблема здоровья молодежи. «Современный этап развития общества, характеризуемый высокими темпами технологических изменений, ставит перед системой образования новые задачи, связанные с необходимостью формирования выпускников высших учебных заведений, владеющих набором компетенций, позволяющих быстро адаптироваться в профессиональной сфере, соответствующих требованиям динамичной эпохи информационных технологий, стремящихся реализовать себя и в практической деятельности и на научном поприще» [1, с.52], с хорошим состоянием здоровья, физической подготовкой, сформированной системой нравственно-волевых черт личности.

Поэтому в последние годы значительно активизировалась деятельность высших учебных заведений по вовлечению студенческой молодежи в занятия физической культурой и спортом. Это обусловлено необходимостью сформировать у студентов систему жизненных ориентиров, которая бы позволила определиться с жизненными смыслами, усвоить ценности и нормы, значимые для функционирования и развития социума и повысить физическую подготовку.

Главная цель занятий по физической культуре, проводимых в учебных заведениях – успешное формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, фи-

зических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности. Для этого необходимо учитывать интересы обучающихся, выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у студентов интерес к занятиям [2], повысить мотивацию к самостоятельным занятиям спортом. Поэтому в содержании спортивного воспитания обучающихся в высшем учебном заведении выделяют следующие компоненты:

- формирование физической культуры личности;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование готовности отстаивать честь вуза на соревнованиях;
- повышение мотивации к занятию спортом во внеучебные часы.

Высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся может быть сформирован только с помощью качественной организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе. Использование инновационных форм, методов и методик обучения, наполнение новым содержанием занятий по физической культуре, активное вовлечение обучающихся в занятия спортом в различных секциях в свободное от учебы время в соответствии с их интересами и физическими возможностями, способно сформировать у студенческой молодежи не только мотивационную готовность к занятиям физической культурой и спортом, но и активную жизненную позицию.

Сформированная мотивация к занятиям физической культурой и спортом усиливает волевые установки личности, позволяет принять ценности и нормы здорового образа жизни, противостоять таким негативным явлениям как курение, употребление алкоголя, а значит сохранить здоровье.

Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок учебной программы способствует повышению их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры, формирует независимое мнение по вопросам ценности здорового образа жизни.

Потребность в движении – неотъемлемая часть жизни современного, динамичного человека, основа физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой, как в рамках учебного процесса, так и вне него [3].

Так, например, в Казанском национальном исследовательском техническом университете (КНИТУ-КАИ), культурно-спортивном комплексе «КАИ ОЛИМП» имеются все условия для занятий физической культурой и спортом как во время занятий, предусмотренных программами подготовки, так во внеучебное время. Современный спортивный комплекс предлагает спектр услуг для укрепления физического и духовного здоровья студентов. На спортивных площадках «КАИ ОЛИМП» студенты ежегодно участвуют в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Комплексная Спартакиада КАИ среди институтов (факультета) по 12 видам спорта, комплексная Спартакиада КАИ среди общежитий по 8 видам спорта, ежегодная Спартакиада первокурсников, спортивно-массовые соревнования в рамках Дня рождения КАИ, Кубок ректора по стритболу, Кубок ректора по футболу, Кубок ректора по мини-футболу – далеко не полный список тех мероприятий, которые проводятся в образовательном пространстве вуза, способны заинтересовать обучающихся, создать необходимую позитивную среду для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Студенты университета имеют возможность дополнительно заниматься под руководством специалистов по различным видам спорта в тренажерном зале, в бассейне, на других спортивных площадках. В составе сборных команд КНИТУ-КАИ по избранному виду спорта они систематически тренируются в спортивном комплексе «КАИ ОЛИМП». Поэтому сборные

команды КНИТУ-КАИ по многим видам спорта на протяжении многих лет неоднократно становились Чемпионами и призёрами в соревнованиях разного уровня [4].

Необходимо, чтобы у вступающих в жизнь поколений активно шел процесс систематического формирования общечеловеческих ценностей, чтобы он не был фрагментарным. Поэтому воспитание средствами физической культуры и спорта является основной формой становления самодостаточной личности. Мотивированный на спортивную деятельность человек всегда более эффективно реализует любое дело, способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Нагматуллина Л.К., Шамсутдинов Р.А.* Роль метода проектов в информационной образовательной среде высшего учебного заведения // Современные проблемы социально-гуманитарных наук: Сборник докладов IV Международной научно-практической заочной конференции (29 апреля 2016 года) / Научный ред. д.э.н, проф. А.В. Гумеров. – Казань: ООО «Рóкета Союз», 2016. – 292 с.
2. Формирование мотивации заниматься физической культурой у студентов. Официальный сайт: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/18/formirovanie-motivatsii-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov> (Дата обращения 21.09.2016)
3. Формирование мотивации заниматься физической культурой у студентов. Официальный сайт: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/18/formirovanie-motivatsii-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov> (Дата обращения 21.09.2016)
4. См.: Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.Туполева – КАИ. Официальный сайт. <http://www.kai.ru/> (Дата обращения 21.09.2016).

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Соколова О.В., Фиберг Е.А.

(Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина)

Аннотация. В статье поднимается один из актуальных вопросов – укрепление собственного здоровья студентов. Рассматриваются признаки активности личности, характеризуется сам студенческий возраст. Акцентируется внимание на здоровом образе жизни молодежи.

Ключевые слова: студент, здоровье, самоподготовка.

ORGANIZATION OF HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS

O.V. Sokolova, E.A. Fiberg

(Zaporozhye National University, Zaporozhye, Ukraine)

Abstract. The article raises one of the most pressing issues – strengthening the students' own health. Signs of the individual's activity are considered, students' age is characterized. The attention on a youth healthy way of life is focused.

Keywords: student, health, self-study.

Студенческий возраст – это наиболее благоприятный период формирования навыков здорового образа жизни, характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответы на различные морально-этические, эстетические, научные, культурные, политические и другие вопросы.

Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма. Одна из важнейших социальных задач современного общества – сохранение здоровья молодого поколения. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам [4].

Формирование личности в этом возрасте идет от внешности до того, что определяет ядро, стержень личности – характера, мировоззрения. Это период наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включают в себя гражданские, общеполитические, профессионально-трудовые компоненты. В этом смысле именно здоровый образ жизни является основной, на которой должен быть построен весь дальнейшее развитие личности [1].

Самопознание – первый признак активности личности, развивается. Не узнав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив себя, человек не способен к самооценке. Оценка самого себя проходит в основном тремя способами: студент сравнивает себя с идеалом; дается самооценка на фоне достигнутых результатов и сопоставляется мнение о себе с мнением старших людей, товарищей [1].

Характеризуя студенческий возраст необходимо обратить внимание на самовоспитание. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, условий и средств учебного процесса. Продуманная и целенаправленная воспитательная работа обязательно направляет встречный процесс – самовоспитания. Происходит формирование силы мышечных групп, скорости движений, гибкости, ловкости и других показателей, указывает на необходимость управления процессом становления функций организма средствами физической культуры для их оптимизации [3].

До 18-20 лет завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость составляет 85% от величины этого показателя у взрослых. В 20-29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня. В этом возрастном диапазоне организм сохраняет одновременно высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности. Итак, студенческий период можно назвать заключительным этапом постепенного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма [5].

Физическая культура выступает как необходимая часть обеспечения здорового образа жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

В результате проведенного исследования было установлено, что у студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, формируется более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, улучшается общее состояние здоровья.

Этой группе студентов присущи чувство долга, они успешно взаимодействуют в работе, которая требует последовательности и напряжения, свободно вступают в контакты, более изобретательны, и тому подобное.

Низкий уровень этой готовности в начале приводит к психической усталости, ослаблению памяти, мышления. Эту мысль подтвердили данные опроса студентов первокурсников, характеризующие основные причины проблем обучения: необходимость организации самостоятельной работы – 31% опрошенных, изменение в контроле за успеваемостью – 28,3%, изменение системы обучения – 16,1%, переход на лекционные формы обучения – 15,9%, необходимость конспектирования лекции – 12,5%, и тому подобное.

Профессиональная адаптация включает идентификацию самого студента по выбранной специальности, с социальным запросом и задачам. Среди средств адаптации к условиям обучения в высшей школе значительное место принадлежит физической культуре.

В то же время, к сожалению, большинство людей, живущих в условиях современного города, не имеют достаточной двигательной активности, необходимой физической нагрузки, тратят лишь 600-1000 ккал в сутки. Поэтому так важно, особенно в современных условиях, обращение к наиболее эффективным средствам физической культуры и спорта, видов спорта, которые доступны всем и не требуют наличия сложного технического спортивного инвентаря, одежды, спортивных сооружений. Однако не надо считать, что занятия физической культурой автоматически формирует состояние здоровья.

Внимательное отношение к своему здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако анкетирование показало, что нередко студенты нарушают элементарные правила гигиены, режима питания, сна. Так, 27% студентов, живущих в общежитии, идут на занятия без завтрака. Сон у 87% студентов, живущих в общежитии, затягивается до 1-2 часов ночи. Таким образом работоспособность снижается на 7-18% по сравнению с нормальным сном.

До 59% студентов начинают самоподготовку в период от 20 до 24 ч. 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 мин. в день, 29% – не более 1:00 в день, когда физиологическая норма составляет 2:00 в день.

Занятия физической культурой и спортом еще недостаточно распространены среди студентов. Регулярным закаливанием организма занимаются только 2% студентов. Поэтому вспышки инфекционных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний период охватывают до 80% студенческой молодежи.

Эффективная подготовка будущих специалистов в вузах требует создания надлежащих условий для интенсивной и напряженной творческой работы без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием, что будет способствовать поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Левков В.И.* Пути оптимизации физического воспитания в образовательных учреждениях / Актуальные проблемы организации физического воспитания студенческой и учащейся молодежи. – Львов, 2001. – С. 56-58.
2. *Рудниченко М.М.* Оздоровительное значение двигательной активности студентов и учащихся школ / Актуальные проблемы организации физического воспитания студенческой и учащейся молодежи. – Львов, 2001. – С. 56-58.
3. *Страшко С.В., Гринева М.В., Мороз И.В., Миненко А.А.* Методика преподавания основ здоровья, валеологии и безопасности жизнедеятельности // Учебная программа. – М.: Просвещение Украина, 2005. – 16 с.
4. *Сысоева С.В.* Формирование здорового образа жизни студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XIX студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2014 – № 12 (18) / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://nauchforum.ru/nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12\(18\).pdf](http://nauchforum.ru/nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf)
5. *Яременко Я.* Формирование здорового образа жизни молодежи: проблемы и перспективы. – М.: Б.В., 2000. – 207 с.

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ

Сорокина М.А., Маркушева Е.М., Дейнега Е.М., Малкин В.Р.
(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина (УрФУ), г. Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования произвольного самоуправления спортсменов. Изучено развитие саморегулирования с учетом гендерных аспектов. Новые данные показали специфику саморегуляции студентов-спортсменов. Обозначены основные направления использования психической саморегуляции в спорте.

Ключевые слова: саморегуляция, произвольная активность, спортсмены, студенты, психическая саморегуляция в спорте.

A STUDY OF SELF-REGULATION LEVEL OF ROCK CLIMBERS

M.A. Sorokina, E.M. Markusheva, E.M. Deynega, V.R. Malkin
(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin (UrFU),
Ekaterinburg, Russia)

Abstract. The article presents the results of a study of an arbitrary self-regulation of athletes. The development of self-regulation with a gender perspective was studied. New data showed the specificity of self-regulation of student-athletes. The basic directions of using psychic self-regulation in the sport are represented.

Keywords: self-regulation, arbitrary activity, athletes, students, psychic self-regulation in the sport.

Проблема саморегуляции активно разрабатывается в русле субъектно-деятельностного подхода в работах отечественных ученых С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульханова-Славской и А.В. Брушлинского, О.А. Конопкина, В.И. Моросановой и др.

О.А. Конопкин понимает саморегуляцию как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по построению, поддержанию, управлению разными видами произвольной активности, направленной непосредственно на реализацию и достижение принимаемых человеком целей [1].

Имеется две формы саморегуляции человека: произвольная (осознаваемая) и непроизвольная (неосознаваемая). Произвольная саморегуляция связана с целевой деятельностью человека.

Уровень произвольной саморегуляции является одним из важных показателей способности управлять своей психической активностью, в том числе и в спортивной деятельности которая обеспечивает спортивный результат спортсмена [4].

Представляет интерес как различается произвольная саморегуляция у спортсменов – девушек и юношей.

Важность специальной психологической подготовки в современном спорте трудно переоценить. Сегодня, уровень физической и технической подготовки у ведущих спортсменов практически выровнялся. Стабильно побеждают те спортсмены, чей уровень психологической подготовки выше, то есть те, кто лучше научился управлять своим психическим состоянием, которое во многом зависит от уровня произвольной саморегуляции.

Основные направления использования психической саморегуляции в спорте:

– ускорение и повышение качества технической подготовки (тренировка и разучивание новых элементов движений, исправление ошибок, формирование оптимальных двигательных стереотипов и т.п.);

- освоение способности вызывать оптимальное функциональное состояние перед стартом, во время тренировок;
- ускорение и повышение качества процессов восстановления после соревновательных и тренировочных (интенсивных) нагрузок;
- развитие специальных навыков (скорость реакции, выносливость и т.п.), коррекция характерологических особенностей, повышение мотивации к достижению максимальных результатов [2].

В связи с вышесказанным повышается актуальность исследований, направленных на изучение особенностей произвольной саморегуляции спортсменов. В то же время, как показал анализ литературы, исследований в данном направлении не достаточно. Это и определило выбор темы нашего исследования

Цель исследования: установить уровень произвольной саморегуляции спортсменов-скалолазов, сравнить значения этих показателей девушек и юношей.

Метод исследования: опросник «Стиль саморегуляции поведения», В.И. Морсановой (ССП-М), включающий 7 шкал: шкалы планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Организация исследования: для исследования было взято 12 спортсменов, занимающихся скалолазанием (разной специализации) и имеющих разряды выше 3. Возраст спортсменов от 18 до 25 лет.

Испытуемым было предложено ответить на тест, состоящий из 46 вопросов с вариантами ответа: верно, пожалуй верно, пожалуй неверно, неверно. Полученные результаты были систематизированы и проанализированы.

В ходе изучения развития произвольной регуляции у спортсменов-скалолазов были получены следующие результаты, представленные на рис. 1.

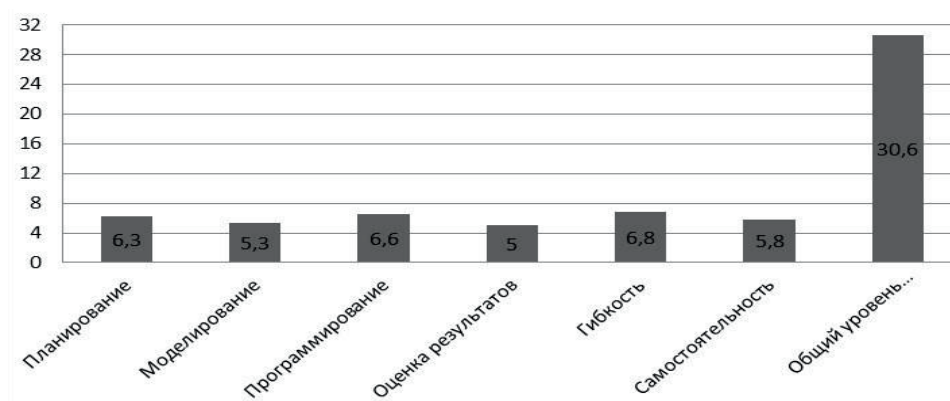


Рис. 1. Значение уровня показателей саморегуляции спортсменов

Результаты по большинству показателей шкал оказались на уровне выше среднего, за исключением моделирования и оценки результатов.

Шкала планирование. Потребность спортсменов в планировании присутствует, но выражена слабо. Цели выдвигаются самостоятельно, но не устойчивы.

Шкала моделирование. Спортсмены способны выдвигать цели, но скорее всего не на дальнейшую перспективу, а на ближайший период. Их долгосрочные цели не реалистичны.

Шкала программирование. Спортсмены разрабатывают программы и планы, но они не являются гибкими и при встрече с помехами корректировка не происходит или оказывается неверной.

Шкала оценка результатов. Присутствует критичность к своим действиям, но самооценка бывает ошибочной. Либо самооценка адекватная, но до появления внешних трудностей, в случае чего возникает излишняя самокритика, переход от одной крайности в другую. Сопровождается частой сменой желаний и настроений.

Шкала гибкость. Регуляторные процессы пластичны, но недостаточно. Спортсмены с трудом подстраиваются под изменения обстоятельств, чувствуют неудобства, но обычно справляются с небольшими трудностями и преодолевают их. При серьезных помехах показатель сместится либо в сторону низкого, либо высокого.

Шкала самостоятельность. Средние показатели по шкале самостоятельности говорят о способности самостоятельно действовать в привычных ситуациях, но в стрессовых не могут полагаться на себя и прислушиваются к мнению других людей

Общий уровень саморегуляции. Присутствует относительная гибкость и самостоятельность. Программирование осознано, но при появлении серьезных помех адекватность теряет-ся. Спортсмены уверены в знакомых ситуациях и несколько снижают активность в новой обстановке. Либо они справляются с помехами и мобилизуются, однако испытывают больше стресса по сравнению с испытуемыми с высоким показателем.

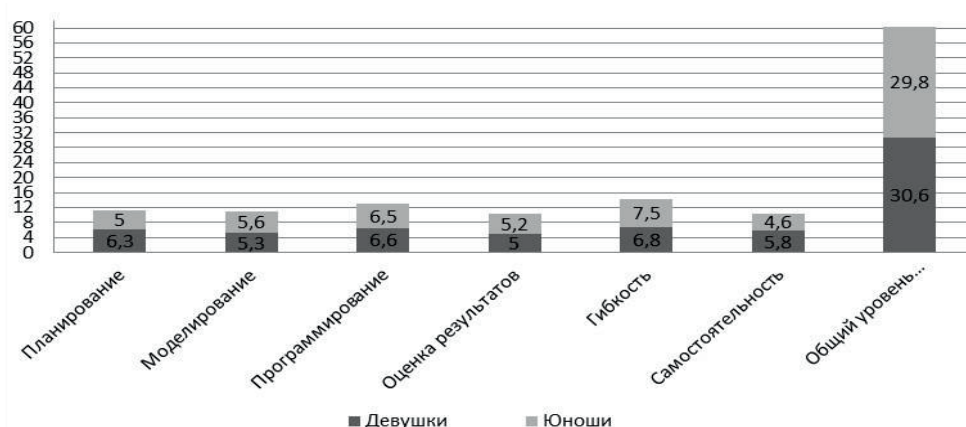


Рис. 2. Сравнение значений уровня показателей саморегуляции спортсменов девушек и юношей

Сравнения значений уровня показателей саморегуляции девушек и юношей выявили следующее:

- у девушек общий уровень саморегуляции и показатели на шкалах планирование, самостоятельность значительно выше по значению. Это говорит о том, что такие спортсмены способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, а также потребности сформированы в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны;

- у юношей выше по значению лишь показатель на шкале гибкость, следовательно они способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий.

Полученные данные позволяют считать, что профиль спортсменов-скалолазов ближе к гармоничному (на среднем уровне). Это позволяет предположить, что они имеют все предпосылки к успешной деятельности как в области спорта, так и в других видах деятельности при условии дальнейшего развития произвольной саморегуляции. В то же время, в случае снижения уровня произвольной саморегуляции, по каким-либо причинам, это может вести к снижению эффективности как спортивной, так и других видов деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Изд. 2. – М., 2011. – 320 с.
2. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
3. Краткий психологический словарь / Л.А.Карпенко [и др.]. – 1998.
4. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – 2002. – № 6. – С. 5–17.

5. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»: Руководство. – М.: Когито-Центр. 2004. – 44 с.
6. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке. – М.: Академический проект, 2000. – 320 с.
7. Моросанова В.И. Субъект и личность в психологии саморегуляции. – Ставрополь: ПИ РАО, Сев КавГТУ, 2007. – 431 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стрелкова К.Д., Сарвартдинова Р.Г.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния здорового образа жизни студентов КНИТУ-КАИ на уровень их здоровья. Также определен средний уровень здоровья. В результате анализа выяснено, что большинство студентов ведут активный и здоровый образ жизни, благодаря чему их уровень здоровья остается высоким.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, девушки, юноши, физкультурно-оздоровительная деятельность, спорт, уровень здоровья.

A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL WELLNESS ACTIVITY

K.D. Strelkova, R.G. Sarvartdinova

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev, Kazan, Russia)

Abstract. The article is devoted to research of the impact of healthy lifestyle of students of Kazan National Research Technical University on the level of their health. Also it was defined the average level of health. The analysis found that most students lead an active and healthy lifestyle so that their health remains high.

Keywords: healthy lifestyle, student, girls, boys, fitness activities, sports, level of health.

Студенческий возраст – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.

По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50% от общего количества. К сожалению, данная тенденция сохранится и в ближайшие 10–15 лет [3, с. 36–41].

В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50–55%, на экологическое состояние среды – 18–20%, роль наследственности оценивается в 15–20%, здравоохранения – в 10–15% [4, с. 48–54]. Поэтому возникает необходимость изучения образа жизни, предполагающего, что именно различия в жизнедеятельности и жизнепроявлениях людей, а не их принадлежность к той или иной формальной легитимированной социостатусной группе являются главным критерием дифференциации и типологизации образа жизни.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятель-

ности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, эти вопросы продолжают оставаться актуальными и в настоящее время.

Исследование, приведенное в данной работе, проводилось в течение 2016 учебном году со студентами КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева в количестве 300 человек: 150 девушек и 150 юношей.

Цель исследования: выявить и научно обосновать влияние здорового образа жизни на уровень здоровья студентов.

Задачи:

1. Выяснить, какое количество студентов придерживаются здорового образа жизни.
2. Определить средний уровень здоровья студентов.
3. Сравнить результаты, полученные от девушек и юношей.

Методом исследования выбран опрос, так как это самый удобный и быстрый метод, учитывая ритм студенческой жизни.

Ответы на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?» распределились следующим образом: 49,8% юношей и 28% девушек ответили, что занимаются спортом; 41% юношей и 34,8% девушек ответили, что систематически занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью; 7% и 32,2% соответственно дали ответ, что занимаются эпизодически, и только 2,2% юношей и 5% девушек ответили, что не занимаются вовсе (рис. 1).

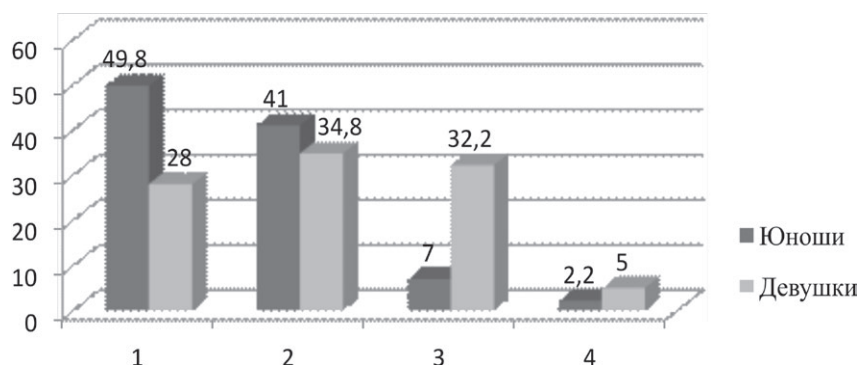


Рис. 1. Занятия спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью (в процентах от числа опрошенных, n=300)

Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть студентов уделяют время спорту либо физкультурно-оздоровительной деятельности. Стоит отметить, что юноши отдают предпочтение занятиям спортом, а большинство девушек занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [5, с. 2–9].

Здоровый образ жизни – это интегральное социологическое понятие, характеризующее как степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья, степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни, так и степень эффективности функционирования социальной организации в ее отношении к ценности здоровья. Основными его компонентами являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание.

Студенческой молодежи предлагалось оценить свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни по пятибалльной шкале. Результаты таковы: 1,7% юношей оценили свои действия на 1 балл, в то время как никто из девушек не дал такой оценки; оценку в 2 балла дали 6% юношей и 2,3% девушек; на 3 балла оценили 20,3% юношей и 18,7% девушек; на 4 балла – 40,3% и 44% соответственно; на 5 баллов – 31,7% юношей и 35% девушек (рис. 2).

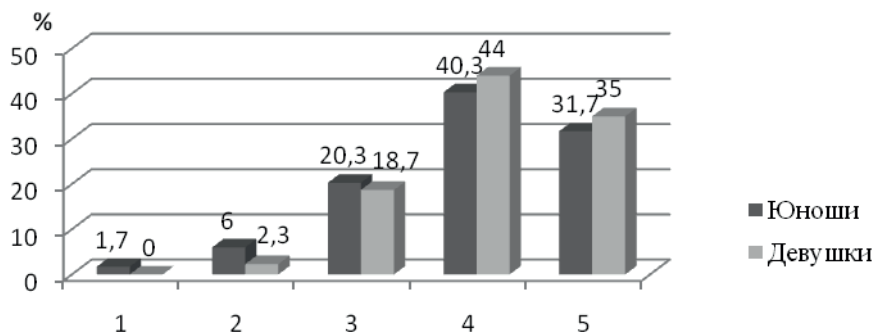


Рис. 2. Оценка студентами действий, соответствующих основам здорового образа жизни по пятибалльной шкале (в процентах от числа опрошенных, n=300)

Вышеуказанный рисунок демонстрирует, что результаты девушек и юношей слабо различаются, большинство из них отдали предпочтение 4 и 5 баллам. Всего четвертая часть юношей и пятая часть девушек оценили свои действия на меньшие баллы.

В среднем на 3,9 из 5 возможных баллов оценили свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни, юноши, а средняя оценка девушек – 4,1 из 5. Таким образом, средняя оценка опрошенных студентов составляет 4 балла, что является достаточно хорошим результатом.

В принципе, любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное улучшение показателей здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы уровнем состояния своего здоровья?» ответы студентов распределились следующим образом: около половины студентов ответили «Да, вполне» (54% юношей и 44% девушек); 37,5% юношей и 39% девушек скорее удовлетворены, чем нет; затруднились ответить 7,1% юношей и 10% девушек; скорее не удовлетворены 1,2% и 5,4% соответственно; ответ «Нет, совсем не удовлетворен» дали 0,2% юношей и 1,6% девушек (рис. 3).

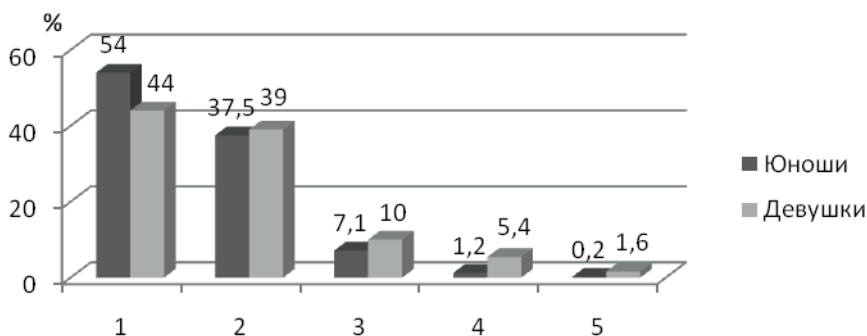


Рис. 3. Уровень удовлетворенности состоянием здоровья (в процентах от числа опрошенных, n=300):
1 – «да, вполне»; 2 – «скорее да, чем нет»; 3 – «затрудняюсь ответить»; 4 – «скорее нет, чем да»;
5 – «нет, совсем не удовлетворен(а)»

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что большинство опрошенных удовлетворены состоянием своего здоровья. Лишь четверть всех опрошенных отдала предпочтение ответам «Скорее нет, чем да», «Нет, совсем не удовлетворен(а)» и «Затрудняюсь ответить».

В результате проведенного исследования было выяснено, что большинство опрошенных студентов придерживаются здорового образа жизни и удовлетворены состоянием своего здоровья. Таким образом, можно сделать вывод, что связь между ведением здорового образа жизни и уровнем удовлетворенности состоянием здоровья существует. Действительно, 90% опрошенных юношей и 60% опрошенных девушек занимаются спортом или систематически уделяют время физкультурно-оздоровительной деятельности, 70% юношей и 80% девушек ответили, что придерживаются здорового образа жизни, удовлетворены состоянием своего здоровья оказались 90% юношей и 80% девушек. Цифры варьируются, но не сильно, что позволяет утверждать, что ведение активного и здорового образа жизни действительно влияет на состояние здоровья студентов.

В среднем опрошенные студенты оценили свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни на 4 балла из 5, а уровень состояния их здоровья (если перевести на пятибалльную шкалу) соответствует 4,2 баллам из 5. Это хорошие показатели, но и их можно улучшить. Тем более, что в КНИТУ-КАИ и культурно-спортивном комплексе «КАИ ОЛИМП» есть для этого все условия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большая российская энциклопедия. – 3-е изд. – Т. 10. – М., 2008.
2. *Сохань, Л.В.* Образ жизни молодежи / Л.В. Сохань // Социология молодежи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров. – М.: Academia, 2008.
3. *Римашевская, Н.М.* Здоровье человека – здоровье нации / Н.М. Римашевская // Экономические стратегии. – 2013. – № 4.
4. *Лисицин, Ю.П.* Концепция факторов риска и образа жизни / Ю.П. Лисицин // Здоровоохранение РФ. – 2014. – № 3.
5. *Николаев, Ю.М.* Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10.
6. *Журавлева, И.В.* Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2010.
7. *Лапин, Н.И.* Динамика базовых ценностей и социальное самочувствие россиян / Н.И. Лапин // Доклады Всероссийского социологического конгресса «Глобализация и современные изменения в современной России». – М.: Альфа-М., 2011.
8. *Данилова, Е.А.* Молодежь в региональном социуме: теоретический аспект / Е.А. Данилова, Е.В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2010. – № 1 (13). – С. 62–69.

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РЕФОРМИРОВАНИИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Сучков С.И., Головина В.В.

*(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (РХТУ),
г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы внедрения Федерального государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура» в высшую школу, недостатки в разработке «Примерной программы», в базовой части блока и вариативной – элективной составляющей; рассмотрены вопросы, стоящие перед высшей школой в преподавании дисциплины «Физическая культура» на примере учебного процесса в РХТУ им. Д.И. Менделеева.

Ключевые слова: физическое воспитание, федеральный государственный образовательный стандарт, учебный процесс.

«PHYSICAL CULTURE» DISCIPLINE IN THE REFORM OF A HIGH SCHOOL

S.I. Suchkov, V.V. Golovina

(D. Mendeleyev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article considers the problems of introduction of Federal state educational standard on discipline «Physical culture» in high school, deficiencies in design «Exemplary program» in basic block and variable-elective component; the issues which a high school facing today, in teaching the discipline «Physical culture» on the basis of educational process in University of Chemical Technology of Russia are reviewed.

Keywords: physical education, Federal state educational standard, educational process.

Данные статистики и исследований указывают на низкий уровень физической подготовленности подрастающего поколения и их состояния здоровья, в частности это можно объяснить неполноценным физическим воспитанием. Так, например, количество нетрудоспособных на 1000 человек трудоспособных, по прогнозу РОССТАТа возрастает в 2016 году по сравнению с 2005 годом на 20% и составит 709 человек. Во многих вузах отмечается тенденция увеличения студентов специальной медицинской группы, равная 20–30% от общего контингента. Данное положение не осталось без внимания Департамента молодежной политики, который разрабатывает систему мер по повышению воспитательного потенциала образовательного учреждения, в том числе и по развитию физкультурно-спортивного воспитания.

В ключевые проекты включены:

– ВФСК ГТО;

– создание условий для занятий физической культурой и спортом в школах, расположенных в сельской местности, где «одной из основных задач государственной политики является создание условий для развития физкультуры и спорта, привлечения, прежде всего детей, подростков и молодежи к активному образ жизни, к занятиям спортом».

А теперь рассмотрим, какие задачи по физическому воспитанию ставятся перед высшей школой. Вспомним, что в 2010 году была введена «Примерная программа», в которой появилось новое понятие – «Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (400 академических часов)». Распределялись эти часы следующим образом: 18 час. – лекции, 360 час. – практические занятия, 22 час. – методико-практические занятия и зачеты на всех 6 семестрах. Пояснений по поводу 2 зачетных единиц не было, и соответственно никаких изменений в Рабочую программу кафедры не вносилось. Наконец разъяснение появилось, что в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

№ 273-ФЗ и Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2013г. утвержденные ФГОС 3+ 2015 г. (в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программы бакалавриата, специалиста, магистратуры дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;
- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Предполагалось, что данный документ все разъяснил, но получилось по другому, так как далее было написано «Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией». Соответственно вузы начали импровизировать, выбирая 2 любых семестра из 6 для начисления зачетных единиц, а некоторые вузы распределили зачетные единицы по всем 6 семестрам.

В нашем Университете базовый компонент выполняется в 1 и 6 семестрах (в одну зачетную единицу – 36 часов) входит: теоретический раздел, методико-практические занятия, профессионально-прикладная физическая подготовка – учебные (практические) занятия с учетом будущей профессиональной деятельностью студентов. Трудоемкость вариативного компонента «элективные дисциплины (модули) – учебно-тренировочные занятия, выполняемые в (1 и 6 семестрах по 28 часов, а во 2, 3, 4 и 5 семестрах по 66 часов) общий объем которых составляет 328 часов и состоит из двух разделов учебной работы:

– учебно-тренировочные занятия (содержат подразделы: общей физической подготовки, специальной физической подготовки и спортивной подготовки – занятия по видам спорта), объем раздела 296 часов;

– контрольный раздел (межсеместровая аттестация на основании выполнения студентом практического раздела программы и сдачи контрольных нормативов в соответствии с требованием рейтинговой системы), объем раздела – 32 часа.

Занятия по элективным дисциплинам (модулям) осуществляется в трех отделениях: основном, спортивном и специальном медицинском отделении:

Основное отделение: занятия проводятся по общей физической подготовке и 9 видам спорта.

Спортивное отделение: занятия проводятся по 22 видам спорта. В отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую подготовку и желание углубленно заниматься одним из видов спорта.

Специальное медицинское отделение: в данном отделении проводятся занятия для студентов с ослабленным здоровьем, проходящим курс лечебной физкультуры и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Комплектование групп для освоения элективных дисциплин (модулей) осуществляется исходя из индивидуальных интересов и потребностей обучающихся, с учетом состояния здоровья, уровня его физической подготовленности, индивидуальных особенностей обучающихся.

В тоже время занятия по физической культуре, проводимые в рамках расписания в объеме 4-х часов в неделю не достаточны для полного развития физических и функциональных возможностей организма в студенческом возрасте. С учетом данного фактора, кафедрой организованы дополнительные занятия по семи видам спорта.

Это частная картина одного из вузов. А что происходит вообще. Официально это называется «Инновации в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» и поиск новых форм». Попробуем посмотреть на некоторые из этих форм.

В энном вузе с начала этого учебного года введена «новая форма»: в расписании нет занятий учебных групп, так как занятия проводятся только в секциях по видам спорта и тренировочные занятия сборных команд. Секционные занятия проводятся по расписанию с 16.00 до 19.00 часов одновременно для всех трех курсов со свободным посещением. Таким образом,

любой студент, включая студента спецмедгруппы (для которых отдельного занятия не предусмотрено) могут прийти в любое время (16.00, 16.30, 17.00, 17.15 и т.д.) и в любую секцию по виду спорта, и отметить свое посещение.

Зачетные требования: практические занятия (20 занятий) 50 баллов – зачет без сдачи контрольных нормативов или наоборот, сдал 10 нормативов по 5 баллов и не надо ходить на занятия, а также принимаются справки и абонементы из любых спортивных клубов. Подобная организация учебного процесса, на наш взгляд, направлена не на развитие физических качеств и укрепление здоровья, на уступку нерадивым студентам.

Подобная тенденция (перевод академических занятий в секционные) приводит еще к одному печальному результату – перевод с должности преподавателя на должность инструктора. Этот вопрос поднимался на заседании научно-методического совета – НМС, (в конце прошлого года) представителями регионов. Но подобные случаи имеются и в Москве.

Всей этой путанице можно было избежать при наличии новой «Примерной программы» и соответственно инструкции по организации учебного процесса. Кстати, старая инструкция действует, и при желании ее можно найти на сайте «Консультант Плюс» с названием – Приказ Госкомвуза РФ от 26.07.1994 № 777 (ред. от 01.12.1999) «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

В заключении можно отметить, что совместная работа Департамента и РССС по воспитательной работе и развитию спорта, которая проводит многочисленные мероприятия с привлечением студенческой молодежи, является большим вкладом для повышения качества физического воспитания. Никто не оспаривает этой большой и важной работы, но что делать с оставшейся частью студентов, которые по состоянию здоровья просто не хотят заниматься спортом. Мы считаем, что нормальный учебный процесс дает положительный результат как полноценное физическое развитие для одних, так и для других, желающих углубленно заниматься одним из видов спорта.

А для решения всех сегодняшних проблем необходимо совсем не много – должен быть в Департаменте хотя бы один специалист, отвечающий за учебную работу в вузах.

К большому сожалению такового, уже давно нет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акишин Б.А., Галимова Э.В., Титова Е.Б. Проблемы контроля формирования компетенций по физической культуре у студентов на учебных занятиях // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г., сборник статей. С. 19–20.

2. Гилев Г.А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Казань, 6–8 ноября 2015 г., сборник статей. С. 15–16.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Титаренко А.А., Маметова О.Б., Лукавенко А.В., Аверкова А.В.

*(Медицинская академия им. С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
г. Симферополь, Россия)*

Аннотация. Статья содержит методически обоснованный материал для определения исходного уровня развития силы в период физической подготовки юношей первого курса.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, силовые качества, исходный уровень, физические упражнения, контрольные нормативы.

DETERMINATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF FIRST-YEAR STUDENTS

A.A. Titarenko, O.B. Mametova, A.V. Lukavenko, A.V. Averkova

*(Medical academy named after S.I. Georgievsky FSAEI HE «CFU named
after V.I. Vernadsky», Simferopol, Russia)*

Abstract. The article contains methodologically grounded material to determine the initial level of physical strength development during the period of physical training of the first-year young men students.

Keywords: students, physical training, strength quality, initial level, exercise, control specifications.

Введение. Повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья студентов – важная педагогическая задача ВУЗа. Физическая подготовленность, как результат физической подготовки, на протяжении многих лет остается под прицелом дискуссий и поисков новых методов, способов, форм проведения академических занятий для педагогов данной области. В учебном процессе по физическому воспитанию, физическая нагрузка строго не регламентирована по объему и интенсивности, в зависимости от уровня функционального состояния и физической подготовленности обучающегося контингента.

В учебном процессе ключевое значение имеют практические занятия, а среди физических качеств – сила, как основа для развития скорости и выносливости.

Уровень физической подготовленности является одним из основных критериев оценки эффективности занятий по физическому воспитанию, он зависит от правильного выбора способов, средств и методов при проведении практических занятий.

Наиболее эффективное влияния на уровень развития силы оказывают занятия с использованием комплексной методики. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они имели укрепляющий эффект на организм в целом и его отдельные звенья для развития больших мышечных групп. Сила является интегральным физическим качеством, от которого в той или иной мере зависит проявление других двигательных качеств. Чем ниже уровень развития физических качеств, тем сильнее положительная взаимосвязь между ними и наоборот. Так же данное качество является одним из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, но и решать многие бытовые проблемы [2, 7].

Наиболее благоприятный возрастной период для развития силовых способностей у юношей наступает после того, как их опорно-двигательный аппарат и нервная система почти полностью сформировались, как правило, это происходит в 17-20 летнем возрасте [1, 5, 6], то есть когда большинство современной молодёжи обучается в высших учебных заведениях. Следовательно, развитие силовых способностей у студентов должно стать приоритетным направ-

лением занятий по физическому воспитанию, что предполагает разработку эффективных методик, обеспечивающих прирост силовых показателей за период их обучения в вузе.

Кроме этого, обязательные академические занятия физической культурой в вузах являются последним этапом в организованном физическом воспитании человека, когда государство, в лице администрации вуза и преподавателей физической культуры, гарантирует качество и доступность педагогического процесса. Дальнейшее физическое развитие, после окончания вуза, полностью остается делом личным, зависящим от многих факторов, и поэтому очень часто не имеет своего продолжения.

Актуальности и целесообразности исследования обусловлена тем, что для определения рационального соотношения средств и методов проведения занятий следует, как известно, определить и оценить исходный уровень развития силы, и только потом планировать корректирующие действия.

Современные авторы [1, 2, 7] едины в определениях сенситивных периодов развития силы, а также в том, что в условиях систематических занятий физическими упражнениями, силовые показатели существенно повышаются практически в любом возрасте.

Мнения ученых несколько расходятся относительно влияния силовых упражнений на состояние сердечнососудистой системы и параллельного развития других качеств [1, 3, 6]. Однако все исследователи едины во мнении, что силу всех мышечных групп следует поддерживать на должном уровне, на протяжении всей жизни. Для этого авторами рекомендуется масса методик. Однако, проблема индивидуального подхода в развитии силовых качеств у студентов, которые имеют разные исходные уровни физической подготовленности, но объединены при этом в одни академические группы, остается открытой. Логично, что ее решение начинается с определения исходных показателей и их оценки. Это и определило проблематику наших исследований.

Цель исследования – определить влияние силовой подготовленности на уровень результатов контрольных тестов студентов первого курса.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Определение исходного уровня развития силы у юношей первого курса.

Материалы и методы. Теоретический анализ, обобщение, сравнение, систематизация материала. В исследовании принимали участие 400 студентов (юноши) первого курса Медицинской академии имени С.И. Георгиевского КФУ. Все студенты относятся к подготовительной и основной медицинской группе. Нами были рассмотрены три тестовых показателя физической подготовленности для оценивания уровня развития силовых качеств. Наиболее информативными являются измерения, проводимые при динамическом режиме работы мышц [2, 4, 7].

Сила мышц туловища, по результатам теста № 1 «поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой»; сила мышц плечевого пояса теста № 2 «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; взрывная сила теста № 3 «прыжок в длину с места». Оценка результатов двигательных тестов осуществлялась в соответствии с табл. 1.

Таблица 1

Контрольные упражнения	Показатели				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Плохой
Поднимание в сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, за 1 мин. (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	40	35	30	25	20
Прыжок в длину с места, (см.)	250	240	230	220	210

По результатам теста № 1 высокий результат имеют 15,8%, выше среднего – 32,9%, средний – 33,6%, ниже среднего и плохой – 17,7%.

По результатам теста № 2 высокий результат имеют – 21,2%, выше среднего – 35,2%, средний – 30,4%, ниже среднего и плохой – 13,2%.

По результатам теста № 3 высокий результат имеют – 36,4%, выше среднего – 12,5%, средний – 21,4%, ниже среднего и плохой – 29,7%.

Возможно, столь невысокие результаты связаны с недостаточным развитием силовых качеств в период обучения в старших классах школы, индивидуальные особенности развития организма, так же являются лимитирующим фактором развития физических качеств, и силы, в том числе. Это необходимо учитывать при подборе средств и методов для занятий, задачей которых является развитие силы.

Выводы:

1. Анализируя полученные результаты уровня развития силовых качеств нами определено, что большое количество занимающихся юношей не способны выполнять нормативные требования, предусмотренные программой "Физическая культура".

2. На основе полученных данных, необходимо определить студентов с недостаточным уровнем физической подготовленности; подобрать методы, средства, режимы работы, интенсивность и т. д. адекватные их возможностям, что повысит эффективность занятий по физическому воспитанию и подготовит к сдаче контрольных тестов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Баранов В.В.* Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) [Текст]: методические рекомендации / В.В. Баранов, С.Н. Еремеев, М.А. Тарасов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2008. – 39 с.

2. *Бартош О.В.* Сила и основы методики её воспитания. Методические рекомендации / В.В. Баранов. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2009. – 47 с.

3. *Бобрик Ю.В.* Теоретические и практические аспекты физической реабилитации и спортивной медицины: [учеб. пособ. для студентов мед. ВУЗов III-IV уровней аккредит.] / Ю.В. Бобрик, Г.А. Мороз, В.В. Васильева и др. – Симферополь: Издат. центр КГМУ имени С.И. Георгиевского, 2013. – 268 с.

4. *Васильков А.А.* Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов на Дону: Феникс, 2008.

5. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания Советский спорт. – 2009. – С. 124-138.

6. *Копылов В.А., Доценко Ю.А., Гавага В.В.* К вопросу о силовой подготовке студентов [Текст] / В.А. Копылов, Ю.А. Доценко, В.В. Гавага // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 138-140.

7. *Шютяев В.В., Хоменко Р.В.* Силовая подготовка в физическом воспитании студентов [Текст] / В.В. Шютяев, Р.В. Хоменко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2006. – № 3. – С. 143-145.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

Гадельшин Р.М., Титова Е.Б.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Физкультурно-оздоровительная работа в вузе – работа всего образовательного учреждения, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, учебный процесс, двигательная активность, студенты.

PHYSICAL TRAINING AND WELLNESS WORK IN UNIVERSITY

R.M. Gadelshin, E.B. Titova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. Physical training and wellness work in the university is the work of all the educational institution aimed at preserving and strengthening the physical and mental health, involvement of the younger generation in a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sports, educational process, physical activity, students.

Актуальность: Органы государственной власти, образовательные учреждения и иные организации независимо от форм собственности рассматривают физическое воспитание граждан как важнейшее направление социальной политики государства. Разрабатываются программы по повышению качества физического воспитания, ведется пропаганда знаний о здоровом образе жизни, строительство спортивных сооружений.

Для развития массового спорта сегодня в России имеется хорошая нормативная база. Существует Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», действует Федеральная целевая программа, утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. Основные целевые ориентиры Стратегии: необходимо добиться, чтобы количество людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2020 году увеличилось до 40%; доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна достигнуть к 2020 году – 80%.

Рассматривая все эти документы, слушая выступления государственных служащих, начинаешь гордиться нашей страной. Законы, программы, стратегии – все замечательно. Заглянем в реальные условия наших образовательных учреждений, начиная с дошкольных и заканчивая высшей школой образования. Не все образовательные учреждения имеют спортивные залы, площадки, стадионы, а если они и есть, то в большинстве случаев переоборудованные комнаты и пустыри с футбольными воротами, еще одной проблемой всех муниципальных образовательных учреждений, это недостаточное количество спортивного оборудования и инвентаря.

Благодаря 27 Всемирным студенческим играм 2013 года в городе Казани было возведено множество спортивных объектов. Нашему университету очень повезло, как впрочем и другим высшим учебным заведениям, на территории КНИТУ-КАИ был возведен спортивный комплекс «КАИ-ОЛИМП». Который состоит из трех корпусов – крытого спортивного комплекса, в котором расположен игровой спортивный зал, зал для единоборств, включая боксерский ринг и тренажерный зал, второй корпус-плавательный бассейн и третий – открытый футбольно-легкоатлетический стадион, во всех корпусах предусмотрены шкафчики индиви-

дуального пользования и душевые кабины, созданы все условия для занятия спортом и физической культурой. Профессиональные педагоги через доброжелательное и уважительное отношение к студентам создают благоприятную атмосферу учебного процесса. За время учебы мы освоили все основные заповеди здорового образа жизни, в которые входят правильно организованный режим дня, двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта), правильное питание, закаливание, отказ от любых вредных привычек. А самое главное, что сохранение и укрепление здоровья студента – это дело рук самого студента.

По плану спортивно-массовых мероприятий спортивного клуба КНИТУ-КАИ, преподаватели кафедры ФКиС проводят множество праздников и соревнований. Спартакиады среди институтов и факультета, филиалов, Кубки ректора, всероссийские соревнования среди авиационных вузов, готовят команды для участия в соревнованиях РТ и РФ. Все эти соревнования оказывают положительный эффект на нашу спортивную ориентацию, развивая в нас не только чувства соперничества, лидерские качества, стремление к победе, но и умение работать в команде. Кроме спортивных мероприятий, студентов привлекают и к физкультурно-оздоровительным мероприятиям всероссийского, республиканского и городского масштаба: «Кросс-нации», «Лыжня России» или в качестве болельщиков «за нашу команду» и т.п. Задачи этих мероприятий:

- популяризация данного вида спорта;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой;
- пропаганда активного, здорового образа жизни и отдыха и т.п.

Мнение авторов, что все эти мероприятия носят одноразовый характер, потому что, побывав один раз, второй уже не захочешь. В этих физкультурно-оздоровительных праздниках больше минусов, чем плюсов, а соответственно о выше перечисленных задачах не может быть речи. Минусы, это то, что они проводятся в выходные дни, программа всегда затягивается из-за того, что VIP-забег не может вовремя выйти на старт, а зимой такое ожидание приводит к заболеваниям, чем к оздоровлению. Спортивные комитеты, обязывают учебные учреждения участвовать в массовых мероприятиях. Преподаватели, чтобы собрать учащихся придумали бонусную систему поощрения. Пропаганда такого активного отдыха- «отдыха из-под палки», точно не является здоровым образом жизни.

Поэтому органам государственной власти, которые ставят глобальные задачи по оздоровлению нации с помощью физкультуры, в первую очередь нужно создать все условия для доступных и бесплатных занятий физическими упражнениями. Улучшить материальную базу учебных заведений, создавать спортивные площадки на придомовых территориях и территориях школ. Физкультурно-массовые мероприятия должны быть не принудительного, а добровольного характера. Формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения, но ни в коем случае быть плановым физкультурно-массовым мероприятием. Физкультурно-оздоровительная работа в вузе должна быть направлена на решение следующих задач, это достижения уровня образованности, когда познавательные интересы в области физической культуры перерастают в потребность движения и увеличение количества самостоятельных занятий.

Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей. Только тогда можно достичь 80% процентный рубеж, занимающихся физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009г. № 1101-р. Стратегия развития ФКиС в Российской Федерации на период до 2020 г.

ЗДОРОВЫЙ ДУХ ПОЗВОЛЯЕТ ИМЕТЬ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Ягфаров Б.Г., Титова Е.Б.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (KNITU-KAI), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье говорится о взаимосвязи психических и физических сил организма, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека, являющихся основой здорового образа жизни.

Ключевые слова: тело, дух, здоровье, эмоции, физическая культура, спорт.

HEALTHY MIND – HEALTHY BODY

B.G. Yagfarov, E.B. Titova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The article considers the relationship of mental and physical strength of the body, aimed at the prevention of diseases, strengthen the body and improve general well-being of man is the foundation of a healthy lifestyle.

Keywords: body, mind, health, emotions, physical culture, sports.

Актуальность. С каждым годом технический прогресс в большей мере избавляет человечество от физического труда: нам больше не нужно охотиться, чтобы прокормить себя, не нужно убегать от хищника или вступать с ним в схватку. Однако человеческое тело развивается куда медленнее, чем прогресс человеческих творений. Тело человека по-прежнему остается инструментом, созданным для движения и физической работы, такова его природа и с этим нельзя не считаться.

Все процессы в организме человека взаимосвязаны, от физического здоровья зависит умственное развитие. Нельзя не согласиться с крылатым латинским выражением: «в здоровом теле – здоровый дух». Однако, чем дальше, тем понятнее становится, что по сути дела все совершенно наоборот! Именно только здоровый дух позволяет иметь здоровое тело. И если вы понаблюдаете за своими знакомыми, да, впрочем, и за собой – тогда сразу станет ясно, что, действительно, тело может быть здорово лишь при здоровом и бодром духе! Данное утверждение справедливо отмечает факт того, что в организме человека все взаимосвязано. Безусловно, сохраняя тело здоровым, человек заботится о своем душевном благосостоянии. В свою очередь душевное здоровье способствует развитию здоровья физического.

Жизнь современного человека полна стресса и негативных эмоций. Исследователи, занимающиеся изучением влияния стресса на организм человека пришли к выводу о том, что отрицательные эмоции подавляют иммунную функцию, а состояние перманентного стресса приводит к истощению ресурсов тела человека, а также снижает его способность к адаптации. Ослабевающие функции адаптации и выживания в конечном счете приводят к тому, что человек заболевает. Здоровый разум, наоборот, способствует уменьшению напряжения гормонов, сохраняя целостность психического состояния. Позитивное мышление является доминантой физического здоровья и залогом успешного исхода значительного количества жизненных ситуаций и действий.

Современный человек, в большинстве случаев принимает свое здоровье как должное, не осознавая его значимость до тех пор, пока не сталкивается с серьезным заболеванием. Здоровое тело и здоровый дух предполагают гармоничное развитие человека, где физическое развитие тесно переплетается с развитием духовным, успешно дополняя друг друга.

Крепкое физическое здоровье сегодня невозможно без регулярных физических упражнений, занятий спортом. Тело человека требует правильной физической нагрузки. Сегодня индустрия фитнеса и спорта развита во многих странах мира, в том числе в России. На сегодняшний день существует множество различных видов и направлений как в фитнесе, так и в

профессиональном спорте и каждый человек сможет найти для себя подходящий и интересный ему вариант. Правильно выбранное спортивное направление помогает человеку в жизни, мотивируя его, усиливая его волю, учит не сдаваться, снимает стресс. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры, он стимулирует стремление людей к идеалам, развивает физические и психические качества человека и влияет на общество, так было на протяжении многих веков и остается по сей день.

На базе КНИТУ-КАИ функционирует современный спортивный объект, в котором созданы все условия для занятий физической культурой и спортом, специализированные спортивные залы, бассейн, игровые площадки, стадион. Элективная физкультура позволяет студентам делать осознанный выбор вида спорта, который им нравится, которым они хотят заниматься и в котором хотят совершенствоваться. Немаловажным моментом организации занятий по физической культуре и спорту в вузе является квалификация и компетентность педагога, который должен заботиться о создании благоприятной атмосферы в процессе обучения, которая бы способствовала формированию положительных черт личности студента. Студенты, занимающиеся любимым видом спорта и регулярно посещающие занятия по физической культуре, испытывают чувство радости, так как правильная физическая нагрузка, упражнения, выполняемые с удовольствием, благоприятная дружественная атмосфера на занятиях способствуют выделению в мозг гормонов эндорфинов и энкефалинов.

Регулярные занятия физическими упражнениями значительно повышают уверенность человека в себе, вырабатывают дисциплину и самоконтроль. Многие исследования сегодня доказали, что регулярные упражнения могут привести к улучшению функций мозга. Умственная деятельность людей улучшается, если они регулярно занимаются интенсивной деятельностью, такой как спорт (бег, плавание, тренировка в тренажерном зале и т.д.).

Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни здорового человека, стимулируют правильное функционирование всех систем человеческого организма, благотворно влияют на развитие его сознания. Развивая свое тело, человек наполняет свою жизнь смыслом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М., 2005.
2. Петров Н.Я., Соколов В.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся. – М., 2006.
3. Титова Е.Б. Социальная и личностная значимость физической культуры в жизни студента // II Международная НПК Поволжская ГАФКСиТ, 2014.

МОТИВАЦИЯ И ИНТЕРЕСЫ СОЧИНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Томилин К.Г.

(Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты изучения потребностей, интересов, ценностных ориентаций студентов-спортсменов (n=127) Сочинского государственного университета. Положительно влияли на физическую активность: разнообразная и интересная программа занятий по физической культуре (64,4%); необычные виды спорта (60,6%); личный пример близких для студента людей (55,3%); интересные состязания (52,7%). Показана перспективность использования для волонтерской деятельности и работы на международном курорте, в первую очередь, молодежи, имеющей хорошие достижения в спорте.

Ключевые слова: сочинские студенты, физическая культура, спорт, потребности, интересы, мотивация.

MOTIVATION AND INTERESTS OF SOCHI STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

K.G. Tomilin

(Sochi state university, Sochi, Russia)

Abstract. In this article the results of study of needs, interests, value orientations of Sochi state university's student-athletes (n=127). Varied and interesting program on physical training (64,4%); unusual sports (60,6%); the personal example of close people (55,3%); the interesting competitions (52,7%) positively influence on physical activity. Practicability of the use of primarily youth with good sports achievements for volunteer activity and international resort work is shown.

Keywords: Sochi students, physical culture, sport, need, interests, motivation.

Проведение в Сочи XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр активизировало глубокие изменения на курорте. Но важна не только Олимпиада, но, прежде всего, «наследие», которое останется на черноморском побережье после Игр. Необходимо радикально повысить эффективность физкультурно-массовой и общественной деятельности учащейся молодежи для устойчивого развития Азово-Черноморского региона, и углубляя достигнутые позитивные изменения в постолимпийский период.

Проведенное анкетирование среди студентов Сочинского государственного университета (n=127) позволяет констатировать, что у будущих специалистов физической культуры среди мотивов занятий спортом и физической культурой проранжированы, как наиболее значимые: «улучшить свою физическую подготовку» и «достигнуть более высоких спортивных результатов» – направление подготовки «Физическая культура» (ФК); в то время как у студентов «Адаптивной физической культуры» (АФК) идут: «улучшить свою физическую подготовку», «сохранить и укрепить здоровье», «сделать свою жизнь разнообразнее».

При ранжировании факторов, которые мешают студенческой молодежи заниматься физкультурной деятельностью, опрошенные студенты особо выделили: «приходится заниматься в обязательные часы по расписанию» и «неумение организовать своё свободное время» (ФК). «Нет желания, интереса ...» (!!!), «нет подходящих условий для занятий спортом», «собственная пассивность» (АФК).

Необходимо отметить, что 59,1% студентов направления подготовки «Физическая культура» и 54,5% студентов «Адаптивной физической культуры» регулярно занимаются спортом (помимо занятий в университете по расписанию). И в своем большинстве уверены, что ведут (или почти ведут) здоровый образ жизни 86,4% студентов ФК и АФК.

Большинство студентов физическими упражнениями занимаются ежедневно (или почти ежедневно), затрачивая, как правило, 1–2 часа на одно занятие. Свободное от учебы и занятий спортом время студенты распределяют в зависимости от своих личных предпочтений. Более всего (свыше 16 часов в неделю) некоторые юноши и девушки тратят на «разговоры с приятелями» и «прослушивание магнитофона, радио».

Среди опрошенных более половины студентов практически никогда не осуществляют самоконтроля во время своих занятий (пульс, самочувствие, координация движений и т. д.). Во время своих занятий студенты-второкурсники интересуются методиками интересующих их видами спорта 22,7% и 59,1%, режимах питания 54,5% и 31,8%, основных способах восстановления 40,9% и 22,7% (направления подготовки ФК и АФК).

Большинство из них уверено, что выносливость является важнейшим физическим качеством, которое необходимо будущим специалистам международного курорта Сочи.

Корреляционный анализ анкет студентов СГУ, будущих специалистов физической культуры и спорта (n=127) позволяет распространять выводы на всю генеральную совокупность сочинских студентов занимающихся спортом. Эти исследования показывают, что имеется тенденция увеличения заболеваний у женщин по сравнению с мужчинами ($r=0,191$; $p<0,05$).

Именно мужской контингент чаще и продолжительнее занимается физическими упражнениями ($r=0,163-0,177$; $p<0,1-0,05$). За компьютером мужчины также проводят больше времени ($r=0,182$; $p<0,05$), а чтением художественной литературы занимаются женщины ($r=0,179$; $p<0,05$). Мужчин больше вдохновляет разнообразная и интересная программа занятий по физической культуре ($r=0,203$; $p<0,05$) и атлетическая гимнастика ($r=0,230$; $p<0,01$). Женщин материальная добавка к зарплате за здоровый образ жизни ($r=0,231$; $p<0,01$), и спортивные игры в помещении ($r=0,183$; $p<0,05$).

Среди высококвалифицированных спортсменов несколько больше интровертов ($r=0,155$; $p<0,1$), имеющих довольно высокое мнение о своем «здоровом образе жизни» ($r=0,210$; $p<0,03$); и чаще, и продолжительнее тренирующихся ($r=0,343-0,364$; $p<0,01$), при использовании на занятиях самоконтроля ($r=0,155$; $p<0,1$). Такие интроверты не склонны тратить свое свободное время на прослушивание музыки ($r=-0,196$; $p<0,05$) и чтение художественной литературы ($r=-0,210$; $p<0,05$). Их в определенной степени привлекают разнообразная и интересная программа занятий и необычные виды спорта ($r=0,157-0,152$; $p<0,1$), спортивные игры ($r=0,157$; $p<0,1$), атлетическая гимнастика ($r=0,191$; $p<0,05$).

Студенты экстраверты больше тратят свое свободное время на разговоры ($r=0,224$; $p<0,05$), больше интересуются интересными и разнообразными программами занятий ($r=0,295$; $p<0,01$); туризмом ($r=0,150$; $p<0,1$); негативно относятся к введению материального стимулирования занятий ФК ($r=-0,155$; $p<0,1$). Заболеваемость всей этой выборки студентов связана отрицательными зависимостями с частотой и продолжительностью занятий ($r=-0,284-0,200$; $p<0,05$). Именно отклонения в здоровье стимулируют введение самоконтроля ($r=0,193$; $p<0,05$).

Предрасположенные к заболеваниям студенты больше тратят время на прослушивание музыки ($r=0,161$; $p<0,1$), не склонны к жесткой дисциплине и четким нормативам ОФП ($r=-0,186-0,206$; $p<0,05$). Их больше убеждает наглядный показ отрицательных изменений в здоровье и конкретные методики оздоровления ($r=0,152$; $p<0,1$), а также резкое ухудшение своего здоровья ($r=0,167$; $p<0,04$). Хотя они не особенно верят, что физическая культура может излечить лучше, чем таблетки ($r=0,313$; $p<0,01$).

Частота занятий этого массива студентов связана с продолжительностью тренировок ($r=0,600$; $p<0,001$) с убеждением в своем «здоровом образе жизни» ($r=0,395$; $p<0,01$) и временем, уделяемом на разговоры. Их привлекают разнообразные интересные программы занятий и необычные виды спорта ($r=0,223-0,208$; $p<0,05$). Эти студенты считают, что кроме укрепления здоровья физическая культура еще должна быть направлена на воспитание профессионально-значимых качеств будущих специалистов ($r=0,248$; $p<0,01$); высоко оценивают значимость водных и зимних видов спорта и отдыха ($r=0,206-0,176$; $p<0,05-0,1$), спортивных игр в помещении ($r=0,281$; $p<0,01$), циклических упражнений ($r=0,209$; $p<0,05$), аэробики ($r=0,177$; $p<0,05$), атлетической гимнастики ($r=0,273$; $p<0,01$). И это, как правило, более молодые студенты ($r=0,194$; $p<0,05$).

Длительность занятий во многом связана с прогулками на природе ($r=0,267$; $p<0,01$), тенденцией положительно оценивать материального стимулирования занятий ($r=0,225$; $p<0,03$), занятий в тренажерном зале атлетической гимнастикой ($r=0,170$; $p<0,05$). И опять это более молодые спортсмены ($r=0,228$; $p<0,04$).

Если сделать анализ групп студентов по использованию своего свободного времени, то явно выделяются любители посидеть за компьютером. Как это мы уже писали – это в большей степени мужчины ($r=0,182$; $p<0,05$), имеющие невысокое мнение об улучшении здоровья молодежи средствами физической культуры ($r=-0,220$; $p<0,05$), уделяющих много времени просмотру телепередач ($r=0,246$; $p<0,01$), прослушиванию музыки ($r=0,248$; $p<0,01$), разговорами с приятелями ($r=0,231$; $p<0,01$), и в какой-то степени чтением газет и специальной литературы ($r=0,151$; $p<0,1$).

Их не очень вдохновляет к занятиям физической культуры личный пример друзей ($r=-0,153$; $p<0,1$). Им необходима жесткая дисциплина, заставляющая их заниматься физическими упражнениями ($r=0,238$; $p<0,01$) и материальный стимул ($r=0,264$; $p<0,01$). Их интере-

суют атлетическая гимнастика ($r=0,159$; $p<0,1$), и они не увлекаются зимними видами спорта и отдыха ($r=-0,156$; $p<0,1$). И это, как правило, более молодые студенты ($r=0,168$; $p<0,04$).

Если выделить группу студентов-любителей поболтать, то они так же склонны посидеть за компьютером, телевизором, магнитофоном и специальной литературой ($r=0,230-370$; $p<0,01-0,001$), и они экстраверты ($r=0,206$; $p<0,04$). Кроме этого они предпочитают много времени проводить на природе ($r=0,301$; $p<0,01$). В качестве стимулов к занятиям физической культуры их вдохновляет ежедневная реклама по телевидению ($r=0,166$; $p<0,04$), необычные виды спорта ($r=0,286$; $p<0,01$), а так же резкое ухудшение своего здоровья ($r=0,184$; $p<0,05$). Они хорошо воспринимают туризм ($r=0,198$; $p<0,05$), занятия йогой ($r=0,192$; $p<0,05$), атлетической гимнастикой ($r=0,232$; $p<0,01$). Это студенты молодого возраста ($r=0,251$; $p<0,01$).

Студенты с туристским уклоном и много времени проводящие на природе, склонны к экстраверсии ($r=0,224$; $p<0,04$), положительно оценивают для здоровья занятия физической культурой ($r=0,222$; $p<0,04$), считают, что ведут здоровый образ жизни ($r=0,182$; $p<0,05$), и их тренировки продолжительны ($r=0,267$; $p<0,01$).

Их привлекает музыка, разговоры с друзьями, чтение специальной литературы ($r=0,189-0,301$; $p<0,05-0,01$), личный пример друзей ($r=0,243$; $p<0,01$), необычные виды спорта ($r=0,296$; $p<0,01$), водные, зимние виды спорта и отдыха, спортивные игры ($r=0,157-0,325$; $p<0,1-0,01$).

Более великовозрастные студенты абсолютно уверены об ухудшении здоровья нации и в первую очередь студентов, и школьников ($r=0,321$; $p<0,01$), хотя сами меньше уделяют внимания занятиям физическими упражнениями и по частоте тренировок и по их продолжительности ($r=-0,194-0,228$; $p<0,05$). Стремятся использовать на своих занятиях самоконтроль ($r=0,158$; $p<0,1$), не склонны длительно сидеть за компьютером ($r=-0,168$; $p<0,08$), заниматься разговорами ($r=-0,251$; $p<0,01$) и прогулками на природе ($r=-0,211$; $p<0,05$).

Они уверены, что солнце, воздух и вода излечивают лучше, чем таблетки ($r=0,266$; $p<0,01$). Их уже мало стимулирует к тренировкам интересные программы занятий и необычные виды спорта ($r=-0,217-0,221$; $p<0,05$), и даже зимние, водные виды спорта и отдыха будущего курорта и спортивные игры ($r=-0,242-0,237$; $p<0,01$).

Студентам, не занимавшимся спортом, изначально чужда мысль Жозефа Тиссо (1791) о том, что «движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения» ($r=-0,479$; $p<0,05$).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Томилин, К.Г. Мотивация и интересы студенческой молодежи – волонтеров игр «Сочи-2014» // К.Г. Томилин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы конференции XXV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: ГСГУ, 2015. – С. 355–360.

МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Третьякова Е.Д., Рогалева Л.Н.

*(Уральский Федеральный университет им. первого президента России
Б.Н. Ельцина (УрФУ), г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Представлены результаты анализа исследований мотивации студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Изучены особенности мотивации студентов-спортсменов и школьников с ограниченными возможностями здоровья, выявлены различия в мотивах разных возрастных групп.

Ключевые слова: мотивация, спорт, студенты-спортсмены с ограниченными возможностями здоровья.

SPORTS' MOTIVATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES

E.D. Tretyakova, L.N. Rogaleva

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin (UrFU),
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. The results of research analysis of the motivation of student-athletes with disabilities are presented. Peculiarities of motivation of student-athletes and schoolchildren with disabilities are identified; differences in the motivations of different age groups are shown.

Keywords: motivation, sports, student – athletes with disabilities.

Проблема исследования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в молодежной среде давно является предметом научных исследований. В то же время вопросы, связанные с включением людей разных возрастных групп в занятия адаптивным спортом изучены недостаточно. Как показал анализ литературы, в наибольшей степени разработаны вопросы, касающиеся формирования интереса и мотивации к занятиям адаптивной физической культурой у учащихся [2, 4, 5].

Вопросы привлечения студентов к активным занятиям адаптивным спортом раскрываются в работах Махова А.С., Буровой С.В., Болотникова А.А., Архипова Е.Ю., Трусовой Л.А.

Авторы в своих работах подчеркивают важность создания условий для вовлечения студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом с целью повышения их двигательной активности, восстановления функций организма, организации здорового досуга, а также проведения спортивных мероприятий, подготовку к международным соревнованиям, Паралимпийским и Сурдлимпийским играм [1, с. 23].

Это и определило актуальность нашего исследования.

Целью исследования заключалась в выявлении особенностей мотивов занятий адаптивным спортом у студентов в сравнении с мотивами школьников.

В исследовании участвовало одиннадцать легкоатлетов двух нозологических категорий (глухие, а также с нарушением опорно-двигательного аппарата), занимающихся на базе ДЮСАШ г. Екатеринбурга. Из них два человека имеют спортивный разряд мастера спорта России; четыре – кандидат в мастера спорта; три – 1 разряд; один – 2 разряд; один – 3 разряд. Возраст школьников – 13-17 лет, студентов – 19-24 года. Беговой стаж варьируется от одного года до шести в первой группе и от двух лет до восьми – во второй. Спортсмены занимаются на базе

В ходе исследования использовались следующие методы: модифицированный стандартизованный опросник по изучению мотивации спортивной деятельности, включающий в себя 30 утверждения на личностную и социальную мотивацию, разработанный Dieter Teipel и Reinhild Kemper, учеными институтов психологии физической культуры г. Кологна Германии, беседы со спортсменами и тренерами, анализ результатов деятельности [7].

Наше исследование было направлено на то, чтобы:

- выделить наиболее значимые мотивы к занятиям легкой атлетикой в группе школьников и в группе студентов и сравнить их между собой;
- выявить особенности личностной мотивации к занятиям легкой атлетикой в зависимости от возрастной группы.

Результаты исследования ведущих мотивов занятий легкой атлетикой представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, в число ведущих мотивов студентов-спортсменов и школьников-спортсменов вошли: укрепление здоровья, воспитание характера, желание улучшать свои результаты. В силу этого можно заключить, что базовыми долговременными мотивами занятий легкой атлетикой для студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья являются те, которые на прямую связаны со спецификой спортивной деятельности.

Сравнение ведущих мотивов занятий легкой атлетикой студентов и школьников

Ранг	Студенты	Школьники
1	Занятия помогают почувствовать себя сильным	Укрепление здоровья и воспитание характера
2	Этот вид спорта мне особенно нравится	Улучшение своих результатов
3	Укрепление здоровья и воспитание характера	Нравится то, как со мной общается тренер
4	Я хочу улучшать свои результаты	Занятия помогают почувствовать себя сильным
5	Получаю удовольствие от выполнения задач, поставленных тренером	Мне доставляет удовольствие тренироваться
6	Испытываю чувство удовлетворенности после занятий	Мне нравится общение в спортивной секции
7	Занимаюсь, чтобы в будущем самому стать успешным тренером	Занятия помогают поддерживать спортивную форму

Наряду с этим, исходя из полученных данных, можно отметить, что для студентов-спортсменов, характерны такие мотивы, которые связаны с эмоциональным положительным отношением к спортивной деятельности: нравится вид спорта, получаю удовольствие от выполнения задач, поставленных тренером, испытываю чувство удовлетворенности после занятий.

В то время как для спортсменов-школьников положительными мотивами являются те, которые связаны с взаимоотношениями: нравится то, как со мной общается тренер, нравится общение в спортивной секции, а так же с тренировочным процессом: удовольствие тренироваться, поддерживать свою спортивную форму.

Интересно отметить такой факт, что у студентов-спортсменов в числе ведущих мотивов оказался профессиональный мотив – «занимаюсь, чтобы в будущем самому стать успешным тренером», в то время как у школьников данный мотив является наименее выражен. На наш взгляд, это говорит о том, что в период студенчества происходит профессиональное самоопределение, поэтому положительная мотивация и достижение высоких спортивных разрядов студентов-паралимпийцев на соревнованиях приводят их к осознанию важности адаптивного спорта и стремлению к передаче своего опыта. На данный факт также обращают внимание Филиппова С.О. и Митин А.Е.

К числу наименее значимых мотивов к занятиям легкой атлетикой у школьники отметили: родители убеждают меня в пользе занятий, занятия помогают лучше учиться в школе, распределять время. Данные факты говорят о том, что позиция родителей в отношении адаптивного спорта, скорее всего противоречивая, они не препятствуют, но и не стимулируют и не убеждают своих детей заниматься спортом.

У студентов с ограниченными возможностями здоровья в число наименее значимых мотивов вошли: я могу иметь дополнительные привилегии в вузе/колледже, я могу стать известным (знаменитым), мне нравится ощущать себя лидером. Полученные данные свидетельствуют, что мотивы личностно-престижные (известность, лидерство, привилегии), которые достаточно ярко выражены в спорте, не характерны для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, можно утверждать, что полученные результаты дают важную информацию для тренеров о понимании формирования мотивов к занятиям адаптивным спортом у студентов-спортсменов, а так же их изменении в процессе занятий легкой атлетикой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотников А.А., Архипов Е.Ю., Трусова Л.А. Студенческий спорт: проблемы и способы их решения // Матер. Всероссийской научно-практической конференции «Перспективы развития современного студенческого спорта». – Казань, 2013. – С. 22-23.

2. Козлова М.А. Мотивация и интерес учащихся с опорно-двигательными патологиями к занятиям адаптивной физической культурой // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2014. – Т. 2. – № 1. – С. 13-16.
3. Махов А.С., Бузова С.В. Клуб адаптивного спорта в вузе как эффективная форма организации физкультурно-спортивной работы со студентами-инвалидами // Сборник научных трудов Всерос. научно-практ. конфер. «Стратегические направления реформирования вузовской системы физической». – 2014. – С. 161-166.
4. Митин А.Е. Изучение мотивов к занятиям баскетболом у спортсменов-колясочников – основа разработки гуманитарных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса // Адаптивная физическая культура. – 2011. – Т. 46, № 2. – С. 12-13.
5. Рупа М.Д., Козлова М.А., Козлов А.В. Личность учителя (преподавателя, тренера) как главный фактор формирования мотивов и интересов учащихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – № 3. – С. 76-81.
6. Филиппова С.О., Митин А.Е. Профессиональное образование спортсменов-инвалидов в области адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 4 (56). – С. 19-21.
7. Dieter Teipel, Reinhild Kemper. Specific Motivational Aspects in Female Soccer Referees // 12 European Congress of Sport Psychology 4- 9 september 2007, Halkidiki, Greece, Book of abstract. – p.362.

МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ПУТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ

Трусова Л.А., Хачатурян А.Ю.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
г. Казань, Россия)*

Аннотация. Физическая культура включает в себя воспитание и формирование физических качеств, укрепление здоровья, способствует моральной и психологической устойчивости, социальной адаптации и т.д. Физическая культура становится элементом образа жизни человека и неотъемлемой частью общей культуры.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, физические качества, здоровье, здоровый образ жизни, мероприятия, физическая подготовка, занятия, оздоровление.

MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS AS A WAY OF FAMILIARIZING OF STUDENTS TO THE SPORT

L.A. Trusova, A.Y. Khachaturian

(Kazan State University of Architecture and Civil Engineering, Kazan, Russia)

Abstract. Physical training includes the education and formation of physical qualities, health improvement, contributes to the moral and psychological stability, social adjustment and so on. Physical culture becomes part of human lifestyle and an integral part of the general culture.

Keywords: physical education, training, physical qualities, health, healthy lifestyle, activities, physical training, employment, recreation.

Формирование человека на всех этапах его развития проходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении.

Природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Физическое воспитание включает в себя массу задач, таких как воспитание и формирование физических качеств, укрепление здоровья, содействие моральной и психологической устойчивости, социальной адаптации и т. д. Физическая культура становится элементом образа жизни человека и неотъемлемой частью культуры. А здоровый образ жизни человека определяется решением комплекса задач: формированием духовной сферы личности, укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма, физического образования занимающихся, совершенствования координационных способностей и расширение двигательного опыта, совершенствование двигательной активности, физическое развитие и формирование основных пропорций тела. Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни вообще и здорового образа в частности, выступает массовый спорт. Отсюда возникает необходимость в течение всего периода обучения студентов привлекать их к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и через это к укреплению и формированию здоровья. Особая ценность физической культуры и спорта состоит в том, что они являются коллективной формой использования свободного времени, поэтому возрастает роль коллективного мнения в воспитании молодёжи.

Физкультура – это часть общей культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья. Она представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, которые используются обществом для гармоничного развития интеллектуальных и физических способностей человека. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа является важным разделом физического воспитания студентов. Под физкультурно-оздоровительной работой понимается деятельность по организации и проведению регулярных и систематических специализированных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, проводимых в специфических формах и в определенной последовательности в режиме учебного дня и во внеучебное время. Спортивно-массовая работа – деятельность по вовлечению максимально возможного количества людей в специализированные занятия физическими упражнениями тренирующего характера, направленные на их подготовку к участию в соревновательной деятельности и на формирование здорового образа жизни. Развитие массового спорта и физической культуры является актуальной социальной проблемой, ведь научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинегию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ, предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Необходимо создавать такие условия, при которых студенты сами бы стремились поддерживать свое здоровье за счет профилактики заболеваний, занятий физической культурой и спортом. Вузы способны внести большой вклад в работу по пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркомании, СПИДа и т.д. Важной функцией коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большего числа студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в коллективе ВУЗа здорового образа жизни.

Выделяют следующие основные формы пропаганды здорового образа жизни [2]: информационно-разъяснительная работа (встречи со специалистами, беседы, раздача информационных материалов и т.п.); организация массовых внеучебных мероприятий различной направленности (спортивные, культурно-массовые и т.д.); проведение конкурсов студенческих научно-исследовательских работ; проведение тематических акций; чтение специальных курсов; реализация целевых программ; выявление лиц, склонных к употреблению или употребляющих психоактивные вещества с помощью опросов, мониторинга, диагностики и индивидуальная работа с ними; организация психологической поддержки; волонтерское движение; подготовка квалифицированных кадров. Во многих высших учебных заведениях постоянно

создаются и совершенствуются новые формы физкультурно- оздоровительной работы, организации и проведения самостоятельных занятий, создаются любительские спортивные объединения. Получили распространение такие формы организации физкультурно- оздоровительной работы [1], как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные самостоятельные занятия.

В последнее время большое место в жизни коллектива физической культуры ВУЗа занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции создаются прежде всего по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные игры и др. Также значительное место в условиях высшего учебного заведения занимают массовые физкультурно-спортивные мероприятия («Кросс наций», «Лыжня России», «День бега»). Они помогают развивать студенческий спорт, внедрить здоровый образ жизни. Помимо этого они являются методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Также они создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений.

Кроме групповых занятий среди студентов и особенно аспирантов, преподавателей и сотрудников распространены индивидуальные самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Эту форму оздоровительно-физкультурной и спортивной работы используют те, у кого по роду учебы и производственной деятельности нет возможности посещать групповые занятия, или те, кто в силу особенностей своих личных качеств больше склонен заниматься физическими упражнениями вне коллектива, индивидуально. Индивидуальные занятия будут полезны только тогда, когда занимающиеся овладели специальными методическими знаниями, умениями и навыками на организованных учебных занятиях по физическому воспитанию. Таким образом, система организации внеучебной спортивной и физкультурно-массовой работы в высших учебных заведениях способствует оздоровлению студентов и активно формирует положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, как средство самосохранения, саморазвития и самореализации личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаман Ю.И., Бородай Л.С., Вронская Н.Г. Формы организации физкультурно-массовой и воспитательной работы на факультете физической культуры ДВГТУ: метод. рекомендации. – Владивосток: ДВГТУ, 2009. – 20 с.
2. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 8. – С. 149-154.
3. Физкультура. URL: http://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тягунова Ю.В.

*(Уральский Федеральный университет им. первого президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по изучению профессионально-личностных качеств у студентов института физической культуры. Раскрыто влияние самооценки на формирование профессионально-личностных качеств студентов-спортсменов. Выявлены определенные различия в самооценках студентов. Выделяется важная роль профессионального образования в формировании положительной оценки студентов себя как профессионала.

Ключевые слова: самооценка, профессионально-личностные качества, студенты института физической культуры, компетенции

STUDY ON SELF ASSESSMENT OF PROFESSIONAL AND PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS OF PHYSICAL TRAINING INSTITUTE

Yu.V. Tyagunova

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. In the article, the results of the study of professional and personal qualities of students of Physical Training Institute are presented. The effects of self-esteem on the formation of professional and personal qualities of students-athletes are presented. Certain differences in the self-assessments of students are revealed. Important role of professional education in the formation of a positive students' self-assessment as a professional is shown.

Keywords: self-esteem, professional and personal qualities, students of institute of physical training, competence

В работах Дергача А.А., Исаева А.А., Ильина И.П., Костихиной Н.М., Ямалетдиновой Г.А. и других выделяется важная роль личностных качеств, которыми должен обладать специалист по физической культуре и спорту. Данными авторами отмечается, что существенную роль в развитии личности спортивного педагога играет его самооценка.

Самооценка – это оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, своего места среди других людей. Она бывает:

- Актуальной – как личность видит и оценивает себя в настоящее время.
- Ретроспективной – как личность видит и оценивает себя по отношению к предыдущим этапам жизни.
- Идеальной – каким бы хотел видеть себя человек; это его эталонные представления о себе.
- Рефлексивной – как, с точки зрения человека, его оценивают окружающие люди [10].

Костихина Н. М. считает, что самооценка является важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Исходя из этого, автор говорит, что самооценка существенно влияет на эффективность деятельности тренера-преподавателя и дальнейшее развитие его личности [6].

Ямалетдинова Г. А. выделяет в структуре профессиональной самооценки два аспекта:

- Операционно-деятельностный (оценка себя как субъекта деятельности, выраженная в оценке своего профессионально-педагогического уровня и уровня компетентности).

- Личностный (оценка своих личностных качеств в связи с идеалом образа «я-профессионального») [11].

Следует отметить, что самооценка по этим положениям может быть несогласованной (дискордантна), но это не влияет на профессиональную адаптацию, профессиональную успешность и профессиональное развитие.

Также в структуре профессиональной самооценки целесообразно выделять:

- Самооценку результата (удовлетворенность/неудовлетворённость достижениями).
- Самооценка потенциала (оценка своих профессиональных возможностей, отражает веру в себя и уверенность в своих силах).

Интересно, что низкая самооценка результата в сочетании с высокой самооценкой потенциала является фактором профессионального саморазвития [10].

Становление профессионального самосознания спортивных педагогов, которое находит отражение в самооценке себя как профессионала, включает два периода: обучение будущих специалистов в учебном заведении и профессиональная деятельность спортивных педагогов в школе.

В исследованиях выявлено, что в первом периоде более или менее адекватная оценка себя как профессионала появляется на 2 курсе, затем после прохождения первой практики профессиональная самооценка существенно возрастает, появляется состояние «эйфории», но после прохождения второй практики с более сложными задачами происходит понимание того, что их профессиональное мастерство еще далеко от совершенства, и из-за этого самооценка себя как профессионала по некоторым показателям (знание методики обучения и воспитания, умение оперативно использовать свои знания) у студентов-выпускников снижается (этап отрезвления) [2, 4, 8].

Основываясь на вышесказанном, можно констатировать, что самооценка – один из главных факторов развития профессиональной компетенции спортивного педагога.

Главным фактором, влияющим на формирование положительной самооценки себя как профессионала является профессиональное образование.

В силу этого представляется важным изучение формирования самооценок профессионально-личностных качеств студентов института физической культуры.

Цель исследования: изучить особенности формирования самооценок профессионально-личностных качеств студентов 2 курса института физической культуры.

Исследование проводилось на базе Уральского Федерального Университета, г. Екатеринбург. В исследовании приняли участие студенты (бакалавры) 2-го курса, направления «Физическая культура» 30 человек.

Методы исследования: методика самооценки сформированности профессионально-педагогической этики, методика самооценки сформированности умений решать профессиональные задачи в определенных видах деятельности и методика самооценки сформированности умений профессионального самовоспитания. Данные методики представлены в учебном пособии Жуковой О.Л. [2].

Результаты исследования.

По результатам исследования самооценки сформированности профессионально-педагогической этики бакалавров 2 курса было выявлено, что в целом студенты оценивают ее сформированность у себя на (4,4 балла), что свидетельствует о том, что они высоко оценивают сформированность у себя данных компетенций. Но рассмотрев отдельные компоненты оценки, можно прийти к выводу, что ниже всего студенты считают сформированными у себя личностные качества в спортивной педагогике (доброжелательность, искренность, требовательность, терпеливость, вежливость, доверие, эмоциональная устойчивость) – 4,2. Также испытуемые считают, что лучше всего у них сформировано умение решать задачи физического воспитания в предстоящей педагогической деятельности – 4,7.

По результатам исследования самооценки сформированности умений решать профессиональные задачи в определённых видах деятельности, было выявлено, что студенты оце-

нивают сформированность у них данных умений на 4, 4 балла. Анализ отдельных компонентов этого исследования показал, что испытуемые считают себя хуже всего подготовленными к научно-исследовательской деятельности в сфере ФК и С – 3,9 балла. Наивысшая оценка была поставлена бакалаврами по подготовленности к решению задач в сфере ФК и С – 4,5 балла.

Результаты исследования самооценки сформированности умений профессионального самовоспитания показали, что бакалавры оценивают свои умения профессионального самовоспитания в среднем на 4,1 балла. Детальный анализ выявил, что студенты считают «владение методами познания самого себя» наименее выраженным у них и оценивают его в 3,8 балла. Самая высокая оценка – 4,9, была поставлена испытуемыми по такому показателю, как перспективы профессионального роста. Это свидетельствует о том, что все опрошенные хотят далее развиваться в выбранной специальности, что будет положительно сказываться на результатах их профессиональной деятельности.

Таким образом, профессиональное становление и мастерство специалиста по физической культуре и спорту, тесно связано с формированием его самооценки профессионально-личностных качеств и результатов своей профессиональной деятельности.

Исследование самооценки студентов 2 курса института физической культуры выявило определённые различия в их самооценках. Эти различия связаны с тем, что они достаточно высоко оценивают сформированность у себя профессионально-педагогической этики, умения решать профессиональные задачи в определенных видах спортивной деятельности, но не достаточно адекватно оценивают методы профессионального самовоспитания, а именно методы познания самого себя (завышенные самооценки или заниженные).

Исследование доказывает, что студентов начиная с первого курса необходимо включать в рефлексию развития своих личностно-профессиональных качеств, так как они склонны к переоценке или недооценке их развития, а следовательно у студентов не формируется потребность к саморазвитию данных качеств.

Полученные результаты могут быть использованы в работе преподавателей института физической культуры в работе со студентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дергач А.А.* Педагогическое мастерство тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. *Жукова О.Л.* Педагогика: Технология и теория обучения: учеб. пособие / О.Л. Жукова, Л.В. Быкова. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008.
3. *Исаков М.Н.* Изменение уровня инновационной готовности учителей физической культуры в процессе переподготовки // Теория и практика физической культуры. Москва. – 12. – 2007. – С.14-16
4. *Исаев И.Ф.* Профессионально-педагогическая культура преподавателя: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Ф. Исаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
5. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М.: Терра спорт, 2000.
6. *Костихина, Н.М.* Педагогика физической культуры и спорта: учебник / О Ю. Гаврикова, Н.М. Костихина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.
7. *Полицкожая Н.С., Рогалева Л.Н.* Направления работы методиста инструктора по повышению психолого-педагогической компетентности тренеров ДСШ // Материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – 2014. – С. 325-328.
8. *Хозяинов Г.И.* Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – М.: Академия, 2005.
9. *Хозяинов Г.И.* Мастерство педагога в процессе образования и обучения / Г.И. Хозяинов. – М.: Физич. культура, 2006.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: АCADEMA, 2001.

11. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Ушакова Т.М., Славнова М.Ю., Баркова О.Е.

(Омский государственный технический университет (ОмГТУ), г. Омск, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития тактического мышления у студентов-волейболистов, повышающие качество игры, опыт практического применения упражнений по совершенствованию тактических взаимодействий в нападении.

Ключевые слова: тактика, тактика взаимодействий, комбинации, игровое мышление.

TRAINING THE TACTICAL INTERACTIONS IN THE ATTACK OF STUDENTS-VOLLEYBALL PLAYERS WITHIN TRAINING SESSIONS

T.M. Ushakova, M.Yu. Slavnov, O.E. Barkova

(Omsk state technical University (OmSTU), Omsk, Russia)

Abstract. The article considers the questions of tactical thinking of volleyball players' development that increase the quality of the game, experience in the practical application of exercises to improve the tactical interactions in the attack.

Keywords: tactics, tactics of interaction, combinations, game thinking.

В 1928 году волейбол был включен в программу соревнований на первенство страны, но с неофициальным зачетом. Это были первые шаги игры в нашей стране. Но весь мир уже проводил соревнования по волейболу – Япония, Китай, Филиппины, Чехия – не только в своих странах, но и международные. Для того, чтобы играть нашим командам на международной арене, нужно было официальное утверждение вида спорта Советским правительством.

1933 год. После очередного заседания Всесоюзного центрального исполнительного комитета СССР на сцену Большого театра в Москве вышли гимнасты, тяжелоатлеты, борцы. Они демонстрировали свои достижения. Такую же возможность получили и волейболисты. На сцене разметили площадку, установили в глубине сцены судейскую вышку, ну а чтобы мяч не вылетал в зал, на авансцену натянули тонкую шелковую сетку. Десять минут было отведено для демонстрации игры. Играли сборные команды Москвы и Днепропетровска. Азартная игра с мощными атакующими ударами и самоотверженная игра в защите вызывали аплодисменты. Через два месяца состоялся первый чемпионат страны.

Прошло 83 года с этого знаменательного события, а интерес к игре в волейбол только возрастает во всем мире. Выросло индивидуальное мастерство владения мячом, мяч более продолжительное время держится в игре. Игроки многих команд могут результативно играть в любой зоне нападения и защиты, что тоже сказывается на привлекательности игры.

Красота игры складывается не только из точности выполнения технических элементов, но в большей степени из интересных, порой неожиданных для противника и зрителей, тактических решений игровых эпизодов.

На всех уровнях – от команд, участвующих в первенстве области, до команд, участвующих в Чемпионате страны и выше, известны комбинации атакующих действий и по мере возможности применяются в играх.

Студенческие команды не являются исключением и со свойственным им молодым энтузиазмом стараются не отстать в этом от взрослых команд.

Прежде чем применить в игре любой тактический вариант, команда ОмГТУ многократно отрабатывает его на тренировках.

Для более четкого применения комбинационной игры в нападении необходимо добиться выполнения некоторых стандартов.

Комбинации, которые можно разыгрывать с приема подачи, требуют четкого приема мяча в зону, где находится пасующий игрок. Например, для того, чтобы сыграть комбинацию «волна» зон 3 и 4 (игрок зоны 3 – первым темпом, игрок зоны 4 – вторым темпом) прием должен быть ближе к зоне 3, а для розыгрыша комбинации «крест» игроками зон 3 и 2 (при выходящем пасующем со второй линии) – ближе к зоне 2 – для удобства выхода на удар игроку зоны 2.

Комбинации, которые разыгрываются в доигровке, требуют умения от игроков быстро ориентироваться в ходе игры, чтобы до передачи мяча пасующим «предложить» свой, удобный для них, вариант атаки.

При нестабильном приеме мяча с подачи или от нападающего удара очень трудно играть в нападении по «заказу» пасующего, поэтому предложение варианта атаки идет от нападающего игрока – он подтверждает и для себя готовность атаковать и, сообщая пасующему этот вариант, утверждает для него свою готовность атаковать именно с предложенного им варианта. Во всех вариантах необходимо громко и четко называть зону или название комбинации.

Есть одно обязательное условие: если пасующему «доводят» мяч в стандартную зону ($\pm$ один метр в центре сетки) игрок зоны 3 обязан выходить каждый игровой эпизод первым темпом, так как на нем вторым темпом будут играть свои варианты игроки зоны 4 или 2.

В процессе тренировочных занятий отрабатываются возможные варианты простых, но при правильном выполнении эффективных атакующих действий.

Вариантов много. Но очень важно учитывать уровень подготовки команды. При наличии в команде новичков наигрывание комбинаций можно начинать работу над тактическими действиями в нападении с простых подач или набрасываний вместо нападающих ударов. Для того чтобы процесс игры не останавливался, совмещение игроков в нападении заканчивается сбросами с высокой траекторией и точно в защитников на другой стороне площадки.

Когда состав команды сложился, наигрывание идет с полноценных игровых подач и нападающих ударов с блокированием, защитой и доигровкой по заданию тренера. Можно усложнить работу команды в нападении: сразу после розыгрыша мяча с приема подачи (если игроки на другой стороне площадки не смогли отыграть мяч) тренер или любой свободный игрок быстро набрасывают мяч команде для розыгрыша в доигровке. Игроки должны быстро отойти от сетки и найти правильный, выигрышный вариант атаки.

Варианты упражнения.

На площадке игроки располагаются в зонах 2 (стоит ближе к зоне 1), в зоне 6, игроки зоны 3 и 4 стоят в расстановке при выходе пасующего из зоны 5. Пасующий игрок находится у сетки, перемещаясь во время игры туда, куда направлен мяч с приема. На другой стороне площадки игроки могут располагаться аналогично, если работают два пасующих. Игроки второй площадки вводят мяч в игру любым способом – передачей через сетку, не сложной нацеленной (по заданию тренера) подачей, и после доигровки пасующему, игроки зоны 2, 3 и 4 выходят к сетке для атаки

Первый вариант взаимодействия игроков в нападении.

Игрок зоны 3 – первым темпом, игрок зоны 4 – вторым темпом, рядом с игроком зоны 3, в метре от него («волна»). Через сетку выполняется передача сверху двумя руками в прыжке или обманным нападающим ударом (сбросом) в заданную зону. И так многократно повторяя такой вариант, добиться четкого взаимодействия игроков 3 и 4 зон.

Команда на второй площадке в этот момент отрабатывает свои задания – правильно выйти к мячу в защите и чисто довести мяч своему пасующему игроку; выполнять кистевые нападающие удары в заданную зону; отрабатывать выходы игрока зоны 3 на блок в края сетки

и т.д. Также по заданию тренера эта команда может атаковать с полноценными нападающими ударами, ставить блок активный или пассивный.

Второй вариант взаимодействия игроков 3 и 4 зон.

Игрок зоны 3 – всегда первый темп, но не рядом с пасующим, а между зонами 3 и 4 – комбинация «зона». Игрок зоны 4 «предлагает» себя в зоне нападения между игроком зоны 3 и пасующим – атакует вторым темпом с метровой передачи.

Аналогично наигрываются связи игроков:

- зоны 2 и 3, когда прием подачи или нападающего удара идет ближе к зоне 2- играют комбинацию «крест» – игрок зоны 2 забегает за игрока зоны 3, атакующего первым темпом.

- зоны 3 и 6: игрок зоны 3 идет в нападение первым темпом, а игрок зоны 6 выполняет комбинацию «пайп» – нападающий удар со второй линии в зоне 6;

- зоны 2 и 1: игрок зоны 2 выполняет нападающий удар с короткой передачи за головой пасующего, а игрок зоны 1 – нападающий удар со второй линии в своей зоне.

При обучении командным взаимодействиям на первых этапах необходимо дать понятие стандартов выхода в зону нападения.

С набрасывания тренера: игрок, стоя за 3-х метровой линией, набрасывает мяч тренеру и начинает разбег к сетке для нападающего удара. Тренер, в момент выполнения прыжка игроком, снизу вверх набрасывает мяч для выполнения нападающего удара с короткой передачи. Игроки должны выполнять как бы имитацию нападающего удара, а тренер должен набросить мяч «в руку» нападающего.

Очень важно правильное выполнение последнего атакующего шага – шаг должен быть такой длины, чтобы мяч оставался все время впереди игрока. Игроки должны научиться выбирать время и скорость последнего шага, учитывать расстояние между нападающим и пасующим. В игре им придется как можно быстрее определить траекторию приема мяча, место выхода пасующего и принять решение, какую комбинацию можно эффективно сыграть в данном игровом моменте или отменить все заказанные комбинации в связи с некачественным приемом мяча и просто перевести мяч на сторону противника.

При наигрывании комбинаций с более стабильным составом нужно добиваться умения каждого игрока атаковать в любой зоне, варьировать комбинации в зависимости от игровой ситуации и выполнять смену по зонам не только в момент подачи, но и в игровых моментах, чередуя игру в атаке в разных зонах.

Имея средний рост команды 180-190 см, игроки должны уметь результативно играть в защите и в приеме мяча с подачи. Роль либеро важна в игре. Но когда игровой процесс идет для игрока непрерывно, он не выпадает из настроя игры. И когда поднимает трудный мяч в защите, при выходе на переднюю линию атакующие действия выполняет уверенно и с азартом.

Быстрота мышления в процессе игры (суметь увидеть вылет мяча на подаче, выполнить прием и доводку мяча в зону, куда вышел пасующий, молниеносно выбрать себе место в нападении и дать время среагировать на это партнеру), быстрота реакции (выбор способа приема мяча, рассчитать время выхода на мяч для нападения, место и время атаки, увидеть блок и обыграть его...), чистота выполнения всех приемов игры – вот к чему должны стремиться игроки-студенты, мечтающие перейти в классные команды для продолжения своей спортивной карьеры. И мастерство тренера – научить не только быстроте перемещений по площадке, но быстроте мысли, реакции, чтобы как можно в большем количестве использовать комбинации в игре, увеличивая шанс на победу и повышая интерес к ней.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Малиновский С.В.* Моделирование тактического мышления спортсмена. – М.: ФиС, 1981.
2. *Грибкова Л.П.* Психологические проблемы в спорте: учеб.пособие / Л.П.Грибкова; Смоленская гос. Академия физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск: [б. и.], 2011. – 72 с.

3. *Жаглин Ю.Ю.* Методика совершенствования тактических действий в защите студенческой команды вуза / Ю.Ю. Жаглин: Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 15-16 ноября 2012 г. – Томск, 2012.

4. *Жаглин Ю.Ю., Венкин А.А., Шарафеева А.Б.* Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите студентов ВУЗа, занимающихся волейболом / Ю.Ю. Жаглин, А.А. Венкин, А.Б. Шарафеева: Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 15-16 ноября 2012 г. – Томск, 2012.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ КИСТЕВОГО БРОСКА У ХОККЕИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А., Фазлеев Р.Р.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. Авторы данной статьи рассматривают проблему оптимизации техники кистевого броска хоккеистов студенческой команды для повышения эффективности бросков шайбы в ворота. Для решения данной проблемы был разработан экспериментальный комплекс упражнений на отработку техники броска.

Ключевые слова: методика обучения, экспериментальный комплекс, тестирование, техника бросков, техническое мастерство, педагогический эксперимент.

ANALYSIS OF CARPAL CAST TECHNIQUES IN HOCKEY STUDENT TEAM

Fazleev N.S., Kolochanova N.A., Fazleev R.R.

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Annotation. The authors of this article, consider the problem of optimization technique carpal throw hockey student teams to enhance the effectiveness of shots into the net. Washers to resolve this problem, was developed by the pilot complex of exercises on the refinement of technique.

Keywords: teaching methods, experimental complex, testing, technology throws, technical skill, pedagogical experiment.

Современный хоккей требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой хоккейных движений. В связи с этим одна из актуальных проблем подготовки квалифицированных хоккеистов – овладение техникой движений, которые могут быть применимы в их игровой практике. К сожалению, сегодня практическому решению этой проблемы в подготовке хоккеистов всех возрастных групп уделяется минимум внимания [2].

Техники спортивных движений – специализированные системы одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, участвующих в конкретных двигательных актах с целью наиболее полного и эффективного использования этих сил достижения более высоких спортивных результатов. Под техническим мастерством обычно подразумевают совершенство двигательного компонента, однако техническое мастерство – понятие более широкое, включающее в себя не только двигательную сторону конкретного действия, но и все те процессы, которые участвуют в регулировании и управлении движениями и обеспечивают наилучший конкретный результат данного действия. Техническая подготовка должна быть направлена на обучение спортсмена

технике движений, используемых в тренировочной и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта и доведение этих движений до совершенства [1, 3, 4].

Броски шайбы в ворота – один из важнейших компонентов игры в хоккей. Эффективность бросков шайбы в ворота (это в большей степени относится к броскам из стандартных положений) во многом зависит от технически правильного выполнения этих спортивных движений. Основа бросковых техник в хоккее – кистевой бросок. Именно эта разновидность броска шайбы в ворота в первую очередь должна быть освоена хоккеистом.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику обучения технике бросков хоккеистов студенческой команды.

Объект исследования: организовать учебно-тренировочный процесс хоккеистов студенческой команды по обучению технике бросков.

Предмет исследования: обосновать методику обучения технике бросков хоккеистов студенческой команды.

Задачи исследования:

1. Проанализировать методические особенности обучения технике бросков в хоккее с шайбой.
2. Определить основные методы обучения технике бросков хоккеистов студенческой команды.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики обучения технике бросков хоккеистов студенческой команды.

Для решения поставленных задач, мы провели педагогический эксперимент на базе студенческой команды КФУ. Для этого мы определились с двумя группами: контрольная (КГn= 8) и экспериментальная (ЭГn= 8), выборка была произвольной. Хоккейная команда проводила учебно-тренировочные занятия по плану работы тренера. Дополнительные занятия с экспериментальной группой проходили на ледовой арене «Триумф».

Педагогический эксперимент проводился с ноября 2015 г. по март 2016 г.

В ноябре 2015г. нами было проведено тестирование по точности бросков до начала эксперимента.

В марте 2016г. мы провели констатирующий эксперимент, в ходе которого мы произвели проверку полученных данных по использованию экспериментальной методики обучения технике бросков хоккеистов студенческой команды. В дальнейшем наша работа заключалась в обработке полученных результатов, оформлении таблиц, отражающих результаты нашего исследования.

Экспериментальный комплекс упражнений на отработку техники броска

При выполнении упражнений необходимо уделить внимание правильности техники броска:

1. Бросок с опорной ноги.
2. При броске вес тела вместе с шайбой переносится на опорную ногу.
3. В конце добавляется работа кистей рук, крюк накрывается и смотрит вниз.
4. Крюк клюшки после броска смотрит в то место, куда хочешь попасть.
5. Игрок в момент броска смотрит на ворота.

Тест: точность бросков: экспериментальный тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в цель. Ворота завешиваются тентом 122×183 см, на лицевой стороне нарисованы три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см). В семи метрах от линии ворот устанавливается конус, в одном метре от него устанавливается второй конус, за которым выставляются десять шайб. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков по воротам, стараясь попасть в центр мишени.

Учитывается набранное количество очков. За попадание в центр мишени начисляется 3 очка, средний круг – 2 очка и в большой круг – 1 очко. Испытуемый должен выполнять броски с 8-ми метров, не пересекая линию семиметровой отметки, в противном случае бросок не засчитывается. Попытка, выполненная ударом, не засчитывается. Если шайба попадает в ли-

нию концентрической окружности, испытуемому начисляются очки так же, как и за попадание в этот круг.

Динамика показателей проведенного эксперимента выведена в таблице.

Таблица

Показатели точности бросков хоккеистов студенческой команды

№	Ноябрь 2015г.						Март 2016г.					
	Кол-во очков		Х-М		(Х-М) ²		Кол-во очков		Х-М		(Х-М) ²	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	10	9	2,6	1,8	6,76	3,24	16	11	2,2	2,2	4,84	4,84
2	7	6	-0,4	-1,2	0,16	1,44	15	8	1,2	-0,8	1,44	0,64
3	6	5	-1,4	-2,2	1,96	4,84	13	6	-0,8	-2,8	0,64	7,84
4	6	8	-1,4	0,8	1,96	0,64	12	10	-1,8	1,2	3,24	1,44
5	8	8	0,6	0,8	0,36	0,64	13	9	-0,8	0,2	0,64	0,04
6	9	7	1,6	-0,2	2,56	0,04	15	8	1,2	-0,8	1,44	0,64
7	6	9	-1,4	1,8	1,96	3,24	12	10	-1,8	1,2	3,24	1,44
8	7	6	-0,4	-1,2	0,16	1,44	14	8	0,2	-0,8	0,04	0,64
	M ₁ =7,4	M ₃ =7,2			Σ ₁ =13,92	Σ ₃ =15,52	M ₂ =13,8	M ₄ =7,2			Σ ₂ =15,52	Σ ₄ =17,52

Выводы:

1. Математический анализ результатов исследований доказал эффективность работы экспериментальной группы, которая была выражена в достоверности различий по t-критерию Стьюдента, в случае при t=9,01 вероятность ошибки меньше 5%.

2. Педагогический эксперимент позволил нам произвести корректировку учебно-тренировочных занятий по выполнению бросков, что в дальнейшем привело к техническому улучшению выполнения и точности бросков.

В работе со студенческой командой тренер-преподаватель должен активно вносить коррективы в процессе самой работы, обращая внимание как на правильность выполнения броскового движения в целом, так и на правильность выполнения отдельных его компонентов.

Удары и броски по воротам являются наиболее важным тактико-техническим действием игрока т.к. они завершают атакующие усилия всей команды. Эффекта от технического, т.е. «слепого», выполнения броска или удара, как мы знаем, мало. Необходимо добавить к технике элементы тактического мастерства – и бросок или удар станет зрячим, т.е. направленным в незащищённое место ворот. Это первое и самое важное требование к броскам и ударам. Второе и третье требование точность и сила. Точность броска зависит от координированных действий рук и направленности зрительного контроля «глаз игрока» вместо ворот, куда необходимо послать шайбу. Полная аналогия с прицеливанием в стрельбе. Мало того, ещё очень важно проследить взглядом полёт шайбы до момента её попадания в цель. Сила броска или удара зависит от количества повторений бросков в целенаправленном и осмысленном режиме.

Хоккеист, не обученный точному броску, не может представлять большой опасности для вратаря соперников, поэтому точности бросков (ударам по шайбе) нужно уделять особое место в технико-тактической подготовке хоккеиста. Конечно, мы осознаем, что наш учебно-тренировочный процесс студенческой команды не идеален, но наше стремление к улучшению работы заслуживает пристального внимания [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
2. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов. – М.: ФиС, 2008. – 224 с.

3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
5. Фазлеев Н.Ш. Компетентностно-ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту. Монография / Н.Ш. Фазлеев. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2006. – 200 с.

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Марданшин А.Э., Хамидуллина Л.Т.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ) г.Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлены пути повышения мотивации к занятиям спортом с учетом физической подготовленности студентов и учебной нагрузки.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, самостоятельные занятия спортом, мотивация, здоровый образ жизни.

ROLE OF SELF-TRAININGS, WAYS OF INCREASE MOTIVATION TO SPORTS ACTIVITIES

A.E. Mardanshin, L.T. Khamidullina

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. In this article ways of increase motivation to sports activities considering physical fitness of students and an academic load are represented.

Keywords: physical culture and sport, sports self-trainings, motivation, healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт в студенческой среде имеют большое значение в наше время. Человечество находится на такой степени развития, когда люди могут жить прилагая для этого минимум физических усилий. Например, на очень большое количество времени человек уходит в виртуальное “интернет-пространство”, что вызывает безразличное отношение к реальной жизни. Такие люди могут неделями не выходить из дома. Так же в последнее время стала модной тенденция аморального поведения, которая частично выражается в употреблении алкоголя, наркотиков и курении. Все это приводит к ослаблению организма и, в следствии, к увеличению количества заболеваний. К тому же студенты обычно живут в таких условиях, что не всегда могут позволить себе здоровый сон и хорошее питание. Студенту нужно привыкать к новым условиям обучения и хорошо выполнять весь объем учебной и общественно-производственной работы.

Адаптация к новым условиям проходит в 3 этапа.

- Первый этап – это 1 и 2 курсы. Является наиболее сложным, потому что студенты сдавали выпускные и вступительные экзамены, почти без летнего отдыха.
- Второй этап – период полной адаптации к новым условиям – это студенты 3 курса.
- На последующих курсах нагрузка увеличивается из-за присоединения новых факторов – необходимостью совмещать учебу с работой, участием в различных студенческих мероприятиях и т.д.

Заболеваемость студентов довольно ярко отражает влияние производственной деятельности и условий жизни на организм. Для поддержания организма в тонусе необходима физическая культура, которая направлена на поддержание здоровья и на развитие физических способностей человека. Она одинаково хорошо подходит работникам умственного труда и людям с сидячей работой, кем и являются студенты. Основное требование заключается в том, что нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не вызывать перенапряжение. Так же спорт помогает развить самодисциплину, которая может очень помочь в будущем.

По моему мнению количества часов, отведенных на физическую культуру в ВУЗах, недостаточно для получения максимума пользы от спорта. Поэтому студентам было бы полезно использовать часть своего времени на самостоятельные занятия. Например, на обыкновенную утреннюю зарядку. Но она полезна только при условиях правильного исполнения всех упражнений, не доводя организм до переутомления. Зарядка помогает снять сонность, отечность, вялость и другие последствия сна. Она улучшает работу сердечно – дыхательной и сосудистой систем, увеличивает тонус нервной системы, желез внутренней секреции. Это помогает быстро и одновременно плавно повысить физическую и умственную работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, которые часто встречаются в студенческой жизни.

Во время самостоятельных занятий стоит придерживаться следующих принципов:

- принцип индивидуальности. Выбор вида занятий физической культурой полностью зависит от человека и его вкусов. Так же имеет значение текущего состояния здоровья. Человек должен получать удовольствие от тренировок. Чем больше нам нравится дело, которым мы занимаемся, тем лучше результат;

- принцип уверенности в необходимости занятий. Моральный настрой имеет большое влияние. С давних пор люди знают о связи физического и психического здоровья. Это подтверждает известная поговорка “В здоровом теле – здоровый дух”. Знание о пользе спорта очень помогает человеку. В сочетании с самовнушением тренировки дают превосходный результат. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Всегда старайтесь верить в результат, и обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат;

- принцип всестороннего физического развития. Во время занятий следует развивать все основные физические качества – выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого нужно использовать соответствующие упражнения и различные игры;

- принцип рациональности физических нагрузок. Что означает постепенное усиление нагрузок и чередование их с отдыхом. Частота занятий тоже индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от физического состояния человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут привести к тяжелым последствиям, в виде хронической усталости или даже физических травм. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта.

- принцип систематичности. Что означает регулярные занятия. Максимальный результат получают только при систематических занятиях.

- принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом может помочь в выборе упражнений и необходимых нагрузок.

Для повышения мотивации к занятиям спортом необходимо найти максимально возможный индивидуальный подход к каждому студенту, т.е. давать нагрузку, соответствующую его физическим данным, ввести элемент соревнования в учебный процесс, и каким-либо способом поощрять победителей. Так же нужно включить игровые виды спорта и эстафеты. Для этого необходимо наличие учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования. Организация спортивных секций по интересам студентов:

- теннис;
- баскетбол;
- волейбол;
- легкая атлетика;

- тяжелая атлетика;
- занятия в тренажерном зале;
- кроссфит;
- бокс;
- борьба.

Все перечисленные мероприятия помогут повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом. В результате студенты при помощи здорового образа жизни повысят свою работоспособность, укрепят физическое и психическое здоровье и смогут легко адаптироваться к бурному образу студенческой жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
2. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php>
3. <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/18/formirovanie-motivatsii-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov>

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА САМООЦЕНКУ

Шафикова Н.Ю., Мухаметсафин Р.С., Шамгунова Г.М.

(Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия)

Аннотация. Данная статья затрагивает проблему заниженной самооценки у молодых людей, взаимосвязь между физической подготовкой и самооценкой, выявляет причины возникновения данной проблемы, а также способы борьбы с ней.

Ключевые слова: жизненная самооценка, концепция, уровень здоровья, физические упражнения, модификация тела, самооценка, внутренние изменения, жизнедеятельность человека, адаптация, личность, психология, спорт, физическая культура, достижение здоровья, сознание.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON SELF-ESTEEM

N.Y. Shafikova, R.S. Mukhametsafin, G.M. Shamgunova

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This article is about the problem of young people's low self-esteem and the relationship between physical fitness and self-esteem, it also tries to identify the cause of the problem, as well as the ways of dealing with it.

Keywords: life self-esteem, conception, health level, physical exercises, modification of the body, self-esteem, inner changes, human's activity, adaptation, individuality, psychology, sport, physical culture, health achievement, consciousness.

В настоящее время одной из самых актуальных проблем современности является проблема заниженной самооценки, которая является следствием неуверенности в себе, пассивного образа жизни и нулевого вклада людьми в общественную структуру. Какова же причина и как с этим можно бороться?

Большой процент этого на первый взгляд незначительного недуга, конечно же, приходится на молодежь, в частности студентов. Они подвержены многим переходным кризисам, которые свойственны их возрасту, а также изолированности, возникающей из-за частого пре-

бывания в интернете. Перестройка внутренних паттернов психического функционирования приводит большинство людей к началу экзистенциального кризиса, который снижает планку человека на жизненные взгляды, дает ему повод для пассивности, зажатости, замкнутости и выйти из этого состояния становится все труднее и труднее. Самооценка, как осознание собственного «Я» снижается, ведь под гнетом не успешности собственной мысли, не веры в личные достижения и свои возможности становится невозможным оценить себя адекватно. Что же может изменить этот фрустрированный взгляд?

Многие психологи, ученые, да и простые обыватели считают, что хорошим средством для повышения самооценки являются занятия физической культурой и спортом. Спорт способствует тому, что поведения человека корректируется, его формы становятся более разнообразными. Умение общаться с людьми улучшается в ходе занятий, тем самым и другие сферы жизнедеятельности человека поднимаются на уровень выше. Человеку нужны увлечения, так как они придают новый смысл и вкус к жизни. Спорт – это не просто занятое время, спорт дает возможность изменению не только внутренних, но и внешних качеств человека. «Считается, что «Я» – концепция – совокупность представлений человека о себе – формируется онтогенетически в том числе и на основе представлений человека о своём теле, синтетически объединяющихся в сложный теоретический концепт». Благодаря модификациям тела человек может не только понять свои внутренние изменения, но также и посмотреть на них в зеркале. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функционирования различных органов и систем. Следовательно, физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе. Физические упражнения не только активизируют физиологические процессы, но и активно способствуют обеспечению восстановления утраченных функций. Всякое заболевание сопровождается нарушением функций с последующей (в период выздоровления) их компенсацией. Физические упражнения, повышая общий тонус, стимулируют защитные силы организма, насыщая кровь пластическими (строительными) материалами, способствуют ускорению восстановительных процессов, ускоряя тем самым выздоровление. Таким образом, его новые впечатления о себе создаются с наиболее лучшим результатом.

В психологии существует такое явление, как «Компенсация» и «Гиперкомпенсация», которые выдвинул Зигмунд Фрейд. Компенсация (Гиперкомпенсация)- когда неудовлетворённость, не развитость, отсутствие, в одной сфере жизни (или нескольких), заполняется, замещается развитием в другой сфере (или нескольких). Также как и пустота в одной сфере психики, заполняется внешними факторами (пустота в душе, чрезмерным стремлением к общению, в том числе и в соц. сетях), или другими внутренними (фантазирование, уход в «светлое» будущее, мечтательность, воображение того, чего нет, или себя, кем хотел бы стать). Если человек постоянно компенсирует не развитую сферу, или неудовлетворенность чем-то другим, то он становится зависимым от этого другого (человека компенсатора, или компенсаторной сферы деятельности), прекращается полностью развитие причины, в результате получается однобокое, неполноценное развитие личности, с перекосами в одну сферу, и полным отсутствием способностей в другой жизненно необходимой среде. Это ведет к частичной дезадаптации, когда человек соприкасается с причинной для компенсации сферой. Также опасен механизм срыва компенсации, если причина компенсации уходит. Например; занятие спортом при сниженной самооценке, когда самооценка повышается, то спорт забрасывается, т.к. имел чисто компенсаторный характер. Резкого достижения результата ждать не приходится, так как это сложный процесс редукции личностных достижений. Человек долгое время находящийся в состоянии

полного морального истощения, не может моментально перестроить свои внутренние взгляды на себя и на мир в целом. Очень важно, чтобы занятия физическими упражнениями приносили удовлетворение, но ни в коем случае не перегружали, хотя с этим можно поспорить, так как формы работы над собой для каждого сугубо индивидуальны.

Достижение поставленной цели можно считать абсолютным шагом к повышению самооценки, так как человек начинает осознавать, что он способен на большее и у него есть масса смыслов, чтобы продолжать свою работу над собой. Спорт становится своеобразным «триггером» для выполнения многих задач. Только в самом начале он повышает лишь самооценку, но, по истечению некоторого времени его воздействие идет дальше. Спорт развивает личность, способствует качественным перестройкам в сознании и закладывает внутри личности установку на успех.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Психология эмоций: Тексты. – М.: Просвещение, 1984. – 185 с.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Берне. – М.: Прогресс, 1986. – С. 75-77.
3. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М.: Academia, 2000. – 288 с.
4. Липкина, А.И. Самооценка школьника / А.И. Липкина. – М.: Просвещение, 1976. – 64 с.
5. Лозовая, Г.В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб. пособие] / Г.В. Лозовая; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лес-гафта. – СПб., 2003. – 20 с.
6. Мартене, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартене. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 176.
7. Пуни, А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 286 с.
8. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008. – С. 41.

ЗНАНИЕВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Шмер В.В.

*(Новосибирский государственный университет экономики и управления (НИИХ),
г. Новосибирск, Россия)*

Аннотация. В статье представлен опыт получения знаний о формировании здорового образа жизни студентами первого курса экономического вуза. Направленность данного подхода сосредоточена на изучении их собственной модели поведения.

Ключевые слова: студенты экономического вуза, знания, образ жизни, самопознание, учебно-воспитательный процесс.

KNOWLEDGE COMPONENT IN PHYSICAL EDUCATION OF AN ECONOMIC UNIVERSITY STUDENTS

V.V. Schmer

(Novosibirsk State University of Economics and Management (NINE), Novosibirsk, Russia)

Annotation. The article presents the experience of obtaining the knowledge by the first-year students of economic university about healthy lifestyles forming. This approach focused on the study of their own behaviour.

Keywords: students of the economic university, knowledge, lifestyle, self-knowledge, teaching and educational process.

В современных условиях жизнедеятельности человека, с одной стороны, обеспечивается современным производством, передовыми технологиями, компьютеризацией, а с другой – существует ужасающее пренебрежение к своему здоровью и здоровому образу жизни. Основные причины невысокой культуры здоровья – отсутствие в общественном сознании приоритета здоровья, воспитания и самовоспитания «доминанты здоровья», недостаток двигательной активности на каждом этапе онтогенеза. Для повышения уровня культуры здоровья необходимо использовать образовательные возможности будущих бакалавров и магистров [1; с.8-9].

Одним из препятствий для модернизации российского общества является противоречие между повышением требований к физическим стандартам и профессиональной подготовке выпускников учебных заведений и падением интеллектуальных параметров вступающего в трудовую жизнь населения в реальности. Рынок труда, требующий быстрой профессиональной переориентации и мобильности, в условиях реальной конкурентности отдает предпочтение более здоровому контингенту молодежи. Сохранение и укрепление здоровья студентов в условиях социальных и экономических перемен России имеет важное значение, поскольку студенты относятся к репродуктивной категории населения, от состояния которой зависят численность и здоровье будущего поколения россиян [4; с.10].

Преобразования в системе высшего образования направлены на повышение качества подготовки выпускников вузов, коснулось и дисциплины «Физическая культура». При сохранении общего количества часов, увеличилось число теоретических занятий, что позволяет расширить возможности дисциплины в воспитательном процессе, не ограничиваясь развитием только физических качеств (скорости, силы, выносливости, скоростно-силовых). Современная молодежь испытывает в первую очередь большие психологические нагрузки, и задача педагога, применяя доступные средства физической культуры научить студента выявлять и преодолевать личностные затруднения, улучшать адаптационные навыки, использовать полученные знания в реальной жизни.

Данные ежегодного медицинского осмотра первокурсников Новосибирского Государственного Университета Экономики и Управления (НГУЭУ), указывают на ухудшение здоровья вчерашних школьников. За период с 2004 по 2015 гг. число здоровых первокурсников снизилось с 80% (2004 г.) до 70% (2015 г.).

Показатели педагогического тестирования, в течение ряда лет фиксируют снижение физической подготовленности у современных студентов, особую тревогу вызывает такое жизненно необходимое качество, как выносливость.

На современном этапе актуальна проблема физической подготовленности студентов, поскольку данный показатель взаимосвязан с физической работоспособностью (в том числе двигательной), а также со здоровьем человека [2; с.286].

Коллектив кафедры Новосибирского университета экономики и управления в течение ряда лет находится в поиске новых методик и технологий для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса студентов. В 2015 году выиграв внутренний грант, инициативная группа преподавателей работала над научным проектом «Развитие психолого-педагогических технологий в системе физического воспитания и саморазвития студентов экономического вуза». Всего обследовано 387 человек. По результатам исследования определены профессионально важные качества для разных специальностей, что являлось определяющим при использовании средств физической культуры.

В течение ряда лет, для студентов старших курсов информационно-технического факультета, среди которых одним из основных являются заболевания связанные с работой за компьютером, применяется инновационная программа консультационного сопровождения. Предлагаемая модель, формирования компетентности студенток в профилактике компьютерного синдрома, рассчитана на пять этапов, обеспечивающих организационно-педагогическую

деятельность по формированию компетентности в этих вопросах в процессе занятий физической культурой [6; с.21].

Для студентов младших курсов теоретический раздел дисциплины «Физическая культура» был расширен «знанием составляющей». По определению «знание» это проверенный практикой результат познания действительности человеком, верное ее отражение в мышлении человека; обладание опытом и пониманием, которые являются правильными и в субъективном, и в объективном отношении и на основании которых, можно построить суждения и выводы, кажущиеся достаточно надежными, для того чтобы рассматриваться как знание.

В нашем случае главный акцент делался на повышение уровня знаний по физической культуре у первокурсников, так как опыт проведения лекционных занятий прошлых лет, выявил низкий уровень знаний у вчерашних школьников. Основу составляли знания составляющих образа жизни, где акцент делался на изучение собственной модели поведения. Первокурсникам предлагались проверенные методики, которые соответствуют современным требованиям государственного образовательного стандарта [3; с. 256] и не требовали дополнительного привлечения специалистов. Особый интерес у студентов вызвал процесс изучения своего образа жизни, причем выполнялось задание не одномоментно, а в течение недельного цикла [5; с. 15]. С помощью анкетирования, занимающиеся определяли правильность своего питания [3; с. 355], Оценка иммунитета, наглядно представила студентам факторы риска [3; с. 24]. Изучение аэробных способностей, показало первокурсникам на неиспользованные ресурсы развития данного качества самостоятельно в повседневной жизни [3; с. 330].

Применяемый подход решал следующие задачи:

- включение студентов в процесс самопознания, используя результаты самооценки, показатели образа жизни, мотивировать на саморазвитие и стойкий интерес к занятиям спортом;
- преподаватели определяли особенности контингента, чтобы строить учебно-воспитательный процесс с учетом выявленных особенностей.

Ключевым моментом данного подхода физического воспитания в вузе стала не работа со среднестатистическим студентом, а упорядоченное воздействие на интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Когда при реализации личностно ориентированного обучения на занятиях физической культурой педагог «не воздействует», а передает способы, на основе которых можно вывести собственное решение; не единолично «ставит цели и разрабатывает способы их реализации, а создает условия для принятия этих целей и способов студентами; не «оценивает», а формирует у каждого способность к самооценке [7; с.58].

Таким образом, на начальном этапе данного подхода отмечается:

- возросший интерес у студентов к практическим занятиям по физической культуре, интерес к саморазвитию, что мотивирует студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- значительное увеличение числа студентов, освобожденных от практических занятий и отнесенных к группе лечебной физкультуры, которые вместо написания реферативной работы выбрали практические занятия в оздоровительной группе плавания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 304 с. – (Бакалавриат).
2. Дадонова Л.П., Шмер В.В. Взаимосвязи морфофункциональных и двигательных показателей студентов с учетом соматотипов / В сборнике: Теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития Материалы Международной научной конференции, посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации Льва Павловича Матвеева. Министерство спорта, туризма и молодежной политики российской федерации, Федеральное государственное бюджетное об-

разовательное учреждение высшего, профессионального образования «Российский государственный университет, физической культуры, спорта, молодежи и туризма». 2010. С. 286-288.

3. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444, [1] с.: ил. – (Высшее образование).

4. *Покровская Т.Ю., Юсупов Р.А., Акишин Б.А.* Мониторинг мотиваций студентов к занятиям физической культурой в техническом университете / Т.Ю. Покровская, Р.А. Юсупов, Б.А. Акишин. – Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – 592 с.

5. *Сизанов А.* Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет / А. Сизанов. – Минск: Харвест, 2003. – С. 15, 61.

6. *Скворцова С.О.* Формирование компетентности студенток в профилактике компьютерного синдрома в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.О. Скворцова. – М., 2010. – 24 с.

7. *Теплухин Е.И.* Организация личностно ориентированного обучения на занятиях физической культуры в вузе: проблемы и перспективы / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск: Изд-во Алт. Гос. ун-та, 2009. – 102 с.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Эль Райес А.А., Гуляков А.А.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. Влияние тестирования в специально разработанных комплексах упражнений координационной направленности, может стать методом для определения уровня физической подготовленности спортсменов по акробатике и служить показателем развития координационных способностей, направленных на координацию движений. Выявлено, что у спортсменов-дайверов лучше развиты координационные способности, выполняемые в динамике. В группе единоборцев – в статических тестовых заданиях.

Ключевые слова: спортсмены высокого класса, координационные способности, акробатические упражнения.

LEVEL OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF HIGH-CLASS SPORTSMEN

A.A. El Rayes, A.A. Gulyakov

(Kazan (Volga-region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. Influence of testing in specially developed exercise complex of coordination orientation can be the method for determining the level of physical fitness of acrobatics athletes and serve as development index of coordination abilities, aimed at the coordination of movements. It was revealed that coordination abilities of diver athletes performed in dynamics were developed better. In the group of martial arts athletes the coordination abilities were better developed in static tests.

Keywords: high-class athletes, coordination abilities, acrobatic exercises.

Актуальность выбранной темы обосновывается на совпадении и сопоставлении координационных способностей, результатов тестирования специально подобранных акро-

батических упражнений между стрелками лучного спорта, бодибилдерами, единоборцами, дайверами.

Малоизученной проблемой развития координационных способностей является введение в тренировку спортсменами различных групп координационных акробатических упражнений, дающий толчок в развитии успешной тренировки в других видах спорта [1].

В связи с этим определена цель работы – выявление уровня развития координационных способностей у спортсменов высокого класса занимающихся в разных видах спорта.

Экспериментальные исследования проводилось на базе спортивной школы по акробатике населённого пункта Хемлайя Ливанской Республики. Для проведения экспериментальной работы нами были выбраны четыре группы по 6 спортсменов, обучающихся в ВУЗах Республики по четырем видам спорта: 1) группа стрелков лучного спорта, 2) группа бодибилдеров, 3) группа единоборцев, 4) группа дайверов. Возраст спортсменов составил 23-25 лет.

Испытуемым были предложены два тестовых задания для определения уровня координационных способностей:

- Тестовое упражнение «кувырок вперёд», из исходного положения упор присев выполнялась серия кувырков вперёд без остановки друг за другом по строго заданной линии на протяжении 10 метров без фазы полёта. Нами велось видеонаблюдение для последующего определения первого максимального отклонения от линии.

- Тестовое упражнение «равновесие вперед на одной ноге», исходное положение стойка на одной ноге, другая нога вперед согнутая, туловище вертикально, руки горизонтально в стороны. Для определения времени в равновесии вперед на правой и левой опорной ноге секундомером проведена регистрация показателей.

Статистическую обработку полученных данных производили в соответствии с методами вариационной статистики и с помощью пакета программ Statistica 6.0.

Таблица 1

Показатели тестового задания «Кувырок вперед» у спортсменов

Группы	Максимальное отклонение от линии (см)
Стрелки лучного спорта	18,2±0,84
Бодибилдеры	* 22,6±1,50
Единоборцы	*# 48,2±2,71
Дайверы	*#○ 13,0±1,55

Примечание:

* – достоверность различий в показателях при сравнении с данными группы стрелков лучного спорта;

– достоверность различий в показателях при сравнении с данными группы бодибилдеров;

○ – достоверность различий в показателях при сравнении с данными группы единоборцев.

В представленной таблице 1 показаны результаты тестового задания кувырка вперед. В группе единоборцев отмечены самые высокие показатели максимального отклонения от прямой линии (48,2±2,71), что достоверно выше по сравнению с остальными группами. Отличные от других групп результаты показали спортсмены дайверы (13,0±1,55 см), разница которых статистически достоверна.

Проанализировав данные, представленные в таблице 2 при выполнении тестового упражнения равновесие, вперед стоя на правой ноге видно, что по сравнению с показателями группы стрелков лучного спорта в группе бодибилдеров показатели равновесия на правой ноге оказались достоверно меньше на 80,8 сек; в группе единоборцев – достоверно больше на 184,8 сек; в группе дайверов – достоверно меньше на 81,8 сек.

Показатели тестового задания «Равновесие вперед на одной ноге» у спортсменов

Группы	Равновесие (нога вперед)	
	Опорная правая нога (сек)	Опорная левая нога (сек)
Стрелки лучного спорта	143,4±4,96	123,8±6,20
Бодибилдеры	* 62,6±5,04	* 79,6±5,86
Единоборцы	*# 328,2±13,76	*# 311,6±10,09
Дайверы	*○ 61,6±6,42	*#○ 84,6±5,56

Примечание:

* – достоверность различий в показателях при сравнении с данными группы стрелков лучного спорта;

– достоверность различий в показателях при сравнении с данными группы бодибилдеров;

○ – достоверность различий в показателях при сравнении с данными группы единоборцев.

Сравнивая полученные результаты с показателями группы бодибилдеров нами наблюдаются следующее: достоверно выше оказались результаты в группе единоборцев (на 265,6 сек), однако, в группе дайверов хоть результаты оказались ниже на 1 сек, но данная разница статистически не достоверна. Так же наблюдается статистически значимые различия показателей в группе единоборцев по сравнению с данными группы дайверов (на 266,6 сек).

В показателях равновесие вперед, где опорной является левая нога, можем наблюдать следующие изменения. Самая высокая и достоверно значимая разница у группы единоборцев по сравнению со всеми представленными группами спортсменов. Самые низкие показатели в группе бодибилдеров.

Статистически значимых различий в показателях равновесия, опорной правой ноги и опорной левой ноги не имеются. Что говорит об одинаково развитой координационной способности спортсменов к предложенному тестовому заданию (в стойке на правой и левой ноге).

Таким образом, спортсмены различных видов спорта, имеющих высокую спортивную квалификацию, в предложенных нами тестовых заданиях на координационные способности показали, что имеются существенные отличия.

В тестовом задании кувырок вперед оптимально преодолели дистанцию спортсмены-дайверы. Низкие результаты показали спортсмены-единоборцы. Однако, данный результат характеризуется тем, что обучение кувырку вперёд у единоборцев происходит негимнастическим способом, когда кувырок выполняется через голову, а через правое и левое плечо, характеризующееся самострахованием.

Анализ показателей равновесия нога вперед показал, что самое продолжительное выполнение тестового упражнения равновесие вперед на правой ноге было выявлено в группе единоборцев, а менее продолжительное – в группе дайверов и бодибилдеров. Низкие показатели в группе, занимающихся дайвингом, можно объяснить тем, что в водной среде дайверы находятся в безопорном положении, а предложенные нами тестовые упражнения характеризуются опорой на «поверхность».

Данные отличия в тестовых заданиях обуславливаются спецификой тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

Секция 2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Абдрашитова Т.В., Сабирзянова Ф.Ф., Шафикова Н.Ю., Чемоданова Ф.Х.
(Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты анализа новых путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой на примере физкультурно-спортивной деятельности вузов.

Ключевые слова: физическая культура, инновация, образовательная система, мотивация, формирование, интерес, качество, уровень здоровья, обучение, студент, технологии, эффективность, учебный процесс, воспитание.

INNOVATIONS IN PROCESS OF TEACHING «PHYSICAL TRAINING» DISCIPLINE AND SEARCHING FOR NEW WAYS AND FORMS OF ENGAGING YOUTH IN SPORTS AND PHYSICAL TRAINING

*T.V. Abdrashitova, F.F. Sabirzyanova, N.Yu. Shafikova, F.Kh. Chemodanova
(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)*

Abstract. The article presents the results of the analysis of new ways of engaging young people in physical training on the example of sports activity of universities.

Keywords: physical training, innovation, educational system, motivation, organization, interest, quality, level of health, education, student, technology, efficiency, process of teaching, upbringing.

На подъеме общего интереса к спорту в нашей стране в последние годы, важно не упустить момент поиска инноваций для дальнейшего развития и в области физической культуры. Для более эффективного образовательного процесса по этой дисциплине, важно искать новые пути и направления на основе передового педагогического опыта, а также анализа уже имеющихся образовательных программ и их плодотворного влияния на физическое состояние молодого поколения. Инновации в методике и технологии проведения и организации занятий по ФК формируются в результате научного поиска, анализа накопленных достижений знаний.

Инновационные процессы в методиках преподавания складываются в этапы:

– этап становления, для которого характерны осмысление и переоценка опыта, поиск новых идей, появление и распространение в сообществах (в педагогической, научной, родительской, управленческой среде) нового понимания ценностей образования, создание первоначальных проектов и экспериментальных систем; моделирование).

– этап активного формирования, включающий целенаправленное практическое моделирование действующих образовательных проектов, принятие и поддержку ценностей нового мышления и опыта, распространение новых культурных сред образования, создание новых сообществ, ориентированных на совместное развитие образования.

– этап трансформирующий, содержащий нормативное обеспечение инновационных форм деятельности, их широкое распространение и использование в том или ином виде в образовательных институтах, системные изменения в образовательном пространстве, проявление готовности педагогов и администраторов участвовать в реализации новшеств.

Инновационные механизмы развития образования включают:

– создание творческой атмосферы в образовательных учреждениях, культивирование интереса в научном и педагогическом сообществе к инициативам и новшествам;

- создание социокультурных и материальных (экономических) условий для принятия и действия разнообразных нововведений;
- инициирование поисковых образовательных систем и механизмов их всесторонней поддержки;
- интеграцию наиболее перспективных нововведений и продуктивных проектов в реально действующие образовательные системы и перевод накопленных инноваций в режим постоянно действующих поисковых и экспериментальных образовательных систем.

В парадигме личностно-ориентировочной педагогике критерием для определения инновационных характеристик выступают два компонента:

- признание педагогом самоценности собственной личности;
- принятие личности ребенка (подростка) и его интересов, признание их как ценности, ориентация на творческие интересы как основу совместной деятельности.

В физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в вузе необходимо стремиться к решению задач достижения уровня образованности, когда познавательные интересы в области физической культуры перерастают в потребность движения, увеличения количества самостоятельных занятий. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность, и эффективность физического воспитания.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Следовательно, для повышения у студента уровня мотивации к занятиям физкультурной деятельностью необходимо образовательный процесс по физической культуре проводить на основе личностно-ориентировочного подхода с учетом интересов студентов к занятиям различными видами спорта.

Немаловажным фактором привлечения внимания студентов к физической подготовке является эстетическая мотивация. Суть эстетической мотивации заключается в следовании моде на здоровье, на красивое человеческое тело. Как правило, эстетическая мотивация не имеет долговременной направленности на конкретные направления и виды спорта. Приходит другая мода, и показатель эстетической направленности меняется.

Следующий фактор физической мотивации – стремление познать свой организм, свои возможности. Если спортивная мотивация – это соперничество между спортсменами. То данный вид мотивации основан на желании победить себя, свою лень. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

Теоретический анализ изучаемой проблемы показал, что в процессе физического воспитания студентов вузов не учитываются их личностные качества и интересы, которые оказывают большое влияние на процесс формирования потребности к занятиям физической культурой.

Одним из эффективных путей решения проблемы формирования потребности к физкультурной деятельности является совершенствование организации, содержания, средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий студентов. Как показывает практический опыт и результаты представленного исследования, основные преимущества занятий в клубах по интересам состоят в том, что они являются наиболее простыми и удобными формами организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Воспитывают самостоятельность и инициативу, повышают уровень мотивации к физкультурным занятиям, способствуют улучшению функционального состояния организма занимающихся, повышают уровень физической подготовленности и общий уровень здоровья.

Также очень значимым и интересным событием является подготовка и проведение спортивно-массовых праздников. Важной составной частью и отличительной особенностью

технологии обучения и воспитания является здоровьесберегающая программа «Маленький дом – большого здоровья». В рамках данной программы в КФУ проводятся: «День первокурсника», «Спартакиада первокурсников». Отличительной чертой данных мероприятий является то, что с каждым годом увеличивается количество студентов, принимающих участие во внеурочных мероприятиях, что говорит о возрастании интереса к физической культуре личности, появлению целевой установки на здоровый образ жизни.

В целях повышения эффективности обучения и значительного увеличения заинтересованности занимающейся молодежи в последнее время акцент уделяется на внедрение инноваций информационных коммуникационных технологий в области физической культуры. К одним из эффективнейших средств реализации содержания данной дисциплины можно отнести мультимедийные обучающие системы, контролирующие программы и тесты, с включением аудио, фото и видео, интернет-ресурсы образовательного назначения, мультимедийные лекции-презентации, цифровые видеофильмы и т.д.[1].

Информационно-коммуникационные технологии способствуют серьезным преобразованиям в подходе к учебному процессу [2], [3].

Немаловажное место среди различных инновационных методов обучения занимают 3D технологии, которые позволяют значительно модернизировать процесс физического обучения молодежи за счет применения новейших тренажеров на основе 3D графики.

Модернизация сферы физической культуры и спорта обуславливается необходимостью ее построения на основе инновационных подходов обучения. Воспитания, развития и оздоровления молодежи в связи с высоким потенциалом спорта для всестороннего развития человека. Следовательно, одним из перспективных направлений развития системы образования становится повышение профессионального мастерства педагогов, разработка новых подходов к подготовке специалистов и технологий обучения.

Повышение эффективности и качества занятий физической культурой студентов становится задачей государственной важности. Решение этой задачи обеспечивается разработкой новейших основ учебного процесса, усилением его образовательной направленности, индивидуальной ориентированности, повышением профессиональной компетентности преподавательского корпуса. Новейшие требования, выставленные для создания и осуществления учебно-педагогической деятельности, предусматривают активное использование инновационных технологий, повышающих эффективность обучения и вносящих существенные коррективы в содержание учебно-познавательной деятельности студентов. Одной из основных позиций создания инновационных технологий является разработка новых и не традиционных средств обучения и совершенствования двигательных действий, включая тренажеры и тренировочные устройства, которые привлекают к здоровому образу жизни все большее количество молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Петров П.К.* Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: Монографии. – М.; Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2003. – 47 с.
2. Всемирный доклад ЮНЕСКО по коммуникациям и информации, 1999–2000 гг. – М., 2000. – 168 с.
3. *Тюнников Ю.С.* Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход. – М.: Стандарты и мониторинг в образовании, 2004, № 5. – 56 с.
4. Образование и XXI век: Информационные и коммуникационные технологии. – М.: Наука, 1999. – 191 с.
5. Информационно-аналитическая система оценка качества образовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура» Сырвачева И.С., Материалы научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования». – М., 2012.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Абзалов Р.А., Абзалов Р.Р., Абзалов Н.И., Гуляков А.А.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. Достижение эффективности спортивной деятельности является одной из актуальных проблем современности. Процесс спортивной деятельности развивается следующим образом: сначала необходимо найти талантливых детей, а затем, с помощью научно-методических методов, кропотливо и терпеливо готовить из них спортсменов. Следовательно, на начальном этапе спортивной деятельности важно организовать отбор одаренных детей и юношей с целью направления их на дорогу большого спорта.

Ключевые слова: спортивный отбор, быстрота движений, выносливость, спортсмены

WAYS OF IMPROVING SPORTS ACTIVITY

R.A. Abzalov, R.R. Abzalov, N.I. Abzalov, A.A. Gulyakov

(Kazan (Volga-region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. An achievement of sports activities' efficiency is one of the most pressing problems of today. The process of developing sports activities in such a way that first you need to find talented children, and then, using scientific and methodological techniques painstakingly and patiently train the athletes. Therefore, at the initial stage of sports activities it is important to organize the selection of gifted children and young people in order to send them on the way of big-time sports.

Keywords: sports selection, speed of movement, endurance, athletes

Современная практика подготовки спортсменов происходит несколько по-иному, специалисты проводят не отбор, а набор в спортивные секции. Очевидно, по данной причине эффективность ДЮСШ крайне низкая, известно, что физиологические и физические возможности организма практически всем занимающимся позволяют добиваться выполнения норматива мастера спорта, на что уходит примерно 7-8 лет упорных тренировок. Чтобы идти дальше по сложному пути большого спорта, необходимо установить генетически заложенные способности организма. Это достигается путем использования простых, доступных и надежных методов определения, прежде всего физических, а затем и физиологических свойств организма. Это очень важно чтобы не тратить в пустую энергию тренера, юного спортсмена и главное государственных средств для подготовки спортсмена среднего уровня.

Процесс отбора юношей и детей для спортивной деятельности, безусловно, сложный и многогранный. Необходимо установить сначала наследственно-детерминированные способности организма, прежде всего двигательных качеств, выявить функциональные возможности жизненно важных физиологических систем организма, таких как сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система, психологические характеристики организма. По мере продвижения по ступенькам большого спорта решающим фактором становится умственная работоспособность. Неоднократный победитель Кубка Мира по лыжным гонкам, воспитанник казанской школы лыжного спорта Р.Бакиев, который на протяжении многих лет проходил обследование в нашей научной лаборатории физиологии физических упражнений утверждал, что в большом спорте без анализа тренировочного процесса, знание мировых достижений в данном виде спорта невозможно добиваться высоких спортивных результатов. Ряд талантливых тренеров функциональные возможности юных спортсменов изучают интуитивно опираясь на свой личный опыт. Опыт каждого человека это его прошлое. Необходима совместная творческая работа тренера и спортсменов и других специалистов, чтобы успешно реализовать заложенные в организме физиологические возможности.

Из основных двигательных способностей особое значение имеют быстрота движений и скоростная выносливость, к сожалению, в спорте существует примитивная традиция определения быстроты движений и скоростной выносливости с помощью беговых заданий на 30, 60 и 100 метров. Скорость прохождения дистанций является фактором интегральным и зависит от темпа движений и силы отталкивания ногами, которые очень трудно дифференцировать. На силу отталкивания ногами большое влияние оказывает предшествующая мышечная тренировка, которая может быть различной. Поэтому нужны простые доступные и надежные лабораторные методы определения быстроты движений и скоростной выносливости.

Далее начинается кропотливая упорная тренировочная работа с учетом возрастных особенностей занимающихся. Для изучения быстроты движений и скоростной выносливости нами разработана методика и изготовлен прибор-оборудование позволяющие в лабораторных условиях быстро определять двигательные качества. Практически во всех видах спорта от уровня развития быстроты движений и скоростной выносливости зависит спортивный результат. В процессе мышечных тренировок важно организовать постоянный контроль над развитием быстроты движений и скоростной выносливости. Впервые у исследованных нами фехтовальщиков было установлено непрерывное развитие после 24 летнего возраста. Это значительно уточняет литературные данные, согласно которым к 24 годам развитие быстроты движений сильно замедляется или даже прекращается [1, 2]. Это очевидно обуславливается тем, что у фехтовальщиков тренировочный процесс проходит как само соревнование и предусматривает выполнение уколов в максимальном темпе. Вместе с тем у фехтовальщиков показатели скоростной выносливости значительно менее выражены, чем у лыжников и футболистов. Показатели скоростной выносливости у лыжников, хотя уступают данным футболистов, но также высокие. В современном лыжном спорте с появлением соревнований на спринтерские дистанции в тренировочный процесс включают специальные упражнения на быстроту движений.

В процессе мышечных тренировок направленных на развитие выносливости, сложно сохранить достигнутый уровень быстроты движения, особенно в тех видах спорта, которые направлены на выносливость. В данном случае, как правило, подавляется развитие быстроты движений у бегунов на длинные дистанции, у лыжников после 20 лет, или резко замедляется, или полностью прекращается. Весьма проблематичным является определение момента снижения темпа выполнения тестированного задания на быстроту движений и скоростной выносливости. Это есть начало утомления – снижения физической работоспособности. В этих случаях наступают значительные изменения в насосной функции сердца, а именно начинает изменяться соотношение частоты сердечных сокращений и ударного объема крови. По мере роста мощности выполняемой физической нагрузки резко увеличивается частота сердечных сокращений. При высокой частоте сердечных сокращений уменьшается наполняемость желудочков сердца кровью. Это в свою очередь ведет к увеличению частоты сердечных сокращений. Таким образом образуется ситуация при которой резко снижаются показатели систолического объема крови. Это, как правило, наблюдается при выполнении упражнения на быстроту движений буквально за 10 секунд, при этом накапливается огромный кислородный долг. При этом теряется взаимосвязь между хронотропной реакцией и систолическим объемом крови. С помощью тестовых заданий на быстроту движений можно определить заранее этот процесс и планировать более оптимальное протекание деятельности сердца при выполнении быстроты движений.

Быстрота движений регулируется центральными и периферическими механизмами. В основе быстроты движений лежит свойство центральной нервной системы, а именно смена активных и тормозных процессов в коре головного мозга: чем быстрее протекает этот процесс, тем выше показатели быстроты движений. Существуют также периферические механизмы регуляции быстроты движений, которые обеспечиваются особенностью структурного и функционального состояния крупных мышц конечностей и всего тела. Белые – быстрые мышцы обеспечивают быстрое выполнение движений, а красные, фазические мышцы участвуют при выполнении работы на выносливость. При выполнении двигательных действий на быстроту

движений расходуется огромное количество энергетических ресурсов, восполнение которых требует длительного времени. У спринтеров существуют проводимые каждый день отдельные предварительные, полуфинальные, финальные соревнования. Этим достигается полное восстановление энергетических ресурсов организма, чтобы показать оптимальный результат. Отдельными исследователями было установлено, что как белые – быстрые, так и красные – фазические мышцы подвергаются специальным тренировкам, в процессе которых изменяются соотношения этих групп мышц [3]. Следовательно, этот процесс развития отдельных групп мышц подвергается тренировке, при которой изменяется функциональное состояние мышц.

Таким образом, изучение достаточно сложных и важных с точки зрения спортивных результатов двигательных качеств быстроты движений и скоростной выносливости является чрезвычайно актуальным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич В.К.* Онтокинезиология человека / В.К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. *Волков В.М.* Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет / В.М. Волков, А.В. Ромашев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 5-6.
3. *Сагдеев Р. Б.* Функциональные различия нервно-мышечных синапсов быстрых и медленных мышц теплокровных животных и физиологическая роль ацетилхолина [Текст]: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. мед. наук. / Казан. гос. мед. ин-т им. С. В. Курашова. – Казань, 1971. – 25 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Болгарова М.К., Майорова М.П.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт (АГНИ),
г. Альметьевск, Россия)*

Аннотация. Использование кругового метода тренировки в учебном процессе на занятиях по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности.

Ключевые слова: круговой метод, физическое воспитание, студент, физическое развитие, физическая подготовленность.

APPLICATION OF CIRCLE TRAINING METHOD DURING PHYSICAL EDUCATION CLASS IN INSTITUTE

M.K. Bolgarova, M.P. Mayorova

(Almetyevsk State Petroleum Institute (ASPI), Almetyevsk, Russia)

Abstract. Using the circular method of training in the educational process during the physical training class helps to achieve higher levels of physical development and physical preparedness.

Keywords: circle training method, physical education, student, physical development, physical fitness.

Повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности студентов – это залог здорового поколения страны. Жизнь требует улучшения физической подготов-

ленности студентов. За последние годы уровень здоровья молодого поколения резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Достаточно посмотреть на количество студентов, которые имеют различные ограничения к занятиям по физическому воспитанию или полностью освобождены от занятий. В этих целях преподаватели по физическому воспитанию успешно используют метод круговой тренировки.

Основная задача этого метода – комплексное воспитание физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений студентами и контролем со стороны преподавателя [3].

В физическом воспитании применение кругового метода дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

В процессе внедрения на занятиях кругового метода преподаватель дает студентам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия студентов. Студенты в свою очередь получают задания, осмысливают его и выполняют [5].

Преподаватель может изменить: объем, интенсивность, длительность и сложность выполняемых упражнений в комплексах круговой тренировки.

Для повышения плотности занятия применяется метод круговой тренировки, что позволяет студентам выполнять задания одновременно и в то же время самостоятельно [1]. Для контроля нагрузки между сериями измеряется частота сердечных сокращений.

Круговая тренировка обеспечивает равномерную нагрузку по возможности на все мышечные группы, а также нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [2]. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.

Таким образом, эффективную работу по физическому воспитанию следует строить исходя из психологических, анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся [4].

Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

Воспитание физических качеств и обучение двигательным навыкам тесно взаимосвязаны с учебным процессом. Можно утверждать, что использование круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе приносит положительный результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
2. Книга учителя физической культуры / Под общ. ред. Каюрова В.С. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. – Ульяновск.
5. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: Методическое пособие / Авт.-сост. Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. – Казань: КФУ, 2013.

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ В ОЦЕНКЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Валеева Г.В., Прохорова Е.В., Валеев Д.З.

(Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается организация и содержание работы по физическому воспитанию с применением балльно-рейтинговой системы. На основе средств, методов и форм физического воспитания решается проблема физической и психофизиологической подготовки студентов к будущей трудовой деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, балльно-рейтинговая система.

ORGANIZATION AND MANAGEMENT MODEL IN EVALUATION OF PHYSICAL EDUCATION PROSESS

G.V. Valeeva, E.V. Prokhorova, D.Z. Valeev

(Ufa State Petroleum Technological University Ufa, Russia)

Abstract. The article considers the organization and content of physical education work using score rating system. On the basis of the means, methods and forms of physical education the problem of physical and psychophysiological students' preparedness for future employment is being solved.

Keywords: physical education, students, the score-rating system.

Организацию и содержание работы по физическому воспитанию студентов нужно рассматривать в рамках комплексной системы управления качеством подготовки будущих специалистов. На основе средств, методов и форм физического воспитания должна решаться проблема ускоренной адаптации молодых специалистов к условиям производства и укрепления здоровья, что явится существенным вкладом в решение социально-экономических задач [2].

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является приобщение студентов к физическому воспитанию, которое рассматривается как решающий аспект физкультурного образования, активно способствующий общему и профессиональному развитию, а также обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста [3].

Управление образованием может называться таковым, если оно владеет информацией об усвоении полученных студентами знаний и умений. Но этого недостаточно. Нельзя оценивать эффективность работы кафедры физического воспитания без отслеживания динамики физической подготовленности и здоровья занимающихся [3, 4].

Перед преподавателями всегда стояли и стоят вопросы о том, как вызвать у студентов мотивацию к занятиям физической культуры, как сделать эти занятия не только привлекательными, но и показать их необходимость в обеспечении безопасной жизнедеятельности и укрепления здоровья [4].

В связи с этим совершенствование системы контроля учебной деятельности студентов требует разработки новых технологий обучения в процессе физического воспитания. Одним из вариантов является рейтинговая система оценивания знаний и умений студентов на занятиях физической культурой [1, 2, 3].

Согласно приказу ректора Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ) «Об организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений студентов» от 14.09.09 № 332-1 на кафедре физического воспитания в 2010/11 учебном году была внедрена рейтинговая технология оценки знаний и умений студентов.

Для построения организационно-управленческой модели комплексного педагогического мониторинга послужило отслеживание важнейших показателей физической подготовленности, а также уровня знаний предмета «Физическая культура».

Одним из решений поставленных выше проблем стала организационно-управленческая модель процесса физического воспитания с использованием балльно-рейтинговой системы оценки учебных достижений. Структурная схема управленческой модели процесса физического воспитания представлена на рисунке 1.

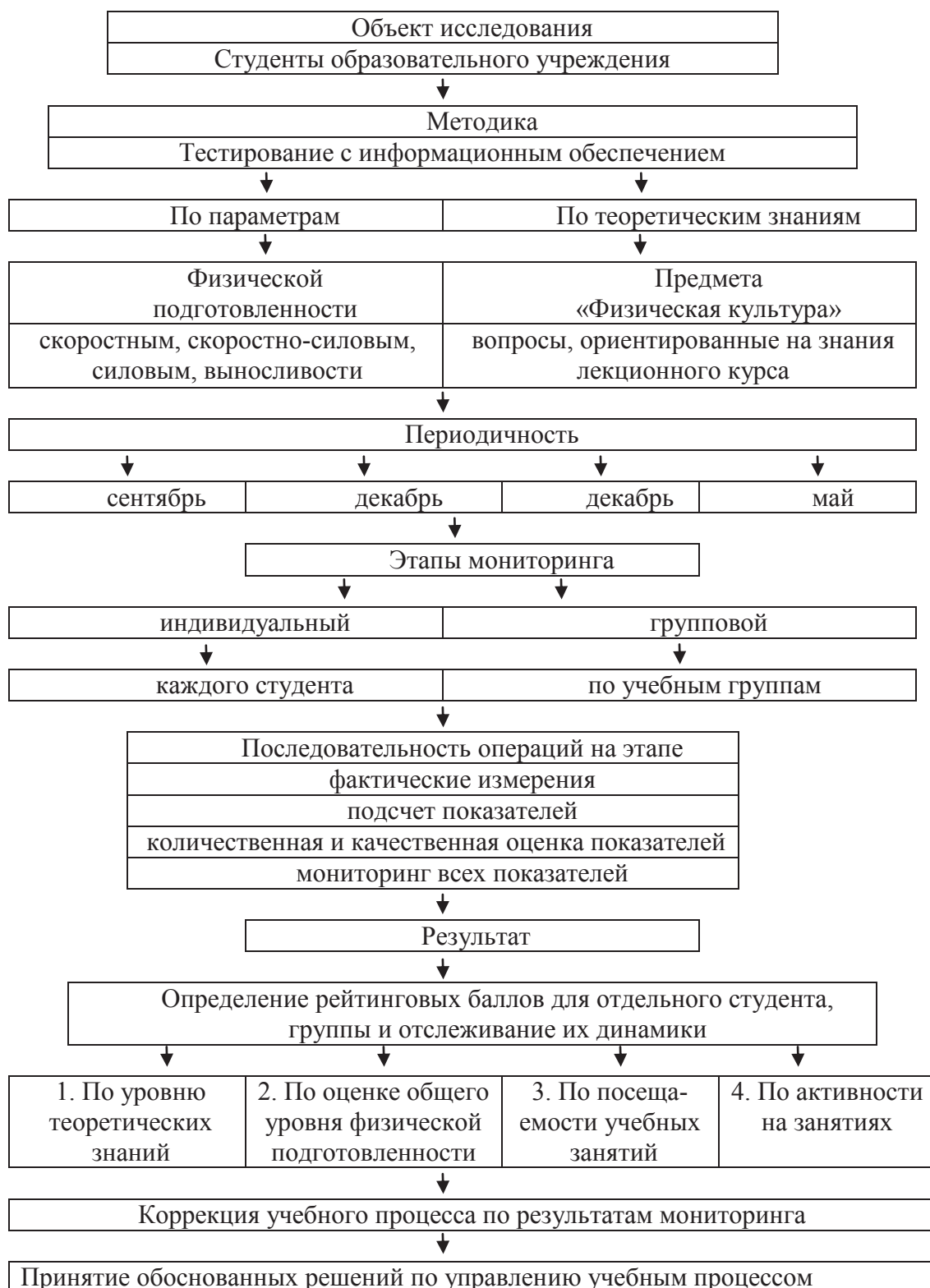


Рис. 1. Структурная схема организационно-управленческой модели процесса физического воспитания

Учебный процесс проводится с использованием балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений студентов. Зачет проставляется по минимальной сумме набранных баллов (**55 баллов**) из 100 максимальных в каждом семестре по следующим компонентам программы:

Первый курс, осенний и весенний семестры

- теоретический раздел – до **15 баллов**;
- практический раздел (контрольно-зачетные тесты) – до **50 баллов**;
- посещение занятий – до **30 баллов**;
- поощрение за активность – до **5 баллов**.

Второй и третий курсы, осенний семестр

- практический раздел (контрольно-зачетные тесты) – до **60 баллов**;
- посещение занятий – до **30 баллов**;
- проведение комплекса общеразвивающих упражнений от **1 до 5 баллов**;
- поощрение за активность – до **5 баллов**.

Второй и третий курсы, весенний семестр

- практический раздел (контрольно-зачетные тесты) – до **60 баллов**;
- посещение занятий – до **35 баллов**;
- поощрение за активность – до **5 баллов**.

В зачетные требования по предмету «Физическая культура» входят контроль уровня теоретических знаний, полученных на лекционных и учебно-методических занятиях. Знание материала лекций и учебно-методических занятий определяется измерением количества правильных ответов на тестовые задания. Контрольный срез знаний по теоретическому разделу проводится в форме компьютерного тестирования на 1 курсе в осеннем и весеннем семестрах согласно установленному графику приема теоретического раздела [1].

Практический раздел программы включает фактические измерения и оценку показателей физической подготовленности, характеризующих уровень развития физических качеств. Демонстрация умений и навыков в выполнении тестов. Раздел состоит из 5-ти обязательных контрольно-зачетных тестов в осенних и весенних семестрах с первого по шестой семестры [1].

Введение рейтинговой технологии позволило более объективно оценивать студентов в процессе обучения и активно вовлекать их в формирование способностей и потребности к самоуправлению учебно-познавательной деятельностью. Внедрение балльно-рейтинговой технологии по дисциплине «Физическая культура» позволило выделить самые информативные факторы, имеющие наибольшее количество связей с современной тенденцией положительного отношения студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности, интересом к занятиям, вызванным желанием получить высокую оценку по итоговой аттестации, а также улучшение здоровья [3, 4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Валеева Г.В.* Оценка знаний и умений студентов по балльно-рейтинговой системе дисциплины «Физическая культура». Учеб. метод. пособ. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – 75 с.
2. *Евсютина О.В., Кожевникова А.И.* Рейтинг как способ повышения мотивации учебной деятельности студентов: тез. докл. межвуз. науч.-метод. конф. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2006. – 90 с.
3. *Загребская А.И.* Рейтинговая система оценки качества образования по физической культуре // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2007. – № 3. – С. 9.
4. *Ямалетдинова Г.А., Пьянзин С.А.* Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов с использованием балльно-рейтинговой системы: тез. докл. межвузовской науч.-метод. конф. – М: Изд-во МГУ, 2008 – С. 62.

О СОЧЕТАНИИ НАГРУЗОК АЛАКТАТНОГО И АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА

Гилев Г.А., Белоглазов М.В., Топтунов С.В.

*(Московский педагогический государственный университет (МПГУ),
Московский политехнический университет, Москва, Россия)*

Аннотация. В статье показано, что оптимальное сочетание нагрузок алактатного и аэробного характера способствует не только эффективному повышению анаэробного порога, но и достижению лучших показателей скоростной выносливости.

Ключевые слова: скорость, интенсивность ресинтеза, процесс, аэробная направленность, метаболизм.

ABOUT COMBINATION LOADINGS OF ALAKTATIONAL AND AEROBIC CHARACTER

G.A. Gilev, M.V. Beloglazov, O.J. Galaktionova, S.V. Toptunov

*(Moscow Pedagogical State University (MPSU),
Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)*

Abstract. In the article it is shown, that the optimum combination of loadings of alaktational and aerobic character promotes not only to effective increase of an anaerobic threshold, but also achievement of the best indicators of high-speed endurance.

Keywords: speed, intensity of resynthesis, process, aerobic orientation, metabolism.

Введение. Повышение мощности гребковых движений у пловцов – одна из основных и наиболее сложных задач спортивного плавания. Предположение, что скоростно-силовая подготовка пловца в воде или на суше позволит быстро повысить мощность гребков и соответственно скорость плавания, далеко не оправдывается. Причины негативного влияния на результативность пловца интенсивного развития скоростно-силового потенциала на этапе высшего спортивного мастерства специалисты обосновывают в основном в двух направлениях. С позиции изменения биомеханических параметров выполнения гребковых движений пловца и биоэнергетического обеспечения его двигательных действий под воздействием упражнений скоростно-силовой направленности.

Методы. В работе использовался комплекс методов исследования тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов высокой квалификации, лабораторные и педагогические эксперименты с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических, биохимических методов.

Результаты. Главной причиной привнесения сбивающих факторов в биомеханические характеристики гребковых движений пловца, как показали результаты наших исследований, является различие внутримышечных координационных структур при выполнении силовых или скоростно-силовых упражнений на суше или в воде и двигательных действий пловца при преодолении соревновательной дистанции [1, 3 и др.]. В то же время, результатом тренировочных нагрузок, направленных на повышение силовых или скоростно-силовых возможностей, является повышение, как правило, интенсивности ресинтеза АТФ за счет анаэробных процессов, продуцирующих выброс молочной кислоты в кровь, что отрицательно влияет на показатели выносливости пловца, ухудшая в подавляющем большинстве случаев результативность проплыва соревновательной дистанции [2 и др.].

Для нейтрализации смещения реакции организма в сторону гликолитического энергообеспечения сокращения мышц, т.е. большему «закислению» организма, специалисты плавания

в период интенсивного использования силовых упражнений на суше при планировании тренировок в воде делают значительный акцент на их аэробную направленность.

Если исходить из концепции, что повышение мощности гребкового движения в основном заключается в совершенствовании мобилизационных способностей мышц, т.е. развитии наибольшего импульса силы за меньший промежуток времени за счет совершенствования межмышечных координационных механизмов, то, как показала практика ведущих тренеров по плаванию и результаты наших исследований, заслуживает внимания методика, предусматривающая использование кратковременных (алактатной направленности) серий скоростно-силовых упражнений на фоне выполнения движений средней и малой (аэробной) мощности [2 и др].

При высокоинтенсивных силовых или скоростно-силовых кратковременных проявлениях мышечный аппарат функционирует с максимальной мощностью с преимущественной мобилизацией быстрых мышечных волокон без значительного «закисления» организма. Систематическое включение в тренировку кратковременных упражнений предельной или околопредельной мощности на фоне экстенсивной нагрузки, как показали полученные нами результаты, приводит к существенному улучшению метаболизма мышечного сокращения, что выражается в увеличении скорости сокращения и большей величины напряжения мышц, а также в уменьшении времени их расслабления при качественном улучшении эластических свойств мышц.

Выводы. Проведенные нами исследования показали, что использование кратковременных упражнений высокой интенсивности скоростно-силового плана на фоне выполнения движений в аэробной зоне интенсивности приводит к повышению мощности и емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения, совершенствованию энерготранспортной функции креатинфосфата, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и повышению интенсивности утилизации лактата как в процессе выполнения работы, так и после ее выполнения. При этом причиной снижения концентрации лактата при выполнении высокоинтенсивных упражнений в результате тренировок определенной направленности является не уменьшение продукции лактата мышцами, а увеличение интенсивности окислительных процессов, устраняющих продукты «закисления» в самих мышцах. Уменьшение концентрации молочной кислоты в крови под воздействием сочетания этих упражнений неразрывно связано с повышением мощности и емкости аэробной производительности организма и ее ролью в восстановительных процессах во время работы и по ее окончании.

Полученные нами результаты показывают, что важным компонентом в совершенствовании процесса сокращения и расслабления мышц является чередование упражнений аэробной направленности с короткими по времени сериями упражнений, выполняемых в максимально доступном темпе в координационной структуре соревновательного упражнения. При этом величину преодолеваемого сопротивления следует подбирать с таким расчетом, чтобы обеспечить параллельное формирование и совершенствование силовой и скоростной структуры движения. При соблюдении этих условий наблюдается упорядочение межмышечных координационных связей, повышение концентрации возбуждения мышц, выражающейся в увеличении частотно-амплитудных характеристик электроактивности (ЭА) и сжатости их по времени. С ростом тренированности это приводит к упорядоченности и перераспределению ЭА на ведущие в данной фазе движения мышцы или мышечные группы, сокращению времени возбуждения каждой мышцы в цикле движения, росту скорости сокращения и расслабления мышц в двигательном акте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилев Г.А. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 12-15.

2. Гилев Г.А. Повышение утилизации лактата при выполнении упражнений гликолитической направленности / Г.А. Гилев, Т.А. Бабинина, И.В. Удилова // Мир науки и инноваций. – Вып. 2 (2). Т. 12. – Иваново: Научный мир, 2015 – 102 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов ВУЗов физ. воспитания и спорта: Утв. М-ом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004.– 807 с.

ОБ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМАХ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Эссеббар К.М., Федоров А.В., Харин С.В.

Научный руководитель д.п.н., профессор Гилев Г.А.

*(Московский государственный педагогический университет, (МПГУ),
Московский политехнический университет, Москва, Россия)*

Аннотация. В работе показана зависимость адаптационных способностей студентов к освоению учебного материала от уровня его функциональных возможностей и физической подготовленности. Показано, что со студентами, особенно на начальных курсах обучения, целесообразно проведение комплексной психолого-педагогической подготовки, в которой роль физической культуры, должна быть существенно усилена.

Ключевые слова: физическая подготовленность, адаптация, развитие личности, статусные характеристики.

ADAPTATION MECHANISMS OF TEACHING MATERIALS' STUDY BY STUDENTS

K.M. Essebar, A.V. Fedorov, S.V. Kharin,

Scientific supervisor: doctor of pedagogical Sciences, Professor G.A. Gilev

*(Moscow pedagogical state University (MSPU),
Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)*

Abstract. The paper shows the dependency of adaptive abilities of students to learn the educational material from its functional possibilities and physical preparedness. It is shown, that with students, especially in elementary courses, it is advisable to conduct comprehensive psychological and pedagogical training, in which the role of physical culture should be greatly enhanced.

Keywords: physical preparedness, adaptation, personal development, status and characteristics.

Интенсивность учебных нагрузок в современных средней и высшей школах повышает значимость физического воспитания учащихся. Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями и спортом в учебном процессе дают организму дополнительный запас прочности, повышая его устойчивость к самым разнообразным факторам внешней среды. Физическая культура и спорт в учебном процессе используются как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых для школьников и студентов качеств, они используются как средство достижения ими физического совершенствования, как средство социального становления будущих специалистов.

Установлена прямая зависимость между успеваемостью студентов и их физическим развитием и, хотя значительная часть людей не находит прямой взаимосвязи учебных оценок и объема физических нагрузок в вузе, она существует. Механизм такой взаимосвязи можно условно сравнить с действием инерционных весов (из-за инерции они не сразу перевешивают в ту или иную сторону). Аналогично при обучении в сочетании с регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом и в отсутствии их важно учитывать влияние двух обо-

щающих факторов: накопления и неизбежности проявления изменений. Эти факторы могут оказывать положительное и отрицательное влияние.

Положительное влияние состоит в том, что при регулярных занятиях физической культурой и спортом формируются волевые качества, устойчивость к стрессам, повышается умственная работоспособность, физиологически обусловленная активизацией энергообмена, увеличением капилляризации и т.п. Все это неизбежно приводит к повышению эффективности обучения в школе и ВУЗе. Отрицательное влияние заключается в том, что пренебрежение двигательной активностью приводит к накоплению факторов риска, снижению резервных возможностей организма, а это неизбежно рано или поздно проявится в заболеваниях, что естественно отражается на умственной и физической работоспособности, затруднениях в учебе.

В работах многих зарубежных и отечественных ученых показано, что физически более развитые студенты выполняли теоретические и практические задания по изучаемым дисциплинам быстрее и лучше, делали меньше ошибок, более продолжительней по времени сохраняли высокую умственную работоспособность, быстрее восстанавливались после напряженного умственного труда [1, 2 и др.]. Актуальным вопросом о физическом состоянии учащихся и студентов, является гиподинамия, которой подвержена большая часть современного общества вследствие постепенной ликвидации физической нагрузки, как в профессиональном труде, так и в быту.

В борьбе с отрицательным влиянием гиподинамии на организм другой альтернативы кроме физической активности не существует. Однако, определение оптимальной «дозы» этой активности для каждого конкретного лица представляет собой сложную задачу, связанную с индивидуальными адаптивными возможностями к тренировочным нагрузкам и компенсаторными процессами восстановления. Превышение объема и интенсивности физической нагрузки, как правило, связано с отрицательным влиянием на организм занимающихся. В связи с этим оценка функциональных возможностей и двигательной подготовленности организма – неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе.

За последние годы произошли существенные изменения в понимании сущности здоровья, которое стало рассматриваться не только как медицинская, но и как философская и социально-педагогическая категория; как многоаспектный и системный объект исследования.

Общепризнано, что занятия физической культурой и спортом оказывают профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья, способствуют увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, способствуют отказу от вредных привычек, а повышение уровня двигательных навыков существенно снижает риск травматизма. Известно, что многие предпатологические состояния учащихся и студентов можно предупредить средствами физического воспитания.

Необходимость адаптации студентов, особенно 1-х курсов, к учебной деятельности в условиях вуза давно не вызывает сомнения. Однако, исследования по данному вопросу в отечественной и зарубежной литературе крайне скудны. Не разработаны средства и методы повышения адаптационных возможностей студента к обучению. Не изучен феномен дезадаптации выпускников школы при поступлении в ВУЗ. На наш взгляд, разработка простой в обращении информативной системы комплексной оценки статусных характеристик, а также единого подхода сбора, оценки и обработки субъективной и объективной информации статусных психофизиологических, соматических и других показателей явится действенным средством для методологического обоснования повышения адаптационных возможностей студента к обучению.

Освоение огромной и все возрастающей информации без учета адаптационных возможностей студента, закономерно приводит к тупиковому пути в совершенствовании личности. Неспособность адекватно воспринимать и реагировать на возросший уровень информации, окружающую «атмосферу» в вузе, преподавателей, сокурсников и т.п., связано с большим набором психологических проблем, психосоматических и психических расстройств, и неадекватных видов защитного поведения, которые негативно влияют на успешность освоения но-

вого учебного материала. В то же время, высокая способность адаптации к новым условиям служит интеграционным, антропологическим фактором, гарантом успешной учебы студентов.

Фундаментальные закономерности развития и совершенствования личности под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом позволяют говорить не только о повышении адаптации к физической нагрузке, совершенствованию физических и психологических навыков, способностей и качеств, об укреплении здоровья студентов, но и о повышении их когнитивных способностей и других статусных характеристик личности.

В настоящее время в образовании, медицине и в физическом воспитании используется множество субъективных и объективных методов оценки статусных характеристик личности, ее адаптации. Однако, по существу, отсутствуют подходы, позволяющие с системных, целостных позиций рассматривать, оценивать и интерпретировать разношерстные данные.

На практике существует множество методик, учитывающих уровень адаптации личности, основанных на психологических (субъективных) и физических (объективных) признаках. Однако следует заметить, что все эти методики, несмотря на свою высокую надежность, существуют отдельно, независимо друг от друга, т.е. уровень адаптации личности оценивается либо по методикам, основанным на психологических параметрах, либо по методам, основу которых составляют физиологические или физические признаки.

Следовательно, можно предположить, что наиболее эффективное решение этой проблемы возможно в случае возможно большего учета психических, физиологических, физических и других показателей одновременно. Другими словами, надёжность интеграционной антропологии, основанной на психофизиологической диагностике в плане её прогностичности, в большой степени зависит от полноты «охвата» оценки субъекта.

Встает вопрос о надежном инструментарии, который позволял бы выявлять сильные и слабые стороны личности и учитывать их в развитии, обрабатывать объем диагностической информации, формируя дифференцированные результаты в табличном и графическом видах.

В этой связи, нами разработана модель, которая позволяет установить соответствие между психическими, физиологическими и физическими состояниями в процессе адаптации и определять зоны особого внимания в структуре личности, приводящие к субъективному состоянию, обозначенному нами как «предсрыв».

Диагностика оценки уровня адаптации и развития личности в нашей модели «Эксперт-Антистресс» включает в себя два основных раздела:

- 1) фоновую диагностику и 2) контрольную диагностику.

Фоновая диагностика осуществляется в фоновой ситуации для выявления типологических свойств обследуемого.

Все перечисленные параметры снимаются с помощью инструментальных методик на приборе «Активациометр» и заносятся в компьютерную программу «Паспорт здоровья студента», включающую оценочно-аналитический блок, по обработке, классификации, анализу, синтезу, формализации (графики и таблицы) всей собранной информации.

Оценка соответствия тестируемых способностей (возможностей) предъявляемым требованиям проводится в балльной системе. Пятибалльная система оценок, определяет общую, ориентировочную тенденцию претендента по предлагаемым параметрам адаптации и развития. Она помогает узнать уровень сильных и/или слабых сторон его личности, проявляющихся как в каждодневной деятельности, так и, что особенно важно, в сложных, экстремальных обстоятельствах.

В соответствии с уровнем статусных характеристик нами были выделены три группы испытуемых: студенты с хорошо развитыми адаптивными способностями, студенты, склонные к «пассивному» восприятию учебного материала, и неадаптированные к успешному освоению последнего. Оказалось, что студенты, имеющие высокий и сбалансированный уровень статусных характеристик и, прежде всего, функциональную и физическую подготовленность, показали высокий уровень адаптивных способностей и не встречали значительных трудностей в освоении учебного материала. Неадаптированные к учебному процессу студенты, как пра-

вило, имели повышенный уровень тревожности и депрессивности и, как следствие, формировали неадекватные механизмы психологической защиты, имели низкий уровень физической подготовки, отклонения в состоянии здоровья, сопровождаемые существенными дисбалансами в статусных характеристиках. Студенты, имеющие повышенный уровень тревожности и депрессивности, как правило, имели низкий уровень физической и функциональной подготовленности. В основном они и формируют контингент неадаптированных к учебе студентов.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что со студентами, особенно на начальных курсах обучения целесообразно проведение комплексной психолого–педагогической подготовки, в которой значение и роль физической культуры, учитывая ее высокую эффективность в деле повышения когнитивных способностей, должны быть существенно усилены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гилев Г.А.* Зависимость распределения и устойчивости внимания от уровня физической подготовленности / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127).

2. *Гилев Г.А.* Развитие когнитивных способностей студентов под влиянием физической подготовки / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов, М.А. Комлев // Научные труды SWorld. – Вып. 4(41). – Т. 15. – Иваново: Научный мир, 2015. – 106 с.

ПИЛАТЕС КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Зеленова А.Г., Голякова Н.Н.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института,
г. Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается пилатес как эффективное средство физического воспитания студентов. Пилатес – это самый безопасный вид тренировки, в который входят упражнения от простых и аккуратных до серьезных силовых. Система упражнений направлена на детальную проработку мышц тела. Пилатесом могут заниматься абсолютно все студенты с разной физической подготовленностью.

Ключевые слова: пилатес, физическое воспитание студентов, бережные и плавные движения.

PILATES AS AN EFFECTIVE WAY OF STUDENTS' PHYSICAL TRAINING

A.G. Zelenova, N.N. Golyakova

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. In this article, pilates is considered as an effective means of physical education of students. Pilates is the safest type of workout that includes exercises from simple and neat to serious power. The system of exercises aimed at the detailed training of the body's muscles. All the students with different physical fitness can be engaged in pilates trainings.

Keywords: pilates, physical education students, gentle and smooth movements.

Сохранение здоровья студентов является одной из актуальных проблем образования. Поэтому сейчас особенно необходимо обновление методов работы физического воспитания со студентами. Появилась необходимость в увеличении режима двигательной активности и

разработка новых программ, удовлетворяющих потребности студентов которые повысят заинтересованность к занятиям по физкультуре.

Обучение и здоровье студентов взаимосвязаны: чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Для молодого поколения наиболее существенными элементами физического воспитания являются: углубление знаний о физических тренировках, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями со спортивной и оздоровительной направленностью.

Отличительными особенностями студенческой молодежи являются дополнительная занятость трудовой деятельностью, низкая активность в досуговой деятельности, вредные привычки. Это способствует нарушению режима учебы и отдыха, приводит к снижению уровня сохранения здоровья [2, с. 25].

Близким к понятию «Физическая культура» на сегодняшний день выступает «Фитнес», который обеспечивает разностороннее физическое развитие, улучшает и формирует здоровье. Фитнес-тренировки направлены на рост силовых способностей и увеличение мышечной массы; на тренировку гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни.

В разновидность фитнес-тренировок входит пилатес. Пилатес – это самый безопасный вид тренировки, в который входят упражнения от простых и аккуратных до серьезных силовых. Система упражнений направлена на детальную проработку мышц тела. Пилатесом могут заниматься абсолютно все студенты с разной физической подготовленностью. Ключевым моментом системы является дыхание и нагрузка на мышцы, которые обычно остаются слабо задействованными. При выполнении упражнений пилатеса движения должны быть постепенными и контролируемыми [4, с. 19].

К основным принципам пилатеса относятся: концентрация; контроль; дыхание; плавность движений; точность; центрирование; индивидуализация; регулярная практика.

У системы пилатес есть и противопоказания. Нельзя заниматься студентам по причине:

- остеопороза;
- при разных формах болевого синдрома;
- при психических заболеваниях [5].

На занятиях пилатесом в группе должно быть не менее 15 человек. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут. В программу входит 15-20 упражнений. Пилатес имеет специфические уровни сложности и виды занятий. Уровни сложности подбираются в зависимости от физической подготовленности студентов. По мере приобретения опыта сложность занятий изменяется.

Обычно пилатесом занимаются босиком под спокойную классическую музыку. Упражнения выполняются на коврике, с подушечкой, гимнастическим мячом, гимнастической палкой, легкими гантелями, на специальных тренажерах.

На занятиях применяются бережные и плавные движения, которые растягивают и укрепляют мышцы, достигая согласованности со всеми отделами организма. С помощью пилатеса можно избавиться от привычки бездумного напряжения мышц, стабилизация поясничного отдела позволяет сохранить правильную осанку, не мешая силовому воздействию на группы мышц [1]. На занятиях пилатесом изолируются мышцы направленные на упражнение, при этом расслабляются остальные, и сохраняется естественное положение тела. Работа с мышцами-стабилизаторами, не приводит к увеличению мышечной массы, но позволяет укрепить организм изнутри.

Благодаря методу пилатеса увеличиваются силы мышц и повышается их тонус; увеличивается гибкость; улучшается осанка; развивается равновесие; увеличивается плотность костей; укрепляются мышцы спины и живота, ягодиц и бедер; укрепляются мышцы рук и плеч; улучшается работа дыхательной системы; улучшается работа лимфатической системы; укрепляется сердечно-сосудистая система; улучшается общее самочувствие; усиливается работа иммунной системы [3, с. 158]

Внедрение в занятия физической культурой метода Пилатес, как совершенно нового направления, вызывает у студентов большой интерес к занятиям, благодаря чему увеличивается

посещаемость. После занятий студенты испытывают хорошее настроение, у них повышается умственная работоспособность и появляется легкость в теле. Уже через месяц занятий пилатесом приходит ощущение крепкого тела, увеличивается уровень развития гибкости, повышается тонус мышц, появляется легкость в позвоночнике [1].

Соблюдение основных принципов пилатеса – основа, на которой базируется система. Постоянное следование им позволяет сделать занятия со студентами более разнообразными и эффективными, а навыки, необходимые для улучшения физического и психического состояния студентов, будут применяться в повседневной деятельности. Возможность использования на практических занятиях по предмету «Физическая культура» средств и методов педагогического воздействия различных уровней системы пилатес обеспечит реализацию принципов физического воспитания и будет способствовать повышению физического состояния студентов [2, с. 275].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Все о пилатесе [Электронный ресурс] – <http://propilates.ru/vse-o-pilatese> (дата обращения 30 августа 2014 года).
2. Зикун Ю.А. Конон А.И. // Гимнастика Введение в Пилатес по физическому воспитанию со студентами физической терапии группы с сколиоза заболеванием // Молодой ученый. – 2016. – 315 с.
3. Исакович Р. П. // Пилатес Анатомия // Минск // Medley. – 2012. – 240 с.
4. Фавелы С. Е. // Пилатес от А до Z // США // 2012. – 89 с.
5. Что такое Пилатес [Электронный ресурс] – VashSport.com/chto-takoe-pilates/ (дата обращения 3 ноября 2015 года).

ФИТБОЛ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ

Зотова О.А., Завьялова Т.П.

*(Тюменский государственный университет, Институт физической культуры,
г. Тюмень, Россия)*

Аннотация. В данной статье на основе проведенного тестирования физических способностей, в котором приняло участие 20 спортсменов начальной подготовки, занимающихся гребным слаломом, была выявлена эффективность применения упражнений на фитболе как нетрадиционного средства в системе подготовки юных гребцов-слаломистов.

Ключевые слова: гребной слалом, физические способности, спортсмены начальной подготовки, упражнения на фитболе.

FITBALL AS AN INNOVATIVE TOOL IN THE TRAINING OF ROWERS-THE SLALOM

O.A. Zotova, T.P. Zavyalova

(Tyumen State University, Institute of physical culture, Tyumen, Russia)

Abstract. In this article based on the physical abilities test where 20 initial training athletes involved in rowing slalom participated, the efficiency of fitball exercises as innovative tool in the training of young rowers-the slalom was identified.

Keywords: rowing, physical ability, initial training athletes, fitball exercises.

Современный гребной слалом только с недавних пор стал набирать популярность среди школьников. Достаточно сложно осуществлять процесс набора детей в спортивные школы, еще сложнее удержать юных спортсменов в этом виде спорта. Гребной слалом относится к техническим (сложно координационным) видам спорта, подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов, качества спортивного инвентаря, возможности круглогодичной тренировки в естественных условиях (гребной канал) и т.д. [3; 5]. Однако территориальное расположение, климатические условия и еще ряд факторов, ограничивающих тренировочный процесс, а также непрерывный рост спортивных достижений, модернизация правил соревнований и спортивного инвентаря, лимит времени для доведения спортсмена-новичка и до спортсмена, способного конкурировать на международной арене, приводят к необходимости поиска более совершенной системы тренировки юных спортсменов [10; 11; 14].

Учеными доказано, что одной из главных задач тренера этапа начальной подготовки является привлечение интереса и любовь к избранному спорту, в частности, гребному слалому [5;6;7;12;13]. Одним из ведущих факторов в решении этой задачи является умение в процессе системной подготовки гребцов – слаломистов использовать научное и практическое обеспечение методики для достижения высоких показателей, как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Но не всегда при правильном использовании различных подобранных физических упражнений, спортсмен и тренер могут добиться поставленных целей. Данное положение еще раз подчеркивает необходимость поиска новых средств подготовки спортсменов слаломистов [5; 6; 12].

Специалисты считают, что стандартные упражнения для развития общей физической подготовки не всегда дают ожидаемый результат. Это может зависеть от восприятия спортсменом однообразных упражнений. Следовательно, применение нестандартных упражнений позволяет спортсменам более полно раскрывать свой потенциал [4; 5; 6; 7; 10].

Анализ литературных источников выявил, что для комплексного развития физических качеств в гребном слаломе используются как традиционные (прыжки, кувырки, подвижные игры и др.), так и не традиционные средства. Изучение практического опыта и специальной литературы показало, что в тренировочном процессе слаломистов применяются различные физические упражнения на фитболах, упражнения с баскетбольным мячом, жонглирование, упражнения Balance Board и др. [8; 9; 14]. Установлено, что на современном этапе подготовки спортсменов-слаломистов набирают популярность упражнения на фитболах. Применение фитбольных мячей в процессе подготовки юных слаломистов позволяет имитировать нахождение в лодке, смоделировать ситуации на воде и отточить умение сохранять равновесие, что, несомненно, повышает качество специальной физической подготовки юных спортсменов [8;9]. Однако методическое обеспечение спортивной тренировки слаломистов в этом направлении требует более глубокой проработки.

Цель исследования – определение эффективности нетрадиционных средств в системе подготовки гребцов – слаломистов с использованием фитбола.

В исследовании приняли участие группы начальной подготовки первого и второго года обучения отделения гребного слалома. Общее количество испытуемых составило 20 человек. Исследование проводилось в период с октября 2015 по май 2016 года. В тренировочном процессе контрольной группы (КГ) применялись традиционные физические упражнения. С целью улучшения уровня развития общей физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе со спортсменами экспериментальной группы ЭГ применялась методика с использованием фитбола с акцентом на развитие гибкости, выносливости, координационных, скоростно-силовых, силовых и скоростных способностей.

Разработанная нами методика направлена на совершенствование физических способностей, необходимых для гребцов – слаломистов на основе применения фитбола. Ведущим средством являются физические упражнения на фитболах. К дополнительным средствам от-

несли специальные двигательные задания, выполняемые на фитболах: имитация «эскимосского переворота», подвижные игры, упражнения на суше с веслом и др.

Под каждую способность нами были разработаны специальные физические упражнения на фитболах. Подбор тренировочных средств осуществлялся с учетом методических особенностей развития физических способностей на фитболах. Ежемесячно предусматривалось проведение четырех занятий, продолжительность одного занятия составляла 90 минут, из этого времени упражнениям на фитболах уделялось по 15-20 минут в начале тренировочного занятия. Используемые упражнения были освоены на уровне навыков, т.е. выполнение упражнения не вызывали у занимающихся затруднений, связанных с основной структурой движения. Во время тренировки использовалось не менее 3-4 упражнений для формирования той или иной физической способности, постепенно увеличивая количество повторений [1;2;8;9;14].

Для выявления эффективности фитбола как инновационного средства в тренировочном процессе слаломистов было проведено повторное тестирование физических способностей. Результаты полученных показателей представлены в таблице.

Таблица

Динамика количественных показателей гребцов-слаломистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, выполнивших контрольные упражнения с оценкой «отлично» (%)

Физические способности	Контрольные упражнения	КГ (n-10)		ЭГ(n-10)	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Скоростные способности	Бег 30 м, сек	27	75	24	87
Координационные способности	Балансирование на гимнаст. скамье	24	69	22	92
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	21	71	20	81
Выносливость	6-минутный бег, м/с	26	79	21	84
Гибкость	Наклон на гимнаст. скамье. стоя, см	17	70	17	89
Силовые способности	Подтягивание на выс. / низ. перекладине из вися (раз)	16	73	15	87

Табличные данные позволили обнаружить, что в конце педагогического исследования произошли положительные изменения в показателях у спортсменов обеих групп. Однако введение экспериментального фактора повлияло на полученные результаты в развитии всех изучаемых физических качеств в пользу спортсменов ЭГ. Разумеется, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечные результаты по ряду показателей достаточно отличаются от исходных показателей.

Таким образом, можно заключить, что анализ изменений в уровне развития данных физических качеств слаломистов 9-12 лет в процессе педагогического эксперимента подтверждает положительное влияние фитбола как инновационного средства в тренировочном процессе гребцов. В процессе применения фитбола как средства развития физических качеств в работе с юными слаломистами 9–12-летнего возраста нами наблюдалась большая заинтересованность к тренировочным занятиям данным видом спорта. Это проявлялось в регулярном посещении учебно-тренировочных занятий и высоком интересе к выполнению предлагаемых физических упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авербух, М.* Двигайся больше, живи дольше: Уникальные фитнес-программы продления молодости / Марк Авербух. – Москва: Гранд-Фаир, 2004. – 269 с.

2. *Борилкевич, В.Е.* Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-47.
3. *Булаев, М.А.* Программа слалом гребля на байдарках и каноэ / М.А. Булаев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 210 с.
4. *Валентинова, Н.Г.* Соотношение социально-психологических характеристик как фактор управления спортивной командой / Н.Г. Валентинова, Ю.Я. Рыжонкин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 11. – С. 19-21.
5. *Володин, В.Н.* Методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки / В.Н. Володин. – Тюмень: Вектор-Бук, 2009. – С. 152
6. *Гончаров, В.Д.* Параметры социально-психологического климата физкультурных групп и коллективов / В.Д. Гончаров // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 12. – С. 30-32.
7. *Ильин, Е.П.* Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
8. *Конради, О.А.* Занятия на фитболах как эффективное средство развития координационных способностей у младших школьников, занимающихся гребным слаломом / О.А. Конради, Т.П. Завьялова // Здоровье нации – наша забота. – Тюмень: Вектор-Бук, 2015. – № 9. – С. 77-80.
9. *Конради, О.А.* Занятия на фитболах как эффективное средство развития ориентационной способности у гребцов слаломистов 9-10 лет / О.А. Конради, Т.П. Завьялова // Здоровье нации – наша забота. – Тюмень: Вектор-Бук, 2016. – № 10. – С. 107-111.
10. *Конради, О.А.* Психическое состояние у младших школьников, занимающихся гребным слаломом / О.А. Конради, Т.П. Завьялова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2014. – С. 75-82.
11. *Крюков, С.Г.* Гребной слалом: подготовка спортсменов / С.Г. Крюков. – М.: [Б.и.], 2004. – 27 с.
12. *Попов, А.Н.* Новый подход к технологии повышения тренированности высококвалифицированных гребцов / А.Н. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 32-34.
13. *Сайкина, Е.Г.* Фитбол – аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43-46.
14. *Солодовникова, Е.А.* Развитие координационных способностей у гребцов-слаломистов / Е.А. Солодовникова, Е.В. Новикова, Е.П. Березненко // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. – Липецк, 2014. – С. 89-92.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Иохвидов В.В., Ткаличева В.А.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института,
г. Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается значение занятий физической культурой в современном обществе. Одним из способов достижения гармонии человеком является систематическое выполнение физических упражнений, благодаря которым формируется характер, сила воли, достигаются поставленные цели.

Ключевые слова: физическая культура, общество, физические упражнения, нагрузки.

SIGNIFICANCE OF STUDIES FOR PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

V.V. Iohvidov, V.A. Tkalicheva

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. This article discusses the value of physical culture in modern society. One way to achieve harmony of a person is systematic physical training that helps to form character, strength of will, achieve the goals.

Keywords: physical culture, society, physical exercise, stress.

Вы не задумывались над тем как достичь гармонии? Способ достижения гармонии человека – это систематическое выполнение физических упражнений благодаря которым формируется характер, сила воли, а при соблюдении дисциплины достигается поставленная цель. Кроме того экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально внесены в график учебного процесса не только способствуют укреплению здоровья, но и значительно повышают эффективность. Однако не все физические действия, совершающиеся в процессе работы и жизни. Движения, которые специально подобраны для воздействия на различные жизненные органы, развивают физические качества, производят коррекцию дефектов телосложения [3, с. 176].

Физические нагрузки, вызывают потоки нервных импульсов от рабочих мышц и суставов, что приводит к активному состоянию центральной нервной системы, которая включается в работу внутренних органов, обеспечивая высокую выносливость и работоспособность для человека, давая ему ощутимый всплеск энергии, бодрости и улучшение состояния здоровья. В школьные годы вы ходили на занятия физкультуры, а также занимались в спортивной секции, то вспомните и радость, полученную от этих занятий. Собственные достижения окрыляли и предавали силы для дальнейшей борьбы за первенство в коллективе.

Красивая личность – это не только внешняя красота, а в первую очередь – здоровая.

В наше время большое значение придается здоровью молодого поколения, основной шаг к этому дают занятия физической культуры, продолжающиеся в течение всей жизни. Чтобы ребенок занимался спортом, у него должен быть интерес к какому-нибудь виду спорта. Но только одного интереса недостаточно, для этого необходимы и специально обустроенные площадки, на которых каждый ребенок сможет почувствовать себя спортсменом [4; 5]. Конечно, такие площадки имеются не во всех городах, не говоря уже про села и деревни, в которых занятия физкультурой проводятся на улице без соответствующего спортивного инвентаря. Конечно, есть много положительных примеров. Не все олимпийские чемпионы изначально занимались на специально оборудованных базах. Так же как не из каждого спортсмена может вырасти будущий чемпион. Во многом это зависит от личных качеств человека, а так же от систематических занятий физической культурой. Большую роль играет целеустремленность и характер человека, пример взрослых и материально техническое состояние подготовки [8].

Детям необходим спорт. Очень хорошо, что в школьной программе добавился третий урок физкультуры. Для детей с проблемами здоровья появились занятия в группах лечебной физкультуры. Доказано жизнью, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. А значит выше и жизненные ориентиры, формирующие личность [2].

Мы постоянно видим как актеры, певцы, бизнесмены ведут спортивный образ жизни. Примером для граждан России являются не только спортсмены, но и сам президент В.В. Путин, который любит спорт и активно пропагандирует здоровый образ жизни. Он занимается разнообразными видами спорта, такими как дзюдо, самбо, имеет звание мастера спорта СССР. Яркий пример уважаемого Президента достоин подражания молодежью и школьниками и является важным шагом для начало занятий спортом.

В нашем городе уделяют большое внимание детям с ограниченными возможностями здоровья. Для них организуют соревнования, комплектуются группы по плаванию, спортивной ходьбе.

Движение – это жизнь, наполненная смыслом, радостью. Заниматься физкультурой очень полезно, почетно, доступно. Каждый уважающий себя человек обязательно найдет время хотя бы на утреннюю гимнастику или пробежку. Только мы сами хозяева своей судьбы, и вправе решать, нужны ли нам физические упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Боген М.М.* Образование двигательных действий. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 96 с.
2. Введение в теорию физической культуры / Под редакцией Л.П. Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 264 с.
3. Движение / Сост. Жданова С.И. – М.: Просвещение, 1989. – 176 с.
4. *Иохвидов В.В.* А.П. Склярова и З.А. Зосимова о повышении эффективности урока / В сборнике: Теория и практика образования в современном мире: Материалы Международной научной конференции, 2012. – С. 62-64.
5. *Иохвидов В.В., Иохвидов В.М.* Системный подход к использованию методов, приемов и средств обучения Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. – № 2. – С. 22-25.
6. История физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 324 с.
7. Теория и методики физического воспитания: Учебник для ВУЗов / Под редакцией Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 304 с.
8. *Тылец В.Г., Краснянская Т.М.* Психологический анализ уровней безопасности человека // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2016. – № 2 (95). – С. 31-36.

ПРОЕКТ «ЗЕЛЕНый ФИТНЕС» КАК НОВАЯ ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Калязин М.К.¹, Рафиков Е.В.²

*(¹Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), ²Казанский (Приволжский) федеральный университет
г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается инновационная форма привлечения молодежи Республики Татарстан к занятиям физкультурой при помощи организации бесплатных спортивно-культурных мероприятий.

Ключевые слова: молодежь, зеленый фитнес, физическая культура, спорт, мероприятие, высшее образование.

«GREEN FITNESS» PROJECT AS A NEW FORM OF ATTRACTING YOUTH TO PHYSICAL TRAINING

M.K. Kalyazin, E.V. Rafikov

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev (KNRTU-KAI),
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)*

Annotation: This article describes an innovative form of attracting youth of Republic of Tatarstan to physical training due to the organization of free sports and cultural events.

Keywords: youth, green fitness, physical culture, sport, event, high education.

До недавних пор в РТ уровень вовлеченности молодежи в занятия физической культурой особо не выделялся на фоне других субъектов Российской Федерации. Однако проведенная в Казани Универсиада 2013 года вызвала бурный всплеск к занятию спортом среди молодежи. Согласно итоговому отчету Министерства по делам молодежи и спорту РТ за 2014 год наблюдается увеличение доли вовлеченных в систематические занятия спортом людей после серии подготовительных чемпионатов мира по различным видам спорта в Казани и далее Универсиады 2013. Отдельно стоит отметить сегмент студентов, чья доля выросла на 30%.

Таблица 1

Фактические и прогнозные целевые значения показателей в Республике Татарстан

Показатели	Фактические и прогнозные целевые значения показателей в Республике Татарстан					
	в 2010 г.	в 2011 г.	в 2012 г.	в 2013 г.	в 2014 г.	в 2015 г.
Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения, %	23,15	27,0	29,0	32,25	37,4	38,0
Доля студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности студентов, %	35,77	46,98	61,94	71,66	77,76	78,00
Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения, %	3,53	4,25	5,10	6,09	8,10	10,00

Данную положительную динамику интереса людей к спорту необходимо и дальше поддерживать. В наше время для того, чтобы вовлечь молодежь в спорт недостаточно просто проинформировать о различных направлениях и программах, важно смотивировать и вызвать интерес к нему, а главное – привить любовь к спортивному образу жизни, как неотъемлемой составляющей развития успешной и гармоничной личности. Большой интерес у молодых людей вызывает сочетание спорта с социальными тенденциями современности. Социальные сети в современном мире – один из способов самовыражения и общения. Они помогают в обмене модными направлениями, именно поэтому необходимо использовать их в приобщении молодежи к спорту.

С 19 апреля 2015 года на территории Республики Татарстан функционирует республиканский культурно-спортивный проект «Зеленый Фитнес», смысл работы которого состоит в популяризации массового доступного спорта для жителей республики. За 2 года деятельности проекту удалось охватить более 40 000 человек в 6 разных городах республики и эффективно взаимодействовать с молодежью при помощи комплексного подхода к формированию здорового образа жизни, адаптируемого индивидуально под каждый город. В свою очередь данный комплексный подход включает в себя: систему бесплатных культурно-спортивных мероприятий с профессиональными инструкторами; спортивные клубы, функционирующие в рамках проекта; информационные ресурсы проекта, которые позволяют каждому человеку получать информацию о предстоящих мероприятиях, отслеживать свой прогресс на сайте проекта, получать ценные советы от инструкторов и даже заниматься самостоятельно; программа лояль-

ности, зависящая от активности и посещаемости участника, которая встроена в специально разработанную полиграфию и в скором времени сайт проекта; поддержка каждого участника и формирование личных целей, советы в плане питания; поддержка и развитие доступного спорта для людей с ограниченными возможностями. Все эти основополагающие принципы в состоянии заинтересовать абсолютно разные категории людей и грамотно вписаться в сложившиеся современные социальные тенденции. В рамках проекта совершенно логично формируется группа людей, постоянно посещающих мероприятия, которую принято называть «Green Family» или Зеленая Семья, что также говорит о том, что человеку важен факт единства и причастности к какой-либо динамично развивающейся социальной группе.

В дальнейшем закрепить подобную деятельность представляется возможным благодаря интеграции теории и практики современной фитнес-индустрии в образовательных учреждениях, на примере организации проекта «Зеленый Фитнес» в учреждениях высшего профессионального образования г. Казани. Самый важный момент, что в данном случае проект не изменяет устоявшуюся учебную программу по дисциплине «физическая культура и воспитание», а предлагает иной формат в виде факультатива в определенные дни и часы по желанию каждого студента. Для администрации ВУЗа это было бы продолжением успешной социальной политики и развитию разносторонних выпускников, которые возможно до факультативов не занимались спортом вовсе. Вышеперечисленные принципы также применимы в устоях образовательной системы, и возможно, что в рамках университета расширится программа лояльности проекта, которая также будет учитываться в поощрениях от руководства самого университета. Подобная инициатива могла бы способствовать развитию текущей традиционной программы популяризации здорового образа жизни в университетах, так как результат в любом случае будет один день – увеличение интереса к занятию спортом и оздоровление учащихся в перспективе благодаря регулярным занятиям как на «Зеленом Фитнесе» в рамках ВУЗа, но и самое главное вне его стен за счет полученной мотивации, знаний, полезного сообщества вокруг. В университетах обучаются совершенно разные люди с разными интересами и потребностями, которых проблематично удовлетворить в рамках классических занятий физкультурой, поэтому их стоит завлекать насыщенной спортивной программой с различными фитнес-направлениями и интерактивными зонами, которые позволяют, во-первых, ознакомиться с современными тенденциями из мира фитнеса и, во-вторых, выбрать для себя оптимальное направление для продолжения занятий вне проекта. На данный момент в ВУЗах г. Казани фитнес-индустрия представлена в виде сторонних платных секций среднего ценового сегмента (в среднем 3 занятия в неделю в одном из таких комплексов обойдутся в 2 тыс. рублей), которые функционируют в рамках спортивных объектов университетов. Даже пробное посещение в подобных секциях стоит порядка 300 рублей, поэтому для молодежи этот вариант для ознакомления с фитнесом не является выгодным при условии его стандартной академической стипендии. Также в этом случае происходит жесткая привязка к определенному помещению для групповых занятий из-за различного рода договоренностей с администрацией и выделенного места. Дополнительно стоит упомянуть о слабом уровне спортивного пиара в таких секциях, недостатка информирования о наличии подобных занятий, и в целом по стране пиар в спорте развит только в крупных флагманских спортивных организациях и клубах, например, в ФК «Зенит» в г. Санкт-Петербурге. Планируемые культурно-спортивные мероприятия «Зеленого Фитнеса» могли бы проходить абсолютно на всех открытых и крытых площадках университета только при обязательном условии – доступа к электричеству для музыкального оборудования, а студенты благодаря информационному ресурсу всегда были бы обеспечены актуальной информацией о предстоящих мероприятиях проекта. В рамках данной интеграции для преподавателей физической культуры и специалистов в области фитнеса возможно организация «Круглого стола» по проблемам разработки новых фитнес-программ в практике преподавания физической культуры и новым методикам обучения. Подобные проявления в университетах наблюдается в форме нерегулярного проведения спортивных фестивалей с элементами фитнеса, примером может послужить Уральский федеральный университет с еже-

годным фестивалем «Фитнес-университет» проходящий с 2011 года и представляющий собой сочетание танцевальных видов фитнеса.

В заключении можно сказать, что успешное выполнение стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года в Российской Федерации во многом зависит от вовлечения молодежи в доступный спорт. В самом лучшем случае все современные теории и практики фитнес-индустрии можно начинать внедрять уже в школах и колледжах страны, а далее в университетах. Век информационных технологий и современных социальных тенденций подразумевает сильное влияние на организацию спортивной деятельности и отказ от классических спортивных моделей, ставящих в приоритет сам спортивный процесс, отрезанный от пиара, маркетинга и боязни применять новые подходы в устоявшейся годами программе физической культуры и воспитания. В лучшую сторону текущую ситуацию помогут инициативные общественные движения и проекты, подобные «Зеленому Фитнесу», имеющие четкие цели по популяризации спорта и здорового образа жизни среди населения страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кадыров А.Р.* Экономический и социальный эффекты проведения крупных спортивных мероприятий // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 9-2. – С. 342-347; <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=39103>
2. Материалы коллегии. Итоги работы Министерства по делам молодежи и спорту РФ за 2014 год. – 2015.
3. Официальный портал УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина – анонс мероприятия.
4. Официальный сайт культурно-спортивного проекта «Зеленый Фитнес»; <http://www.zelfi.ru>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Кардаш Т.А., Крижевецкая О.В., Горская И.Ю.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение эффективности использования средств психомоторной подготовки в физическом воспитании студентов. Обоснованы методические подходы использования упражнений высокой координационной сложности и игр психомоторной направленности. Предложен алгоритм внедрения разработанного подхода в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузах нефизкультурного профиля.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, психомоторные упражнения и игры, координационные способности.

USE PSYCHOMOTOR EXERCISES AND GAMES IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

T.A. Kardash, O.V. Krizhevetskaya, I.Y. Gorskaya

(Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia)

Abstract. The article presents the results of a study aimed at investigating the efficiency of the use of psychomotor training in physical education students. Methodical approaches of using high

coordination complexity exercises and psychomotor orientation games are founded. The algorithm of the implementation of the approach developed in the educational process on «Physical culture» discipline in universities of non- sports profile is offered.

Keywords: physical education, students, psychomotor games and exercises, coordination abilities.

Цель исследования – экспериментальное апробирование эффективности применения психомоторных упражнений и игр на занятиях физической культурой со студентами не физкультурного вуза. Разработанная в ходе исследования методика применялась в начальной и основной частях занятия в связи с тем, что координационные способности рекомендуется развивать в условиях отсутствия утомления, иначе они теряют свою эффективность. Часть психомоторных игр применялась в заключительной части занятия время от времени для развития психомоторной выносливости. Упражнения в блоках структурированы в основном таким образом, чтобы обеспечить чередование упражнений с разными предметами и без предмета, в разных положениях в порядке усложнения, а также с учетом удобства их проведения. Такое чередование позволяет обеспечить эффект разнообразия и новизны, поддержать на должном уровне интерес занимающихся, самоконтроль точности выполнения и коррекции выполнения упражнений, что является принципиальным при применении психомоторных и координационных упражнений. В процессе реализации методики применялись элементы индивидуализации, учитывался исходный уровень подготовки каждого студента, отслеживалась индивидуальная динамика прироста результатов после эксперимента. Такой подход направлен на более осознанный уровень восприятия педагогического воздействия, на сохранение мотивации к занятиям на высоком уровне.

В качестве средств разработанной методики развития и совершенствования координационных способностей студентов были предложены упражнения и игры, апробированные в ходе исследования. При проектировании этих средств учитывался возраст, уровень умственного и двигательного развития исследуемого контингента, условия реализации. Основная цель применения психомоторных упражнений и игр – комплексное воздействие на разные виды координационных и психомоторных способностей, развитие психомоторной и сенсомоторной выносливости.

Особое внимание в разработанной методике отводилось совершенствованию различных проявлений точности (точность реагирования, точность дифференцирования и воспроизведения заданных пространственно-силовых характеристик движения), в том числе целевой точности. Как показывают проведенные исследования и педагогические наблюдения, студенческий возраст является очень благоприятным именно для развития и совершенствования точности, так как необходимые структуры головного мозга, двигательный и сенсорный аппарат, обеспечивающие наивысшие проявления точности достигают своего окончательного формирования только к возрасту 18-21 года, а при направленном воздействии, по всей видимости, способны совершенствоваться и далее. Способность к различению и дифференцированию мельчайших пространственно-временных характеристик, собственных мышечных усилий формируется достаточно поздно в онтогенезе и соответственно может в студенческом возрасте эффективно совершенствоваться. По мнению Е.В. Фролова [3], повышение уровня развития точности движений оказывает позитивное воздействие на уровень показателей физической подготовленности, функционального состояния, улучшает сенсомоторные реакции и отдельные интеллектуальные качества (наблюдательность, внимание).

По мере усвоения студентами наиболее простых психомоторных упражнений, нами вводились упражнения и эстафеты повышенной психомоторной и координационной сложности. Эти упражнения и эстафеты характеризовались необходимостью непрерывного самоконтроля во время выполнения, усиленной нагрузкой на зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, направленностью на разные координационные проявления, необходимостью проявлять психомоторную выносливость. В отличие от более простых упражнений в этой ча-

сти методики упражнения были связаны с постоянным изменением ситуации, что требовало от студента быстрого принятия правильного решения и точного выполнения этого решения. Также такие упражнения способствуют совершенствованию умения осуществлять текущую коррекцию собственных действий в процессе выполнения. В таблице 1 приведены примеры используемых психомоторных средств.

Такие упражнения и эстафеты не целесообразно применять без подготовки, то есть без предварительного применения более простых координационных упражнений, так как они будут чрезмерно трудны для выполнения, приведут к частым «неудачам», что может снизить мотивацию студентов к занятиям. Однако если они применяются своевременно, дозированно и регулярно, эффективность их очень высока. Кроме того, такие упражнения вызывали наибольший интерес у студентов, так как при их выполнении необходимо было задействовать «двигательный интеллект», что для людей этого возрастного диапазона и уровня умственного развития более предпочтительно, чем обычные координационные упражнения. Положительно на эмоциональную атмосферу занятия с применением таких упражнений и эстафет действовал тот факт, что в числе лидеров оказывались не обязательно самые физически подготовленные студенты, а те, кто способен быстро, точно, правильно принимать решение и менять двигательную программу в соответствии с изменившимися условиями или в соответствии с самоанализом собственных действий.

Таблица 1

Примеры упражнений и игр психомоторной направленности

Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
1. Шаги по нарисованным кругам Нарисовать мелом ориентиры в виде кругов диаметром 30 см на разном расстоянии (от 50 см до 1 м) на дистанции 20 м. Ходьба по ориентирам в разном темпе. Возвращаться обычной ходьбой. Выполнять в двух колоннах, соревноваться на быстроту и точность выполнения	3-4 раза	Можно балансировать руками	Совершенствование точности, ориентации в пространстве, дифференцирование пространственных параметров движения
2. Движения в парах Выполнять произвольные танцевальные движения в парах, взявшись за руки, лицом друг к другу под музыку. После прекращения музыки, резко остановить движение, зафиксировав позу	5 мин	Менять длительность интервалов с музыкой и без. Использовать музыку в среднем и быстром темпе	Совершенствование реагирующих способностей, точности, способностей к сохранению статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве, дифференцирование пространственных параметров движения
3. Броски в цель Эстафета для двух команд. На расстоянии 3-5 м положить обруч. Выполнять по очереди броски в цель легких предметов (например, скомканный до шарика лист бумаги). Побеждает команда, быстрее забросившая 10 раз	4-5 раз	Выполнять правой и левой рукой. Менять дальность расположения мишени, а также вид метательного снаряда	Совершенствование точности, ориентации в пространстве, дифференцирование пространственных параметров движения
4. Прыжки по сигналу Обговорить заранее условия выполнения. Например, по красному флажку, поднятому вверх – выполнять прыжки назад на двух ногах, по белому флажку – в правую сторону на одной ноге, по свистку – вперед два раза на одной ноге, по взмаху руки – два прыжка с захлестыванием голени на месте. По мере освоения упражнения, увеличивать количество разных звуковых и зрительных сигналов	5 мин	Темп подбирать с учетом подготовленности группы	Совершенствование реагирующих способностей, точности, ориентации в пространстве, дифференцирование пространственных параметров движения

Основными принципами при применении сложных координационных и психомоторных упражнений является постоянное варьирование видов звуковых и зрительных сигналов, применение различных ориентиров при выполнении движений, направленность в одном упражнении на несколько видов координационных способностей, постоянное варьирование условий выполнения задания в сторону усложнения, необходимость осуществления текущей коррекции собственных действий и самоконтроля. Количество блоков усложненной направленности, применяемых на одном занятии, должно быть ограничено, чтобы не вызвать чрезмерного сенсорного утомления. Иногда целесообразно применять такой блок в заключительной части занятия для тренировки психомоторной выносливости. Необходимо использовать приемы дифференциации и индивидуализации нагрузки при применении усложненных блоков упражнений. В частности, менять ведущего, снижать уровень сложности для неподготовленных студентов, ставить неподготовленных студентов на более легкие позиции при выполнении упражнений и т.д. При использовании психомоторных средств применялся соревновательный метод.

Подвижные игры психомоторной направленности проводились примерно на каждом третьем занятии, и при их проведении учитывался командный фактор, что положительно сказывалось на выполнении отдельных элементов участниками групп. Включая игры в разработанную методику, мы руководствовались мнением авторов о значительной эффективности психомоторных игр в процессе совершенствования координационно сложных двигательных умений и навыков [1, 2, 3]. В частности, в программу были включены игры и эстафеты с предметами и без, с использованием парного и командного взаимодействия.

Таким образом, в ходе 4 месяцев эксперимента обоснована возможность использования в урочном процессе физического воспитания студентов методики развития и совершенствования координационных и психомоторных способностей, значимых для достижения профессиональной психофизической готовности с целью улучшения показателей уровня развития координационных, кондиционных способностей, улучшения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. Эффективность разработанной методики доказывает прирост координационных показателей в ходе эксперимента у студентов в среднем на 20%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Макина, Л.Р.* Методика формирования профессиональных двигательных умений у студентов факультета физической культуры : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Р. Макина. – Челябинск, 2004. – 172 с.
2. *Озеров, В.П.* Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – М.: Дубна, 2002. – 402 с.
3. *Фролов, Е.В.* Формирование точности движений у будущих токарей-станочников в процессе физического воспитания: автореферат дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Фролов. – Набережные Челны, 2008. – 24 с.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Смоляров И.А., Королев Г.Н.

*(Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева
(КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация. Наш век является временем информационных технологий. Большая доля людей уже не может представить себе жизнь без интернета. Глобальная сеть помогает нам в учебе, на работе, в общении с друзьями и родными. Раньше нужно было тратить много времени, чтобы найти интересующую тебя информацию, а сейчас это можно сделать всего за несколько секунд. В данной статье нами рассмотрено взаимодействие информационных систем с физической культурой и спортом.

Ключевые слова: компьютеризация, информационные технологии, физическая культура, спорт, здоровье.

THE INTERACTION OF INFORMATION TECHNOLOGY AND PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A STUDENT

I.A. Smoliarov, G.N. Korolev

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. Our age is the time of information technology. A large proportion of people already cannot imagine life without the Internet. Global network helps us in school, at work, in communication with friends and family. Before you had to spend a lot of time to find the information you are interested in, and now it can be done in just few seconds. In this article, we examined the interaction of information systems with the physical culture and sports.

Keywords: computerization, information technology, physical education, sports, health.

Компьютеры проникли почти во все сферы жизнедеятельности человека. Они используются как в школах, так и в высших учебных заведениях для облегчения образовательного процесса, а также для подготовки преподавателей и рабочего персонала. Интернет-технологии активно применяются в таких областях как строительство, медицина, наука, образование и во многих других. Глобальная сеть позволяет собирать, хранить и обрабатывать нужную информацию, создавать статистику.

Как же технологии могут помочь в развитии физической культуры? Физкультура – это движение, а, следовательно, с компьютером она, на первый взгляд, несовместима, но это не так. Информационные компьютерные технологии – это прежде всего накопление, переработка и хранение информации, а задача преподавателя состоит в том, чтобы создавать условия практического овладения знаниями. Нужно выбрать такие методы обучения, чтобы студент проявлял свою активность и творчество. В этом могут помочь современные компьютерные технологии.

Основные возможные направления использования ИКТ в физической культуре и спорте:

- повышение качества и эффективности обучения, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления контроля над результатами учащихся;
- управление учебно-организационным процессом;
- средство автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной деятельности, компьютерного тестирования физического, психологического и умственного состояния учащихся;
- организация мониторинга здоровья занимающихся.

Чтобы увеличить желание студентов заниматься физкультурой, можно показывать разные исторические события из жизни известных спортсменов, освещать теоретические вопросы различных спортивных направлений, наглядно демонстрировать пользу от занятий.

Сейчас большой популярностью пользуются технология виртуальной реальности. С ее помощью человек может, например, прогуляться по лесу, не выходя из дома. Эта технология может открыть новые способы подготовки спортсменов, создать оптимальную визуальную среду, психологически подготовиться к предстоящим соревнованиям. Компьютерные технологии могут улучшить тренировки не только на профессиональном уровне, но и при обычном занятии физической культурой. Они помогут сделать спорт более привлекательным для студентов.

Можно использовать интерактивные доски на занятиях по физической культуре, которые помогут облегчить процесс обучения в технически сложных видах спорта, таких как волейбол и баскетбол. Тренер имеет возможность, разбив технические приемы на слайде, показывать их с такой скоростью, чтобы они были понятны команде. Также возможен разбор ошибок, например, неправильная работа рук, ног, туловища. Результатами применения данных технологий может стать:

- абсолютная доступность данного вида спорта при любой физической подготовленности;
- заинтересованность учащихся в изучении техник, приемов в игре;
- применение полученных знаний в жизни.

Синтез информационных технологий и физической культуры будет способствовать формированию здоровьесберегающих технологий у студента. Ведь, как известно, сидячий образ жизни влияет отрицательно на общее состояние организма и приводит к развитию ряда хронических заболеваний. Как же может помочь спорт в укреплении здоровья? На эту тему написано уже много статей, докладов, сделано много исследований. Вот основные плюсы спорта:

- Укрепляется костно-мышечная система. Пользуясь компьютером, студент проводит слишком много времени сидя, что в итоге сказывается на его мышцах. Во время бега, езды на велосипеде, плавания или тренировок в тренажерном зале улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры. При систематическом занятии спортом уменьшается риск заболеваний органов движения и опоры.

- Укрепляется нервная система. Занятие спортом развивает новые рефлексy, увеличивает быстроту и координацию движений.

- Повышает иммунитет. Укрепляя свое здоровье, студент также может укрепить свой иммунитет, чтобы не заболеть при плохой погоде и всегда быть в форме.

- Меняет отношение к жизни. Активные люди более жизнерадостные, чем ведущие сидячий образ жизни и менее подвижные, также они меньше подвергаются разным заболеваниям, что также влияет на настроение.

Современные условия жизни ставят более высокие требования, как к биологическим возможностям человека, так и к социальным. Физическое развитие поможет собрать все ресурсы человека, нацелить его на выполнение поставленной задачи, повысить интерес к работе, укрепить здоровье и за короткий рабочий день выполнить все намеченные дела. Занимаясь каким-либо видом спорта, студент будет развиваться не только физически, но и духовно. Стремясь к успеху в своем виде спорта, студент будет развивать самостоятельность, уверенность в своих силах, а также честолюбие. Не будет бояться конкуренции, а будет идти по намеченному пути к своей заветной цели. Занимаясь командным видом спорта, студент будет совершенствовать свои лидерские качества, умение работать в команде. Если студент будет заниматься спортом, то возможно он обнаружит в себе мотивационное отношение к физической культуре и у него появится потребность в физической культуре [1].

Применение информационных технологий в физическом воспитании – это, прежде всего, творческий педагогический процесс с целью повысить мотивацию студентов к занятию физической культурой и спортом, а также для сохранения здоровья. Чтобы повысить мотивацию студентов, нужно показать им чего они могут добиться, приводить конкретные примеры отдельных студентов как все это поможет им в дальнейшем. И тогда, у них появится желание заниматься спортом, быть здоровыми и успешными в будущем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев Г.Н., Смоляров И.А.* Влияние физической культуры на формирование личности студента // материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 84.

СОЗДАНИЕ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ РАБОТНИКОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Горбачёва А.М.

(Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. В данной статье изложена концепция организации научно-исследовательской лаборатории по здоровьесбережению в рамках совместной подготовки кадров для самостоятельного восстановления психофизической и профессиональной работоспособности.

Ключевые слова: здоровьесбережение, восстановление физической работоспособности, межвузовская научно-исследовательская лаборатория.

CREATING INTERUNIVERSITY RESEARCH LABORATORIES OF HEALTH PRESERVATION OF EMPLOYEES OF OIL AND GAS INDUSTRY

A.N. Krasilnikov, V.N. Trofimov, A.M. Gorbachyova

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. In this article the concept of the organization of research laboratories of health preservation within a joint training for self-recovery of psychophysical and professional performance.

Keywords: health preservation, restoration of physical performance, interuniversity research laboratory.

Важнейшей проблемой человечества на данный момент является увеличение количества тех болезней, которые приводят к потере трудоспособности, инвалидности, резкому ухудшению качества жизни.

Подавляющее большинство из них: заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, инфаркты, инсульты, ишемическая болезнь сердца), центральной нервной системы (нейродермиты, головные боли, мигрени, невриты), опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, артриты, ревматизм), связаны с игнорированием правил здорового образа жизни. Современная медицина, к сожалению, эти проблемы решить не может. Подтверждением сказанному является то, что, несмотря на огромные успехи медицины, количество больных людей во всём мире не уменьшается, а наоборот, увеличивается, постоянно появляются новые виды заболеваний. Более того, общеизвестно, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от медицины. И это при условии, что в данную отрасль вкладываются огромные средства. Основные же проблемы со здоровьем связаны с несоблюдением принципов здорового образа жизни. В разных регионах России доля этих проблем колеблется от 45% до 65%. При этом, по результатам исследования академика Ю.П. Лисицына каждый рубль, вложенный в формирование поведения человека в рамках формирования принципов здорового образа жизни, даёт прибыль в 5-7 рублей [2].

Современные условия труда связанных с добычей, переработкой и транспортом нефти и газа, уровнем развития технических средств и повышенной степенью ответственности за конечный результат, предъявляют повышенные требования к степени развития психофизических

качеств специалистов и работников нефтегазовой отрасли, связанных со спецификой профессиональной деятельности. К сожалению, до сих пор, при оценке профессиональных качеств не всегда берётся в расчёт состояние физического здоровья и уровень развития профессионально важных функциональных параметров деятельности организма работника.

От характера, интенсивности и напряжённости трудовой деятельности в значительной степени зависят физическое и психическое состояние человека: его самочувствие, настроение. Специфические особенности профессиональной деятельности работников нефтегазовой отрасли, вызванные воздействием ряда вредных факторов (вынужденная рабочая поза, резкие смены температурного режима, повышенный уровень шума, вибрации, загазованности и др.) и сопряжённые с постоянной концентрацией физических и психических качеств, повышенной готовностью к действиям в нестандартных и экспериментальных ситуациях, вносят свой вклад в развитие перечисленных выше болезней.

Спортивно-оздоровительные мероприятия, включающие в себя методы поведенческой терапии (медитация, аутогенная тренировка, релаксационная тренировка, методы саморегуляции и биоуправления), характеризующиеся практическим отсутствием противопоказаний к применению, способны оказывать антистрессовое, анальгетическое и реабилитационное воздействие на человека. Практическое овладение данными навыками даёт возможность самостоятельного восстановления физической и профессиональной работоспособности [1].

Актуальность и эффективность использования средств в физической культуре и спорта и достижений современной психофизиологии в формировании профессиональной психофизической готовности специалиста обоснованно в фундаментальных работах отечественных и зарубежных ученых и подтверждена практическим опытом ряда предприятий нефтегазовой отрасли.

Неблагоприятная ситуация со здоровьем в отрасли связана с рядом специфических, немедицинских проблем, которые необходимо тщательно изучить и разработать перечень неотложных мер по их устранению. Предположительно в числе этих проблем могут быть:

1. Отсутствие ответственности специалистов за состояние собственного здоровья и мотивации потребности в организации здорового образа жизни.
2. Слабое обеспечение психофизической надёжности будущих специалистов в избранном ими виде профессиональной деятельности.
3. Отсутствие практических навыков восстановления физической и профессиональной работоспособности, как в рабочее, так и в свободное время.

Деятельность лаборатории позволит создать «здоровую основу» для успешного выполнения своих профессиональных обязанностей работниками нефтегазовой отрасли, а именно:

1. Сокращение сроков профессиональной адаптации.
2. Достижение высокой производительности труда избранной профессии.
3. Мониторинг уровня развития необходимых психофизических качеств.
4. Продление высокого уровня профессиональной работоспособности.
5. Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний, травматизм, и как следствие, обеспечение профессионального долголетия.

Работу в лаборатории целесообразно осуществлять в двух направлениях:

1. В системе подготовки специалистов для нефтегазовой отрасли и прежде всего в вузах.
2. Среди рабочих и служащих отрасли.

Для этого необходимо, прежде всего, проводить мониторинг состояния здоровья условий работы и учебы соответствующего контингента. Без достоверной информации невозможно принимать правильные управленческие решения [3].

Цель: разработать и реализовать комплекс мер по оптимизации образа жизни рабочих и служащих НГО.

В качестве приоритетных направлений при этом целесообразно считать следующее:

1. Разработка и реализация средств и технологий по оптимизации индивидуальных двигательных режимов структуры питания психоэмоционального состояния рабочих и служащих НГО.

2. Реализация мер по предупреждению и искоренению пьянства, курения, наркомании среди рабочих и служащих НГО.

3. Разработка и осуществление мер по укреплению института семьи, репродуктивного здоровья молодых женщин и мужчин.

4. Валеологическое образование, просвещение и воспитание рабочих и служащих НГО.

5. Воспитание духовности и нравственности как основных детерминант здоровья.

Для реализации цели программы предполагается решить следующие задачи:

1. Формировать потребность в личном здоровье рабочих и служащих нефтегазовой промышленности, раскрывать мотивы востребованности здоровья как психофизиологической основы деятельности человека.

2. Разработать и осуществить комплекс мер по охране и укреплению здоровья рабочих и служащих НГО, реализуемых системой образования и управленческих мероприятий. Обратить при этом особое внимание на предупреждение приобщения к пьянству, наркомании, курению.

3. Вести активную антинаркотическую и антиалкогольную пропаганду среди рабочих и служащих НГО, призывая к здоровым способам получения удовольствий.

4. Осуществлять координацию работы учреждений системы образования, здравоохранения и социальной защиты в решении проблем охраны и укрепления здоровья рабочих и служащих НГО.

5. Обучать практическим методам и приемам составления и выполнения личностно-ориентированных оздоровительно-восстановительных программ с элементами контроля за состоянием организма рабочих и служащих НГО.

6. Усовершенствовать адаптивную жизнеобеспечивающую среду для рабочих и служащих НГО, имеющих ограниченные возможности здоровья.

7. Усовершенствовать систему мониторинга за состоянием здоровья рабочих и служащих НГО на основе комплексных валеометрических, медицинских и психофизиологических обследований.

8. Изучить санитарно-гигиенические условия обучения, питания, двигательных режимов, психоэмоциональной нагрузки учащихся специальных профессиональных учебных заведений, готовящих специалистов для НГО и на основе этого принять валеологические меры по нормализации этих показателей.

9. Разработать базу данных для учреждений системы образования, здравоохранения социальной защиты НГО, выделив наиболее значимые для отрасли факторы риска связанные с социально-экономическим, экологическим неблагополучием, нарушением социально-психологической адаптации и т.п.

10. Осуществлять профилактику преступности и антиобщественных поступков среди рабочих и служащих НГО.

В связи со сказанным целесообразно открыть всероссийскую межвузовскую отраслевую научно-исследовательскую лабораторию по «Здоровьесбережению трудовых ресурсов нефтегазовой отрасли». К работе в этой лаборатории целесообразно привлечь ведущих специалистов по проблеме ЗОЖ и, прежде всего, сотрудников кафедр физического воспитания и спорта вузов готовящих специалистов для отрасли.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1995. – 448 с.

2. Модус здоровья россиян // Экономика здравоохранения. – 2001. – № 2. – С. 32-37.

3. Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Уклеин А.Я. Паспорт здоровья и функционального состояния, метод. пособие. – Самара: СамГТУ, 2014. – 46 с.

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Габайдуллина К.М., Кузнецова Г.П.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются причины изменения расписания занятий по физической культуре, а также отношение студентов к сокращению часов практических занятий в КНИТУ-КАИ.

Ключевые слова: стандарт, физическая культура, спорт, форма, расписание, программа, занятия.

THE TRAINING LOAD ON THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

K.M. Gabaidullina, G.P. Kuznetsova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the reasons for changing of schedules for physical culture class, as well as the attitude of students to the reduction of hours of practical training in KRNTU-KAI.

Keywords: standard, physical training, sport, form, schedule, program, classes.

Второй год в расписании занятий по физической культуре в КНИТУ-КАИ обозначены чётные и нечётные недели для студентов 1 – 3 курсов, что привело к сокращению практических занятий (фактически из 8 занятий в месяц – осталось 6. Одну неделю студент посещает занятия 2 раза, следующую неделю 1 раз). Для студентов 4 курса – одно занятие в неделю. Если ещё два года назад отводилось по 2-4 лекционных занятия в семестр для всех курсов, то сейчас лекционные занятия только на 1 курсе, зато еженедельно и целый семестр.

Мы решили выяснить с чем это связано и как относятся сами студенты к изменениям в расписании занятий.

Проанализировав Государственный общеобразовательный стандарт по предмету «Физическая культура» ФГОС 3+ (Приказ № 935 от 07.08.2014 г. Министерства образования и науки РФ) и сравнив его с предыдущим, ныне упразднённым Приказом № 121 от 15.02.2010 г., можно выявить различия.

В предыдущем приказе от 2010 г. было чётко прописано: «Предмет физическая культура реализуется при очной форме обучения в объёме 400 часов; в том числе объём практической подготовки должен составлять не менее 360 часов. Нормативный курс освоения ООП – 4 года». Таким образом, на лекционный и другие теоретические занятия отводилось 10% от практических занятий.

В программе ФГОС 3+ Дисциплина «Физическая культура» делится на Базовую часть (включающую лекции, семинары, приём контрольных нормативов – не менее 72 академических часов) и Вариативную часть (практические занятия – не менее 328 академических часов). В сумме получается те же 400 часов. Объём программы, реализуемой за один учебный год устанавливается самой общеобразовательной организацией. В вариативную часть включаются дисциплины, установленные вузом.

Для определения отношения студентов к изменению объёма часов в расписании по физической культуре мы провели опрос студентов третьего и четвёртого курсов (80 чел.), так как именно старшекурсники на собственном опыте могут сопоставить изменения в количестве недельной физической нагрузки. После обработки данных получили следующие результаты:

1. Сколько раз в неделю вы считаете необходимым заниматься физической культурой?
«1 раз» – 0%; «2 раза» – 78%; «3 раза и более» – 20%; «ни разу» – 2%

2. Устраивает ли вас расписание занятий по физической культуре с учётом чётных и нечётных недель (6 уроков в месяц)?

«да» – 20%; «нет» – 80%

3. Устраивает ли вас посещение уроков физической культуры, если в расписании занятий они не чаще 1 раза в неделю? Если нет, то почему?

«да» – 20%; «нет» – 80%. Наиболее часто встречающиеся ответы: «Для поддержания хорошей физической формы одного урока мало»; «Тяжело физически, не хватает тренированности»; «Не вижу прогресса в улучшении результатов. Лучше совсем не ходить»; «Раз неделю – это стресс для организма. Если в теннис поиграть – это можно, а заниматься чем-то серьёзным бесполезно, только себя ломать».

Выводы:

1. С принятием нового Государственного стандарта ФГОС 3+ вузы самостоятельно устанавливают объём программы по физической культуре, что отразилось на расписании занятий в КНИТУ-КАИ.

2. Подавляющее большинство студентов (80%) не устраивает расписание занятий по физической культуре с учётом чётных и нечётных недель. Минимальное количество занятий должно составлять не менее двух раз в неделю.

3. В связи с сокращением практических занятий по физической культуре наблюдается снижение мотивации к занятиям у студентов старших курсов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственный общеобразовательный стандарт ФГОС 3. Приказ № 121 от 15.02.2010 г. Министерства образования и науки РФ.

2. Государственный общеобразовательный стандарт ФГОС 3+. Приказ № 935 от 07.08.2014 г. Министерства образования и науки РФ.

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПЕТРА ВЕЛИКОГО ПО НОВЫМ СТАНДАРТАМ ФГОС 3+

Агаев Р.А., Липовка А.Ю.

(Санкт-петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ), Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье представлены материалы о преподавании дисциплины «Физическая культура» в Санкт-Петербургском Политехническом университете Петра Великого по новым федеральным государственным образовательным стандартам.

Ключевые слова: физическая культура, дисциплина, государственный образовательный стандарт.

«PHYSICAL CULTURE» DISCIPLINE AT THE ST. PETERSBURG POLYTECHNICAL UNIVERSITY OF PETER THE GREAT ACCORDING TO NEW FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARDS 3+

R.A. Agayev, A.Yu. Lipovka

(Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University (SPPU), Saint-Petersburg, Russia)

Abstract. This article presents materials about teaching «Physical culture» discipline at the St. Petersburg Polytechnical University of Peter the Great according to new federal state educational standards.

Keywords: physical culture, discipline, state educational standard.

Реформирование физической культуры в системе высшего образования направлено на повышение качества подготовки выпускников вузов для работы в новых экономических и политических условиях. Внедрение новых государственных стандартов повышает требование к изучаемым дисциплинам и формирует необходимость нового распределения учебной нагрузки в техническом вузе по физической культуре. В Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого на очном обучении физическая культура изучается по двум дисциплинам:

Физическая культура (328 часов);

Прикладная физическая культура (72 часа) [3].

Элективный курс (328 часов) является обязательным для всех студентов очного обучения. Для студентов очно-заочного и заочного обучения предполагается теоретический раздел (лекции), практические занятия и самостоятельная работа (подготовка и защита реферата). Элективный курс предполагает обязательное освоение дисциплины с правом выбора специализации со второго курса. На первом курсе программа включает в себя общую физическую подготовку для сдачи нормативов комплекса «ГТО».

Результатом обучения выпускника основной образовательной программы (ООП), компетенции, на формирование которых ориентировано изучение дисциплины «Прикладная физическая культура» (в соответствии с ФГОС ВО), является способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

Планируемыми результатами освоения дисциплин, которые обеспечат достижение цели изучения дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» и её вклад в формирование результатов обучения (компетенций) выпускника ООП являются:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- умение адаптироваться к новым условиям среды, знание основ организации и планирования работы в коллективе в области физического воспитания;
- умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- умение совершенствовать и повышать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, воспринимать и генерировать новые подходы в организации здорового образа жизни для себя и коллектива;
- умение применять математические методы (в частности, методы математического анализа, статистической обработки данных) для решения типичных задач профессиональной области с доведением решения до практически приемлемого результата;
- владеть методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности [1,2].

В программу дисциплины «Прикладная физическая культура» входят практические занятия и семинары (316 часов), зачеты (12 часов). В программу дисциплины «Физическая культура» входят практические занятия, лекции, зачеты.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия со студентами проводятся на трех учебных отделениях: основном, специальном и спортивном. Допуск к занятиям производится после прохождения студентами медицинского осмотра. Занятия по физической культуре проводятся по следующим специализациям:

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол),
- плавание,
- общая физическая подготовка (легкая атлетика, лыжная подготовка),
- тренажерная подготовка,
- аэробика,

- борьба (самбо, дзюдо, вольная борьба),
- бокс,
- атлетическая подготовка,
- футбол,
- прикладные виды спорта (скалолазание, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм),
- адаптивная физическая культура.

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» применяются традиционные образовательные технологии: практические занятия учебно-тренировочной направленности.

Образовательная технология – система, включающая представление планируемых результатов обучения, средства диагностики текущего состояния обучаемых, множество моделей обучения и критерии выбора оптимальной модели обучения для данных конкретных условий. Педагогическая технология изучаемой дисциплины – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для студентов и преподавателей. Преподавание дисциплины ведется с применением современных видов образовательных технологий:

- информационное занятие (использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к занятиям);
- индивидуальное обучение;
- работа в команде (совместная работа студентов в группе при выполнении групповых упражнений).

Теоретический раздел включает следующие разделы:

1. Введение в теорию физической культуры.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Методические основы занятий физической культурой и спортом.
4. Основы образа жизни студента.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой.
6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
7. Спорт как социальное явление.

Теоретический раздел представлен на портале «Открытое образование» в виде видеолекций, тестовых заданий, рекомендаций для самостоятельной работы студентов, глоссария по каждому изучаемому разделу – курс «Физическая культура».

Дистанционное обучение используется для студентов всех видов обучения. На самостоятельную работу отводится основное время разработанных программ. Контроль за обучением осуществляют модераторы.

Таким образом, кроме практических занятий для студентов создана база теоретической подготовки по дисциплине «Физическая культура».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт ФГОС 3+.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. *Филимонова С.И.* Рекомендации по реализации дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» Министерства образования и науки РФ.

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ В РАМКАХ УЧЕБНОГО РАСПИСАНИЯ

Митриченко Р.Х.

(Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия)

Аннотация. В статье приведена оценка результатов контрольного тестирования на занятиях физической культурой в рамках учебного расписания (элективный курс) у студентов вуза.

Ключевые слова: элективный курс, физическая культура, специальная физическая подготовка, контрольные нормативы.

AN ELECTIVE COURSE IN PHYSICAL EDUCATION FOR UNIVERSITY STUDENTS IN THE FRAME OF THE EDUCATION PROCESS

R.Hk. Mitrichenko

(Udmurtiya state university, Izhevsk, Russia)

Abstract. The article shows evaluation of the control test results of university students on physical education elective course.

Keywords: elective course, physical education, control standards

Элективные курсы по физической культуре базовой части учебного плана позволяют студенту освоить содержание и направленность различных систем физических упражнений для сохранения здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Учитывая спортивные базы УдГУ, студент основной и подготовительной группы вправе выбрать следующие спортивные специализации: аэробика, атлетическая гимнастика, плавание, волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, легкая атлетика, лыжный спорт и группы ОФП. Приоритет самостоятельного выбора студентами средств физической культуры позволяет повысить мотивацию и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Цель исследования: оценить уровень специальной физической подготовленности у студентов 1-3 курсов за период освоения дисциплины «Физическая культура».

Для студентов, выбравших специализацию плавание, разработаны контрольные нормативы: 50 м вольный стиль на время, 12-минутное непрерывное плавание вольным стилем (оценивается дистанция в метрах), и др. (см. табл. 1). Результаты показывают положительную динамику во всех предлагаемых нормативах, так в тесте на выносливость средний результат к третьему курсу улучшается почти на семьдесят метров.

Таблица 1

Результаты выполнения контрольных нормативов ($M \pm m$) по специализации плавание

	12 мин. непрерывное плавание вольным стилем (м)	50 м. вольный стиль (сек)	25 м работа ног способом кроль на груди с доской (сек)	Поплавок (сек)
1 курс	506,49±23,05	45,35±1,76	27,09±0,71	57,54±0,77
2 курс	564,74±19,84	40,66±1,34	25,63±0,59	65,37±1,14
3 курс	575,26±20,39	39,60±1,10	24,53±0,43	73,21±1,19

Для студентов – юношей, занимающихся в тренажерном зале, разработаны контрольные упражнения со штангой и подтягивание на перекладине хватом сверху. Средний результат к третьему курсу у студентов улучшается.

Таблица 2

Результаты выполнения контрольных нормативов ($M \pm m$) занимающихся в тренажерном зале

	Приседания со штангой (кг)	Жим штанги лежа (кг)	Становая тяга (кг)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
1 курс	79,07 $\pm$ 3,21	72,74 $\pm$ 2,68	76,11 $\pm$ 2,30	14,59 $\pm$ 1,10
2 курс	88,89 $\pm$ 3,36	77,70 $\pm$ 2,73	92,22 $\pm$ 4,02	15,52 $\pm$ 0,91
3 курс	96,67 $\pm$ 3,44	80,22 $\pm$ 2,30	106,11 $\pm$ 4,63	16,59 $\pm$ 0,98

Таблица 3

Результаты выполнения контрольных нормативов ($M \pm m$) по специализации аэробика

	Тест на гибкость «складка» (см)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Комплекс (оценка)
1 курс	8,31 $\pm$ 2,00	170,85 $\pm$ 3,64	8,35 $\pm$ 1,42	
2 курс	13,35 $\pm$ 1,60	179,65 $\pm$ 3,01	14,38 $\pm$ 1,21	2,85 $\pm$ 0,33
3 курс	17,23 $\pm$ 1,46	183,23 $\pm$ 3,01	20,62 $\pm$ 1,24	3,31 $\pm$ 0,32

Для студенток, занимающихся аэробикой, предлагается выполнить комплекс упражнений под музыку, выполнение оценивается по пятибалльной системе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места и гибкость (см табл. 3). Полученные результаты имеют положительную динамику.

Таблица 4

Результаты выполнения контрольных нормативов ($M \pm m$) по специализации баскетбол

	Бег 40 сек (количество площадок)	Комбинированное упражнение (сек)	Средний бросок (кол-во)	Штрафной бросок (кол-во)
1 курс	7,28 $\pm$ 0,08	26,12 $\pm$ 0,55	5,06 $\pm$ 0,25	3,35 $\pm$ 0,14
2 курс	8,04 $\pm$ 0,09	23,30 $\pm$ 0,44	5,00 $\pm$ 0,16	3,26 $\pm$ 0,14
3 курс	8,15 $\pm$ 0,09	21,14 $\pm$ 0,72	5,35 $\pm$ 0,20	3,55 $\pm$ 0,11

В специализации баскетбол студенты сдают следующие нормативы: бег 40 секунд на количество площадок; комбинированное упражнение (рывок – бросок в движении с правой стороны правой рукой, подбор, ведение по трапеции, бросок слева – левой рукой, подбор, обводка «змейка», остановка прыжком, на 2-ом усике бросок в прыжке, (сек)); броски со средней дистанции (количество попаданий из 10 бросков); штрафные броски (количество попаданий из 5 бросков). Средние результаты представлены в табл. 4.

Таблица 5

Результаты выполнения контрольных нормативов ($M \pm m$) в беге на 60 м и 1000 м по специализации ОФП

	Бег 60 м (сек)	Бег 1000 м (м., сек)	Бег 60м (сек)	Бег 1000 м (м., сек)
	юноши		девушки	
1 курс	8,10 $\pm$ 0,08	3,37 $\pm$ 0,04	10,19 $\pm$ 0,08	4,59 $\pm$ 0,04
2 курс	8,16 $\pm$ 0,09	3,45 $\pm$ 0,05	10,16 $\pm$ 0,05	4,48 $\pm$ 0,04
3 курс	8,22 $\pm$ 0,06	3,52 $\pm$ 0,05	10,22 $\pm$ 0,05	4,42 $\pm$ 0,03

Табл. 5 демонстрирует средние результаты в беговых тестах студентов, занимающихся в группах ОФП. К третьему курсу студенты ухудшили результаты в беге на 60 м, юноши показывают отрицательную динамику и в беге на 1000 м.

Проведенное анкетирование студентов Удмуртского государственного университета, направленное на исследование целевых установок студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, показали, что дополнительно занимаются физическими упражнениями студенты, выбравшие специализацию плавание (100%), аэробикой (78,6%), тренажерный зал (76%), баскетбол (84,4%), группы ОФП (33,6%). Одной из причин слабых результатов студентов группы ОФП является ограничение занятий физической культурой только в рамках учебного расписания, низкая мотивация к дополнительным занятиям, неумения организовать свободное время для занятий физическими упражнениями.

Для повышения уровня физической подготовленности студентов третьего курса, двухразовых занятий в рамках учебного расписания недостаточно. Результаты педагогического тестирования студентов показали, что элективный курс физической культуры с содержанием аэробики, атлетической гимнастики, баскетбола, плавания способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой, активности в дополнительных самостоятельных занятиях, при этом уровень физической подготовленности студентов, как юношей, так и девушек, не снижается, а наоборот, имеет устойчивую тенденцию с небольшим ростом. Необходимо расширять материально-техническую базу спортивных сооружений при вузах для выбора студентами спортивных специализаций разной направленности.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА

Баченина Е.А., Павлова М.В.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
г. Казань, Россия)*

Аннотация. Физическая культура и спорт становятся одной из важнейших областей в общем образовательном процессе. Недооценка роли физической и спортивной культуры может привести к ухудшению физической подготовки и здоровья студенческой молодежи. Поэтому одной из главных задач сегодня становится повышение личной мотивации и интереса студенческой молодежи к занятиям физической и спортивной культурой.

Ключевые слова: воспитание, физическая активность, психологическая устойчивость, двигательная активность, мониторинг, самоконтроль, самооценка, оценка физической активности, профессиональное мастерство, спортивная организация.

IMPROVING THE EFFICIENCY AND QUALITY OF TEACHING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGH SCHOOL ON THE BASIS OF A COMPREHENSIVE INNOVATIVE APPROACH

E.A. Bachenina, M.V. Pavlova

(Kazan State University of Architecture and Civil Engineering, Kazan, Russia)

Abstract. Physical culture and sports is of one of the most important areas in general educational process. Underestimating the role of physical and sports culture can lead to poor physical fitness and health of students. Therefore, one of the main purposes is to increase students' personal motivation and interest in physical culture and sports.

Keywords: education, physical activity, psychological stability, physical activity, monitoring, self-control, self-assessment, evaluation of physical activity, professional skills, sport organization.

Одной из главных целей преподавания физической культуры и спорта в высшей школе является воспитание у студентов интереса к здоровому образу жизни, понимание того, что физическая культура и спорт являются важным фактором, способствующим умению успешно приобретать профессиональные знания.

Физическая культура и спорт становятся в общем образовательном процессе одной из важнейших областей. Недооценка роли физической и спортивной культуры может привести к ухудшению физической подготовки и здоровья студенческой молодежи, а здоровье молодого поколения ставится в настоящее время во главу угла, так как оно является национальным достоянием. Поэтому одной из главных задач является повышение личной мотивации и интереса к занятиям физической и спортивной культурой, что достигается воспитанием у каждого студента правильного понимания здорового образа жизни.

Девизом современного физического воспитания студентов должно стать «не сначала физическая тренировка, а лишь затем результат, а осознание того, какой результат мне необходим для развития и усовершенствования своей физической культуры и здоровья» [1], так как они способствуют проявлению лучших свойств личности студента, а именно, активной позиции, упорства при достижении поставленной цели, вдохновлению успехом, коррекции осанки, укреплению всей мышечной массы. Таким образом, у молодых людей формируются правильные критерии понимания красоты и здорового образа жизни.

Кроме того, интерес к занятиям физкультурой и спортом формируется также в результате внутренней мотивации самого студента, которая должна соответствовать его возможностям и возникает тогда, когда мотивы и цели являются для него оптимальными. При этом очень важна успешная реализация поставленных целей, что вызывает у студентов желание активно заниматься физкультурой и спортом. Мотивация же является одним из основных источников активности и определяет интерес, потребности и цели. Принцип сознательного выбора вида спортивных занятий является одним из важнейших факторов формирования мотивации. Поэтому так важно в целях индивидуального подхода к каждому студенту, чтобы преподаватель имел возможность проводить опрос и анкетирование студентов перед формированием групп и в процессе занятий с целью изучения их личностных интересов с учётом «гендерного подхода» [2], как в сфере физической культуры и спорта, так и в вопросах состояния их здоровья.

Обязательным условием для личностной мотивации и интереса является также повышение эффективности и качества преподавания, основными составляющими которых являются:

– разнообразие средств и методов проведения занятий с использованием новых форм, методов с учетом требований федерального Государственного Образовательного Стандарта и регионального компонента, позволяющего существенно расширить содержание учебных планов и программ физического образования. Это дает студентам возможность выбора физической активности и стимуляцию личностного интереса, как к аудиторным, так и к внеаудиторным занятиям в различных спортивных секциях и спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях. Так, например, занятия в спортивных секциях по игровым видам спорта способствуют не только формированию физической активности, но и психологической устойчивости студентов, так как психология игры основана на том, что преимущество соперника всегда расценивается как временное. Укрепление психологической устойчивости необходимо, в свою очередь, для достижения успеха в обучении основной профессии и в дальнейшей профессиональной карьере. На тренировках по игровым видам спорта рекомендуется использовать также элементы системы «Исида спорт» [3], которая может быть использована не только для тренировок профессиональных спортсменов, но и в студенческих спортивных секциях.

Использование уже внедряемых в некоторых ВУЗах индивидуальных оздоровительных программ по физической культуре и спорту, которые способствуют укреплению здоровья студентов, снятию больших психо-эмоциональных и интеллектуальных нагрузок. Разработка такой программы – совершенно новое направление деятельности преподавателей кафедры физического воспитания. Она должна предусматривать ряд основных структурных элемен-

тов, таких как: цель индивидуальной оздоровительной программы; физическая подготовка с учетом будущей профессиональной деятельности; описание индивидуальных особенностей студентов, принимая во внимание уровень их физической подготовленности и состояния здоровья; введение как традиционных, так и нетрадиционных видов (шейпинг, ушу, аквааэробика, йога, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика) двигательной активности; формулирование основных методологических принципов индивидуальной оздоровительной программы: специфичность, оптимальная нагрузка, личностный подход, разумная продолжительность занятия, мониторинг, самоконтроль и самооценка своего физического состояния; критерии оценки результатов занятий по индивидуальной оздоровительной программе.

Таким образом, с одной стороны составление индивидуальной оздоровительной программы требует от преподавателя высокого профессионализма и знания современных форм и методов преподавания физической культуры, а с другой стороны она должна стать большим вкладом в комплексный подход к преподаванию физической и спортивной культуры. И в то же время индивидуальные оздоровительные программы способствуют снижению количества студентов, освобожденных от занятий физкультурой.

Немаловажную роль в повышении мотивации играет также правильная оценка физической активности студентов на занятиях. Этому способствует изучение и выборочное внедрение преподавателями кафедры физического воспитания балльно-рейтинговой системы оценки знаний, умений и навыков на основе увеличения интерактивных методов обучения. Балльно-рейтинговая система позволяет, благодаря своей вариативности, иметь более широкий выбор для реализации индивидуальных физических способностей и способствует повышению качества обучения.

Процесс формирования мотивации и интереса к занятиям физической культурой – многоступенчатый процесс, в котором участвуют как студент, так и преподаватель. Роль личности преподавателя, его умение контактировать со студентами, постоянно поддерживать хорошую физическую и спортивную форму, активно участвовать в межвузовских соревнованиях, турнирах, спартакиадах положительно влияет на повышение интереса к занятиям по физической культуре. Кроме того, преподавателю необходимо постоянно повышать свое профессиональное мастерство и компетенцию, что требует, в свою очередь, регулярного прохождения курсов повышения квалификации, участия в научно-методических конференциях, способствующих обмену опытом по актуальным проблемам преподавания физической и спортивной культуры.

Кроме того, активное вовлечение студентов в процесс преподавания положительно влияет на желание систематически заниматься физической культурой и спортом. Например, студентам можно предложить самостоятельно подготовить занятие таким образом, чтобы было интересно всем студентам группы. Лучшие варианты занятий, после обсуждения апробируются. В этом случае студенты имеют возможность применить свои теоретические знания и практические умения, что имеет положительное влияние на повышение как собственного интереса, так и интереса всей группы студентов. Данный подход позволяет реализовать в процессе практических занятий творческий потенциал студентов и развивает навыки самостоятельной работы, повышает ценностно-смысловое отношение к занятиям, создает условия для индивидуального развития. Следовательно, при таком подходе взаимодействия преподавателя и студента студент – не пассивный объект, а активный субъект и участник процесса преподавания. А особенность преподавания физической культуры состоит именно в том, что в процессе обучения физической культуре студент никогда не должен быть пассивным объектом.

Непременным условием для повышения качества преподавания является также достаточное количество модернизированных спортивных и тренажерных залов, а также спортплощадок, оснащенных современным спортивным инвентарем и оборудованием. Большую роль в повышении мотивации и интереса студентов играет также «тесное сотрудничество с ведущими спортивными обществами и клубами, а также встречи с ветеранами спорта, выдающимися спортсменами, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия» [4]. Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности,

переживают радость от познания нового – у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

Таким образом, благодаря повышению мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, которые основываются, прежде всего, на повышении эффективности и качества преподавания, модернизации традиционных форм и методов преподавания и введении новых инновационных технологий значительно улучшается качество преподавания, активизируется процесс участия студентов в спортивных мероприятиях и соревнованиях, которые стимулируют их заниматься любимыми видами спорта во внеаудиторное время в многочисленных спортивных секциях нашего института.

Руководствуясь современной стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, и благодаря творческому комплексному подходу к процессу преподавания физической культуры и спорта и учету личностной мотивации студентов, Казанский Государственный архитектурно-строительный университет достиг определенных успехов в спортивных соревнованиях: на Спартакиаде 2014-2015 гг. по 32 видам спорта. Команда КГАСУ стала призером соревнований. Студенты института ежегодно принимают участие во всех республиканских и городских спортивно-массовых мероприятиях, где также занимают почетные призовые места. Спортивным успехам и продуктивным занятиям физической культурой, как в аудиторное, так и внеаудиторное время способствует также хорошо развитая инфраструктура института: спорткомплексы, стадион, тренировочный лагерь. Все это делает возможным осуществлять главный сегодняшний тренд в воспитании студенческой молодежи – это здоровый образ жизни и поэтому одним из главных престижей вуза становится хорошее здоровье студентов.

Еще один немаловажный фактор спортивных успехов – это то, что во главе спортивной жизни университета стоят преданные своей работе, высокопрофессиональные преподаватели кафедры физического воспитания и спорта, активно участвующие в спортивной жизни, как Республики Татарстан, так и Российской Федерации. Коллективу преподавателей КГАСУ присуждено звание «Самая спортивная организация в республиканской отрасли образования». А КГАСУ признан самым спортивным «неспортивным» ВУЗом в Татарстане.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6.
2. *Старчев М.М.* Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. – Омск: СГУФК, 2005.
3. *Моцибурский А.В.* Формирование педагогического мастерства преподавателей физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафа. – 2008. – № 5.
4. Материалы научно-педагогической конференции «Физкультура и спорт в системе высшего образования». – М., 2012.

СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ШТРАФНОГО БРОСКА

Питлевая В.В., Гераськин З.А., Гераськин А.А.
(Омский университет дизайна и технологий, Омск, Россия)

Аннотация. В статье подчеркивается важность развития психологической подготовленности студентов-баскетболистов. В результате психологического анализа выявлены новые специализированные психологические восприятия баскетболистов, обеспечивающие успешность выполнения штрафных бросков: «чувство кольца», «чувство цели», «чувство времени» и «чувство оптимальной траектории полёта мяча».

Ключевые слова: структура деятельности, штрафной бросок, специализированные чувства баскетболиста

STRUCTURE OF ACTIVITY OF THE BASKETBALL PLAYER AT IMPLEMENTATION OF THE PENALTY SHOT

V.V. Pitlevanaya, Z.A. Geraskin, A.A. Geraskin
(Omsk University of design and technologies, Omsk, Russia)

Abstract. In article, importance of development of psychological readiness of student's basketball players is emphasized. As a result of the psychological analysis, the new specialized psychological perceptions of basketball players which provides success of accomplishment of penalty shots are revealed: «sense of hoop», «sense of an aim», «time sense» and «sense of the optimal trajectory of the ball flight».

Keywords: structure of activity, penalty shot, specialized feelings of the basketball player

Для исследователей, специалистов и спортсменов в современном баскетболе актуальны вопросы бросковой подготовки при выполнении штрафных бросков. Такая деятельность выполняется в отсутствии непосредственной борьбы с соперником и определяется «стандартными условиями» для спортсмена [1, 2]. Она происходит при воздействии ряда факторов внутреннего и внешнего характера для спортсмена негативно влияющих на качество броска. Поиск перечня таких факторов, установления специальных качеств и их взаимодействия в процессе подготовки к броску, его осуществления и завершения являются актуальными задачами спортивной науки в баскетболе [3, 4].

Повышение результативности штрафных бросков имеет самостоятельное значение в игре. Работа над точностью бросков должна вестись на уровне высокой мотивации спортсменов, учитывать состояние спортивной формы и психическое состояние спортсмена [5].

Нами разработана «Психограмма деятельности баскетболиста при выполнении штрафного броска», по [2], благодаря которой возможно раскрытие психологической структуры деятельности баскетболиста при выполнении такого броска, по фазам игровой деятельности.

Раскроем кратко содержание отдельных элементов деятельности, выявленных при составлении психогаммы:

– *перемещение в зону выполнения броска.* Эти действия не требуют подробного разбора. Игрок должен вовремя прибыть к месту выполнения броска;

– *получение мяча от судьи, «ритуальные» и подготовительные движения с мячом.* Принятие исходного положения для броска, вынос мяча для начала игрового действия. Такие действия содержат постукивания мячом перед броском, раскачивания корпуса, переступания и т.п., имеют исключительно индивидуальный характер. Необходимо, чтобы они стали привычными для баскетболиста и не менялись, в зависимости от значимости матчей. Подготовительные движения должны выполняться при каждом броске единообразно. По отзывам опытных

спортсменов, стабильное выполнение подготовительных движений и ритуальных действий обеспечивает им точность и надёжность последующих подготовительных действий [1];

В процессе исследования выявлен ряд элементов деятельности и специальных качеств баскетболиста. Раскроем их содержание. Со стороны техники выполнения:

– *анализ и регуляция собственного психического состояния*. Мы отмечаем важность умения спортсмена объективно оценить текущие особенности собственного психического и физического состояния, а затем, используя методы саморегуляции, опираясь на уровень технической подготовленности, в краткий период времени привести такое состояние к устойчиво-боевому [5]. Такое умение позволяет игроку преодолевать возникновение чувства «публичного одиночества» (по А.Ц. Пуни) и сформировать у себя полную уверенность в точности и надёжности предстоящего броска;

– *оценка игровой ситуации, прогнозирование действий партнёров и соперников; контроль точности занятия позиции для броска*. Хотя бросок выполняется при отсутствии контактной игры, оценка игровой ситуации в подготовительной фазе необходима игроку. В этот период баскетболист оценивает: течение матча и значимость предстоящего броска для положения команды в матче или в турнире; расположение, ростовые данные, техническую подготовленность и готовность к овладению мячом игроков своей и соперничающей команды в случае его отскока от кольца. Здесь он ставит себе задачи по переходу к действиям в защите или нападении при овладении мячом своими игроками или противником;

– *контроль точности занятия позиции для броска*. При выходе на бросок игроку, нужно следить за собственной настройкой на положительное решение игровой задачи, за точностью подготовительных действий. Сюда входят ритуальные действия перед началом непосредственной подготовки; точность постановки стоп относительно линии штрафного броска, уровень сгибания ног и наклона туловища, высота выноса мяча, постановка кистей и пальцев на мяче; соблюдение времени собственного сосредоточения перед броском. Нарушение компонентов подготовки может вести к потерям последующих действий игрока;

– *интенсивность, переключение, сосредоточенность, устойчивость внимания*. Интенсивность внимания характеризует его напряжённость, ясность памяти и сознания спортсмена. Это обеспечивает эффективность восприятия игровой обстановки в целом и ситуации, в частности. Чем больше влияют отвлекающие сигналы, тем более интенсивным оказывается внимание. Переключение внимания обеспечивает спортсмену отвлечение от предыдущей борьбы и переход к подготовке броска. Свойство сосредоточенности внимания позволяет в условиях воздействия многообразных сигналов, идущих к спортсмену в этот период, «уйти» в подготовку к предстоящему броску. Отвлечению от сильных и неожиданных раздражителей внутреннего и внешнего характера способствует устойчивость внимания (помехоустойчивость игрока). Среди раздражителей может быть своеобразный «срыв подготовки к броску», связанный с замечаниями судей игрокам и другими обстоятельствами, из-за которых подготовка к броску затягивается или происходит повторно;

– *точность: оперативного мышления, оперативной и долговременной памяти*. Эти характеристики функции памяти выполняют своеобразную роль в деятельности игрока. Функция долговременной памяти позволяет баскетболисту выполнять и корректировать свои действия, опираться на знания полученные в период обучения игре, участия в соревнованиях. Развитая Оперативная памяти обеспечивает спортсмену удержание в памяти положительных или отрицательных особенностей выполнения предыдущих бросков и характера ситуаций при отскоках мяча от кольца;

– *«адекватность долговременной и оперативной памяти»*. Долговременная память обеспечивает спортсмена информацией, содержащей предыдущий опыт игры и знания накопленные в процессе обучения и тренировки [1]. Оперативная память позволяет ему точно отразить качество предыдущего действия и сделать необходимые коррекции для точного выполнения очередного броска и «сохранить» его особенности для выполнении повторных бросков, происходящих через сравнительно краткие промежутки времени.

– «*чувство мяча*», под этим понятием психологами спорта подразумевают высокую чувствительность нервных окончаний (рецепторов) на кончиках пальцев рук. Мы отметим и комплексность ощущений спортсмена, дополняющихся сигналами мышечно-двигательной чувствительности кистей, предплечья и плеча игрока. Такой комплекс ощущений и составляет это психологическое специализированное восприятие. Известно, что игроки обладающие развитым чувством мяча легко овладевают обводкой, становятся снайперами, осваивают скрытые передачи. Баскетболисты говорят, что мяч у таких игроков буквально «прилипает» к рукам;

– «*чувство траектории полёта мяча*». Перед броском нужно рассчитать оптимальную траекторию полета мяча, которая с наибольшей вероятностью обеспечит поражение баскетбольного кольца. Для этого необходимы знания теории оптимальной траектории поражения цели [6]. Здесь необходима связь между теоретической подготовленностью, двигательной памятью и специализированными восприятиями спортсмена. Подготовка к броску ведётся путём возобновления в памяти игрока знаний, полученных в процессе подготовки, формирования психического образа предстоящего броска, проверки соответствия состояния собственной готовности к броску и выработки внутренней «команды» для начала игрового действия;

– «*чувство кольца*», «*чувство цели*», эти специализированные восприятия, не описанное в литературе. Они связаны с внутренними ощущениями баскетболиста. По описанию таких ощущений, опытные спортсмены, даже в динамических ситуациях игры, в условиях помех противника, ещё до выхода на точку броска, абстрагируясь, как бы возобновляют ощущения чувства кольца, и опираются на эти ощущения при выполнении подготовительных и основных движений броска. При штрафных такое чувство позволяет опытному игроку определить успешность поражения кольца или неудачность своих действий в период полёта мяча и быстро переходить к борьбе за отскочивший мяч. Своеобразие этих восприятий связано и с интеллектуальной подготовленностью баскетболистов. Теоретическая база знаний техники, теории оптимальной траектории броска, теории цели, в дополнение к этому развитая мышечная память баскетболиста позволяют ему с высокой вероятностью поразить кольцо;

– быстрота приема и переработки информации – это способности спортсмена к восприятию большого числа сигналов, поступающих в процессе игры (сигналы о внутреннем состоянии, шум трибун, советы партнёров, поведение противника) и отбора из их множества сигналов, исключительно полезных для осуществления деятельности;

– «*точность пространственно-временных восприятий*» – специализированное восприятие спортсмена, позволяющее производить точный расчёт и выполнение двигательных действий для осуществления броска в рамках оптимальной амплитуды и темпа движений;

– «*концентрация внимания*» – способность спортсмена удерживать, «фокусировать» внимание исключительно на осуществлении цели игрового действия, точном выборе технико-тактического решения и контроле его осуществления;

– «*точность сенсомоторной координации*» – это психологическое качество спортсмена, благодаря которому осуществляются тонкие координационные акты действий с мячом при выполнении броска [4]. В психологии это сложное явление понимают, как гибкую, пластичную систему сенсомоторных коррекций выполняемого движения. Например, информация, поступающая от нервных окончаний на кончиках пальцев рук, служит основой для точной координации и регуляции движений по приданию мячу заданной скорости, траектории полета.

Заключение

Психолого-педагогический анализ деятельности баскетболиста при выполнении штрафного броска свидетельствует о сложности игровой деятельности, влиянии на спортсмена множества сбивающих факторов и необходимости направленного развития выявленных сторон подготовленности в процессе подготовки. Дальнейшие исследования позволят осуществить выбор методов и средств для совершенствования существующей методики подготовки к выполнению штрафных бросков, с учётом полученных данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Гераськин, А.А. Совершенствование атакующих действий спортсменов игровиков [Текст] / А.А. Гераськин, В.В. Козин, Л.М. Иванова // Олимпийский спорт и спорт для всех, XVIII Международный конгресс: материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т. 2. – С. 128–130.
3. Голомазов, С.В. Теоретические основы биомеханики и точностных движений в спортивных играх / С.В. Голомазов, А.В. Ивойлов. – М., 2003. – 23 с.
4. Козин, В.В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах / В.В. Козин, А.А. Гераськин / Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2014. – № 1 (125). – С. 167–172.
5. Сопов, В.Ф. История практического воплощения идей Л. Д. Гиссена о комплексной психологической подготовке / В.Ф. Сопов // «Олимпийский спорт и спорт для всех»: XVIII Междунар. Науч. Конгресс. – Алматы: КазАСТ, 2014. – С. 439-443.
6. Притыкин, В.Н. Определение оптимальных траекторий полёта мяча и характеристик цели в баскетболе при бросках по кольцу со средних и дальних дистанций / В.Н. Притыкин, В.А. Лесуков, А.А. Гераськин, А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 10. – С. 48–54.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РХТУ

Рощин Е.С., Рощина О.В.

(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (РХТУ),
г. Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены возможности использования интегральной тренировки в системе подготовки лыжников-гонщиков в рамках студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, лыжные гонки, интегральная тренировка.

INTEGRAL TRAINING IN THE TRAINING SISTEM OF STUDENT- SKIERS

E.S. Roshchin, O.V. Roshchina

(D. Mendeleyev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article presents the possibilities of using the integral training in the system of training of skiers in student sports.

Keywords: students sport, ski, integral training.

Студенческий спорт имеет свою специфику подготовки лыжников-гонщиков. Учебный процесс занимает основную часть времени студентов. А если учесть специфику лыжной подготовки, а именно короткий световой день, погодные условия, часто отсутствие снежного покрова, то возникает потребность в более динамичной эффективной подготовке студентов. Эффективность подготовки, главным образом, заключается в качественном улучшении содержания тренировочного процесса и его структуры.

Традиционно каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Эта система спортивного тренинга много лет приносила свои плоды в под-

готовке лыжников-гонщиков. Но в последнее время на международной арене наши спортсмены стали сдавать позиции иностранным гонщикам, тренирующимся по новым методикам. Мы внимательно следим и анализируем все новшества в подготовке спортсменов высокого уровня и выбираем подходящие методики для наших условий и возможностей. Поэтому в целях совершенствования тренировочного процесса появилась необходимость использования интегрального метода тренировки. Такая тренировка включает в себя применение различных видов подготовки спортсменов в одном занятии. Наша задача заключается, прежде всего, в развитии физических качеств и способностей студентов.

Интегральная подготовка помогает обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена к успешной соревновательной деятельности.

В лыжных гонках применяют 3 основных вида подготовки: физическая, психическая и технико-тактическая. Главное в физической подготовке – развивать выносливость, силу, скоростные и скоростно-силовые качества, отрабатывать технику лыжного хода. При традиционных способах это тренировки: равномерная, темповая, скоростная, скоростно-силовая и силовая. У студентов, учащихся в вузе, просто не хватает времени тренироваться как профессиональные спортсмены. Поэтому необходима разработка комплексного подхода к оптимизации учебно-тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков. Это, например, совмещение скоростно-силовой и темповой тренировки на лыжероллерах. Скоростно-силовая работа жестко воздействует на работающие мышцы и комфортно – на сердечно-сосудистую систему, а темповая работа жестко воздействует на сердечно-сосудистую систему. Так, объединив эти две тренировки в одну, мы не боимся перегрузить сердечную мышцу. Таким же образом мы можем совместить равномерную длительную работу низкой интенсивности и скоростно-силовую тренировку на лыжероллерах. Задача этой тренировки состоит в том, чтобы уметь выполнять смену ритма, не давать мышцам привыкать к монотонной низкоинтенсивной работе и не допустить психологического утомления. Помимо комплексного развития физических качеств в этих тренировках мы совершенствуем психическую и технико-тактическую подготовку, периодически максимально приближая её к соревновательной. Учебно-тренировочный процесс выстроен так, чтобы в недельном цикле применялись все виды подготовки.

Качество тренировочного процесса повышается за счет целенаправленного применения технических средств – тренажеров, приспособлений и устройств.

Комплексное применение специальных упражнений и тренажеров в тренировочном процессе студентов лыжников-гонщиков различной квалификации позволяет целенаправленно развивать физические качества, что существенно повышает эффективность их технической и физической подготовленности. Интегральный подход успешно применяется на всех ступенях подготовки спортсменов: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, скоростно-силовая, специальная психическая работоспособность, способность находить оптимальное тактическое решение в условиях гонки.

В связи с появлением конькового хода и спринтерских дистанций в лыжном спорте большое внимание уделяется силовой подготовке гонщиков. Сейчас лыжники много времени проводят в тренажерных залах, работая с различными весами, в том числе и большими, уделяя внимание конкретным мышцам, занятым при той или иной работе. Интегральный подход к силовым тренировкам заключается в том, что студенты, выполнив определенное задание со свободным весом или на тренажере, добавляют к нему имитационные упражнения и упражнения на равновесие.

При решении задач по развитию физических качеств, двигательных способностей необходимо выполнять упражнения на тренажерах в определенных режимах:

- для развития скоростно-силовой выносливости – 10–15 с – с максимально возможной частотой движений (отдых до восстановления 2–3 мин);
- для развития выносливости – 5–6 мин и более – работа со слабой и средней интенсивностью до полного утомления (отдых 2–3 мин);

- для развития быстроты – 15–20 с – работа с предельной интенсивностью (отдых 1,5–2 мин);
- для развития силы – 5–10 с – работа с околопредельной и предельной силовой нагрузкой (отдых 2–3 мин);

Количество серий от 3 до 6.

Ввиду того, что в последнее время зима не балует лыжников своей длительностью и количеством снега осенний период тренировки становится более продолжительным. Наши студенты лыжники-гонщики осенний сезон проводят на лыжероллерах, применяя метод интегральной тренировки. Они выполняют специальную работу, максимально приближенную к лыжному ходу, развивая такие важные для лыжника качества как выносливость, силу, скорость, координацию, равновесие и, соответственно, быстрее адаптируются к снежному покрову, в отличие от тех, кто не имел возможности проводить лыжероллерную подготовку.

Интегральная методика тренировки на основе применения тренажеров и специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе позволяет совершенствовать двигательные действия, эффективно развивать физические качества, укреплять психику и улучшать спортивно-технические показатели студентов лыжников-гонщиков. Благодаря интегральной методике тренировки студенты лыжники-гонщики имеют возможность эффективно подготовиться к лыжному сезону и успешно выступать на соревнованиях, достигая высоких результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Зайцев В.В.* Тренировка силы и силовые тренажеры // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1.
2. *Шевцов В.С.* Инновационная методика формирования структуры движений и развитие специальных двигательных качеств лыжника-гонщика. – Смоленск: СГИФК, 2003.
3. *Голова Е.В., Роцин Е.С.* Упражнения для развития силы и гибкости. – М.: ГБОУ ВПО МГПУ, 2013.

РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВУЗОВ

Савкин А.Ю.

*(Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы олимпизма, и раскрывается понятие «олимпийская культура личности». Одной из важных задач исследования стало изучение отношения студентов к уровню олимпийской культуры личности в системе ценностей современного общества.

Ключевые слова: олимпийское воспитание, олимпийская культура личности.

DEVELOPMENT OF OLYMPIC CULTURE OF STUDENTS OF RAILWAY UNIVERSITIES

A.Yu. Savkin

*(Moscow State University of Railway Engineering of Emperor Nicholas the II (MIIT),
Moscow, Russia)*

Abstract. The article describes the problems of Olympism, and discloses the concept of «Olympic culture of personality». One of the important problems was research of the students' relationship to the level of Olympic cultural identity in the value system of modern society.

Keywords: Olympic education and Olympic culture identity.

Олимпийское воспитание как педагогическая деятельность, которая в своих целях и задачах опирается на идеи и ценности олимпизма, ориентирована на все социально-демографические группы населения. Особенно важное значение придается олимпийскому воспитанию юных спортсменов и учащейся молодежи – школьников, студентов и т.д.

Олимпийская культура личности – специфическая форма спортивной культуры личности. Ее главное отличие от других форм – ориентация индивида в спорте (спортивной тренировке и спортивных соревнованиях) на олимпийские ценности (идеалы, принципы, образцы поведения и т.д.), т.е. олимпийское отношение к спортивной деятельности, предполагающее, что индивид стремится к осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей и компонентов спортивной деятельности, которые он, ориентируясь на олимпийские идеи, оценивает как наиболее важные, значимые, т.е. рассматривает как ценности [1].

Впервые основные ценности (идеалы, принципы, образцы поведения и т.п.) олимпизма сформулировал и обосновал основатель концепции современного олимпизма Пьер де Кубертен.

В самой общей форме ценности олимпийского движения сформулированы в Олимпийской хартии. Ее первый «Основополагающий принцип» гласит, что Олимпизм соединяет «спорт с культурой и образованием», стремясь к созданию «образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам».

Иногда новизна в характеристике ценностей олимпизма состоит лишь в некоторой стилистической коррекции. Так, в методических материалах по олимпийскому образованию, подготовленных Департаментом образования Оргкомитета «Сочи-14», выделяются три основные ценности олимпийского движения: дружба, совершенство, уважение. Поэтому важное значение в системе обсуждаемой информационно-просветительской, образовательной деятельности придается педагогической деятельности, направленной на повышение уровня олимпийской образованности детей и молодежи.

В основе такого подхода к организации олимпийского образования лежат две предпосылки. Во-первых, предполагается, что «олимпийские идеалы и ценности есть та основа, на которой должна формироваться культура поведения детей и молодежи, воспитываться высокая нравственность». Во-вторых, учитывается, что, согласно данным многочисленных педагогических и социологических исследований, спортсмены и другие субъекты современного спорта, как правило, имеют низкий уровень олимпийской образованности, не обладают достаточно глубокими знаниями об истории олимпийского движения и особенно о его гуманистических ценностях, что, безусловно, препятствует их ориентации в спорте на эти ценности.

Для повышения уровня олимпийской образованности субъектов современного спорта, как правило, используют такие методы, как беседы, лекции, обсуждение книг, кино- и видеофильмов, а также издание литературы на олимпийскую тематику.

Цель исследования: определить отношение студентов к уровню олимпийской культуры личности в системе ценностей современного общества.

Основная задача: выявить основные показатели отношения студентов к уровню олимпийской культуры личности.

Объектом исследования является социологическая информация, полученная от студентов Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II (МИИТ).

Предметом исследования является оценка значимости и степень актуализации олимпийской культуры личности студентов в вузе.

В ходе исследования использовались следующие методы: метод анализа документов; социологический опрос (анкетирование); методы анализа эмпирических данных (группировка, классификация); методы математической статистики [2].

Опрос проведен среди 368 студентов Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II (МИИТ) в период март 2015 г – май 2016 г.

Из них: (47,0%) респондентов – мужского пола и (53,0%) – женского.

Наличие в структуре олимпийской культуры личности такого важнейшего элемента, как олимпийское отношение к спорту, определяет ее существенные особенности.

Исследование показало, что среди студентов показатели информации по олимпизму, полученной по предметам совсем не получают по предметам 76% студентов, из них 54% юношей и 46% девушек.

Большинство юношей и девушек хотели получать на занятиях знания по олимпизму 66% из них 68% юношей и 64% девушки.

Девиз «Быстрее, выше, сильнее» в первую очередь наиболее привлекательными идеалами и принципы олимпизма у 55% юношей и 56% девушек.

Идеал всесторонне и гармонично развитого атлета (спортсмена) выбрали в первую очередь 18% юношей и 12 девушек.

Принцип «Главное – участие, а не победа» в первую очередь выбрали 16% юношей и 18% девушек.

Принцип честной и справедливой борьбы в спорте выбрали в первую очередь 23% юношей и 14% девушек.

Очень плохую информацию 77% имеют юноши и девушки о олимпийских идеях, идеалах и принципах олимпийского движения 78% юношей и 76% девушек.

Наиболее важные черты личности олимпийца у студентов является патриотизм 33,4%, (34% юношей и 33% девушек). На втором месте высокое спортивное мастерство, 22,5% (32% юношей и 19% девушек). На третьем месте чувство ответственности 18,5% (16% юношей и 21% девушек) [3,4].

Показатели знания студентов про идеи П. де Кубертена о современном олимпийском движении показало, что большинство юношей 72% и девушек 77% не знакомы с идеями П. де Кубертена о современном олимпийском движении. Об Олимпийской Хартии не располагаю информацией о ней – 69,5% респондентов из них 71% юношей и 68% девушек. 96% респондентов затруднились ответить на вопрос, что П. де Кубертен считал наиболее важным в спорте, в олимпийских соревнованиях? 93% не знают, какой девиз он сформировал?

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, позитивное отношение индивида к собственной спортивной и олимпийской активности имеет особенно важное значение в системе олимпийской культуры личности, так как является важной мотивационной детерминантой поведения [4].

1. Студентам не хватает комплексов знаний о средствах и методах спортивной подготовки, содействующих спортивному совершенствованию, о заключенных в спортивной деятельности возможностях для формирования и совершенствования физической, психической, нравственной, эстетической, коммуникативной, экологической культуры человека, его интеллектуальных, творческих и других способностях, о путях реализации этих возможностей и т.д.

2. Эти знания должны дополняться соответствующими способностями, которые позволяют воспитуемому, включаясь в спортивные и олимпийские акции, ставить и решать при этом задачи, адекватные ценностям олимпизма [5].

Поэтому для включения студентов в олимпийское движение важно не ограничиваться разъяснением и пропагандой гуманистических ценностей олимпизма, а показывать значимость для них выбора той или иной профессии, связанной со спортом и олимпийским движением [1, 2].

Таким образом, олимпийского воспитания – создание педагогических условий для формирования у студентов (при их активном участии) олимпийской культуры как особой формы гуманистически ориентированной спортивной культуры личности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Фирсин С.А.* Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132–136.

2. *Фирсин С.А.* Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. – № 1 (119). – С. 184–187.

3. *Фирсин С.А.* Отношение школьников к уровню олимпийской культуры // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – М.: АСОУ, 2015. – С. 2652- 2655.

4 *Фирсин С.А.* Формирование и повышение у школьников уровня олимпийской культуры личности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. – № 5 (123). – С. 194–196.

5. *Фирсин С.А.* Система физического воспитания в досуговой деятельности образовательного учреждения как основа формирования духовно-нравственных ценностей учащейся молодежи // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – Нижний Новгород, 2016. – № 1. – С. 144-148.

КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ В КОНТЕКСТЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Скиба И.А., Евсеева А.Р.

(Казанский Государственный Медицинский Университет, Казань, Россия)

Аннотация. В представленной статье выполнен анализ компетенций, реализуемых в процессе физического воспитания студентов в медицинском вузе. Обоснована актуальность компетентностно-ориентированного подхода к процессу физического воспитания. Разработаны рекомендации к использованию инновационных возможностей компетентностно-ориентированного подхода в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, медицинский вуз, компетентностно-ориентированный подход, компетенции, карты компетенций.

COMPETENCE-ORIENTED APPROACH IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MEDICAL HIGH SCHOOLS IN THE CONTEXT OF PERFECTION OF PHYSICAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS

I.A. Skiba, A.R. Evseeva

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. In this article, analysis of the competencies implemented in the process of physical training of students of medical university is completed. The urgency of the competence-based approach to the process of physical education is justified. Recommendations for the use of the innovative features of the competence-based approach in the process of physical education students are given.

Keywords: physical education students, medical university, competence-oriented approach, competence, competence card.

В течение многолетних изменений сущностных ориентаций процесса физического воспитания в вузе (в том числе и медицинском) педагогическая наука в области физической культуры и спорта предлагала различные подходы и методы совершенствования физической подготовки будущих специалистов. Педагогическая эволюция данного процесса, предлагаемая наукой в контексте реализации различных моделей совершенствования физической под-

готовки будущих специалистов, прошла долгий путь от реализации в процессе физического воспитания аспектов общей и физической культуры профессионала с ориентацией на общую физическую подготовку и последующую спортизацию процесса до скурпулезного учета условий труда, разработки и применения профессиограмм и спортограмм [1, 2].

Научные исследования в данной области не теряют своей актуальности и в настоящее время. К вопросам физической культуры профессионала, учета профессиографических особенностей в процессе физического воспитания добавились немаловажные аспекты формирования мотивационной сферы будущих специалистов, их ориентация на здоровый стиль жизнедеятельности.

На сегодняшний день процесс физического воспитания в вузе призван отождествить освоение необходимых компетенций с реальными условиями осуществления профессиональной деятельности, прибегая для этого к различным возможностям процесса физического воспитания [6].

В свете новых преобразований разрабатываются новые программы, которые носят рекомендательный характер для различных направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки. Их анализ показывает, что в настоящее время достаточно четко, реалистично формулируются требования к знаниям, умениям и навыкам, осваиваемых студентами по дисциплинам, связанным с физическим воспитанием. Так, например, мы видим проявление особого внимания к формированию таких компетенций как:

- владение методами физической культуры, укрепления и повышение уровня здоровья с целью достижения необходимого уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- владение знаниями о системах функционирования организма, его физиологических особенностях и возможностях, а также специфики воздействия природных, экономических, социальных факторов и всевозможных систем физических упражнений на организм человека, способность совершенствовать функциональные системы организма с помощью средств физической культуры и спорта;

- владение знаниями, умениями и навыками здорового стиля жизнедеятельности, различными способами укрепления, сохранения и увеличения здоровья, а также способность использовать полученные социально-значимые представления о здоровом образе жизни на практике и т.д. [3, 4].

Известно, что уровень квалификации профессионала определяет степень успешности профессиональной деятельности по специальности и всегда присущ специалистам. Ключевые квалификации опосредуют продуктивность осуществления интегративных видов деятельности и характерны для профессионалов высокого уровня подготовленности, проявленной в различных смежных сферах и областях.

Таким образом, знания, умения и навыки студентов, формируемые в процессе физического воспитания с учетом возможностей компетентностно-ориентированного подхода, должны иметь развернутое выражение в виде ключевых компетенций, необходимых для срочной производственной адаптации, а также для продуктивности деятельности, что определяет универсальность подготовки, профессиональную мобильность специалиста и позволяют им успешно реализовываться на рынке труда и услуг.

Это важно не только потому, что условия производственной деятельности выпускников медицинских вузов насыщены сложными профессиональными ситуациями, требующими высококвалифицированной профессионально-прикладной подготовки, но и обусловлено необходимостью формирования мотивов трудовой деятельности будущего специалиста, направленных на совершенствование уровня здоровья, оздоровительной и прикладной спортивной грамотности как доминирующей части человеческого потенциала в социально-производственных условиях [5].

Именно поэтому является необходимым более детальное рассмотрение общекультурных компетенций в области физического воспитания, разработка карт компетенций, отражаю-

щих уровни их усвоения, позволяющие овладеть компетенцией для продуктивной деятельности, соответствия условиям труда, требованиям к физическим, психофизиологическим и специальным качествам, а также имеющих отражение в межкультурных и межотраслевых знаниях, умениях и способностях, необходимых для адаптации и успешной профессиональной деятельности будущих специалистов.

Разработка карт компетенций предполагает более подробное формулирование уровней учебных целей, которые необходимо представлять в виде таких рубрикаторов как знание, понимание, применение, анализ, синтез и оценка, подразумевающих собственные отличительные признаки внутри каждой компетенции. Уровни же освоения компетенции, помимо отражения их в категориях «знает», «умеет», «владеет» должны быть характеристиками порогового уровня сформированности, а также предлагаемыми средствами и технологиями оценивания [7].

Таким образом, физическое воспитание как воспитательно-образовательный процесс является одной из важнейших составляющих системы профессиональной подготовки студентов. Повышение роли гуманитарной и профессиональной направленности физического воспитания нацеливает на поиск наиболее оптимальных путей совершенствования научных и методических подходов к преподаванию соответствующих дисциплин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багдасарьян Н.Г. Психология в цикле социально-гуманитарных дисциплин в техническом вузе // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 2. – С. 108-112.
2. Багаутдинова Н.Г. Высшая школа сегодня и завтра: пути преодоления кризиса. – М., 2003. – 427 с.
3. Заплатина О.А., Дубчак В.А. Использование моделирования в контексте интеграции эколого-валеологических подходов в подготовке формирующегося специалиста [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/117-13462>
4. Заплатина О.А., Дубчак В.А. Роль информационно-коммуникативной услуги в процессе эколого-валеологической подготовки формирующегося специалиста // Вестник Башкирского университета. – 2014. – Т. 19, № 2. – С. 657-665.
5. Новиков В.Н. Образовательная среда как профессионально и личностно стимулирующий фактор // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 1.
6. Патраков Э.В., Токарская Л.В., Гуцин О.В. Доступная образовательная среда как фактор социальной ответственности вуза: Монография. – УрФУ: Екатеринбург, 2015. – 184 с.
7. Раевский Р.Т. Физическая культура и профессиональная деятельность (системный анализ и практические рекомендации). Массовая физическая культура и профессия: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции, Омск, 1990 г. – Омск, 1990. – С. 15-16.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ставкина Е.А., Акулова Т.Н.

*(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (РХТУ),
г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы снижения мотивации к занятиям спортом у студенческой молодежи. Авторами предложены пути повышения мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой у учащихся. Рассмотрено влияние информационных технологий, научно-популярных и визуальных материалов, положительно влияющих на учебный процесс и формирование физической культуры в целом.

Ключевые слова: студенческий спорт, информационные технологии, физическая культура, учебный процесс.

INNOVATIVE WAYS OF MOTIVATION FOR SELF-SPORT TRAINING ACTIVITIES OF STUDENTS

E.A. Stavkina, T.N. Akulova

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article considers the problem of decreasing motivation in sports activity among students. The authors propose ways of increasing motivation to independent occupations by physical culture of pupils. It is considered, the influence of information technology, popular science and visual materials that positively affect the educational process and the formation of physical culture as a whole.

Keywords: student sports, information technology, physical culture, special medical group.

Физическая культура всегда была важной частью жизни, к ней приобщали с самого раннего возраста. Благодаря ей у детей вырабатываются навыки коммуникации, улучшается физическая форма, снижается риск заболеваний, повышается дисциплина.

К сожалению, в настоящее время выявлена возрастающая тенденция снижения физической активности у детей и подростков, что ведёт к различным проблемам со здоровьем. Загрязнение окружающей среды только способствует губительному воздействию малоподвижного образа жизни на организм людей. Все эти факторы в дальнейшем приводят порой к непоправимому урону здоровью.

В связи с этим возникает потребность к мотивированию населения на самостоятельные занятия спортом, помимо обязательных занятий физкультурой у учащихся. Использование современных методик и технологий, а также привлечение интереса молодёжи к спорту может существенно улучшить сложившуюся на данный момент ситуацию.

Современные технологии способствуют развитию физической культуры, научные исследования позволяют создавать всё более и более совершенные методы преподавания физической культуры как дисциплины, и применение её на практике.

Сфера информационных технологий позволяет упростить и оптимизировать процесс обучения, особенно в ситуациях, требующих наглядного примера. Так, например, дистанционная система обучения позволяет успешно доносить учебный материал до тех, кто, в силу различных обстоятельств не способен посещать занятия. Это находит применения даже в физической культуре. Так, записи соревнований и программы-симуляторы могут быть достаточным примером для успешного преподавания теоретического материала. Даже учитывая то, что, безусловно, очень важно также проводить практические занятия под руководством опытного преподавателя, подобные методы обучения способствуют усилению интереса учеников

к различным видам спорта, а также позволяют им в дальнейшем избежать распространённых ошибок.

Системы ведения контроля за физическими показателями здоровья учащихся позволяют применять более совершенные методики преподавания, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого. В настоящее время, благодаря компьютерным технологиям, данный процесс существенно упростился.

Научно-популярные материалы спортивной направленности дают каждому заинтересованному лучшее представление о том, что из себя представляет каждый вид спорта. Это, в свою очередь, позволяет желающим приобщиться к физической культуре и конкретно к виду спорта, наиболее им привлекательному.

Важно заметить, что инновации благоприятно воздействуют и на методики обучения физической культурой. Конференции, курсы повышения квалификации, а также свободный доступ к информации даёт преподавателям возможность обмена опытом, с дальнейшим совершенствованием подхода к учащимся, что чаще всего приводит к улучшению образовательного процесса не только в сфере спорта, но также и в повседневной жизни.

Также необходимо учитывать личные предпочтения каждого, дабы таким образом не только подобрать вид спорта, который будет приносить только пользу, но и поддерживать интерес. В конечном счёте, это может даже благотворно повлиять на распространение здорового образа жизни, а также избавление от различных вредных привычек.

Следовательно, наряду с практическими занятиями, теоретический материал и возможности доступа к нему играют важную роль в преподавании физической культуры, способствует привлечению внимания молодёжи к здоровому образу жизни и правильным методикам выполнения упражнений. Всё это положительно влияет на общее состояние здоровья каждого и поэтому практика дальнейших инноваций в сфере физической культуры и спорта должна продолжать существовать.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.* Педагогика физической культуры и спорта. – Омск, 2013.
2. *Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании. – Директ-Медиа, 2015.
3. *Макаров Ю.М.* Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах. – Директ-Медиа, 2015.
4. *Черепанов Е.В.* Актуальные инновации в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 3.
5. *Покровская Т.Ю.* Индивидуальный подход к студентам на занятиях по физической культуре, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Казань, 6–8 ноября 2015 г., сборник статей. – С. 256–257.

НАУЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Томилин К.Г.

(Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса» (konfsochi@bk.ru), которая состоялась 20–22 апреля 2016 года в Сочинском государственном университете. В работе конференции приняло участие более 165 студентов и молодых преподавателей из России и Украины.

Ключевые слова: Конференция, «Молодежь-науке VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса».

STUDENTS' SCIENTIFIC INTERESTS IN RESEARCH IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

K.G. Tomilin

(Sochi state university, Sochi, Russia)

Abstract. In article the results of VII All-russian scientifically practical conference of student, graduate student and young scientist: «YOUTH – TO SCIENCE – VII are presented. The actual problems of the tourism, sport and business», which took place on 20–22 of April 2016 in Sochi state university. Over 165 students from Russia and Ukraine attended the conference.

Keywords: conference, «Youth-to science-VII. Actual problems of the tourism, sport and business».

20–22 апреля 2016 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых: «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ – VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», (konfsochi@bk.ru), в которой приняло участие более 165 студентов и молодых преподавателей из российских городов: Москва, Сочи, Ессентуки, Казань, Кемерово, Киров, Краснодар, Курск, Нижний Новгород, Омск, Орёл, Подольск, Ростов-на-Дону, Томск, Тула, Тюмень, Уфа, а также из ближнего зарубежья: городов Донецка и Киева (Украина).

Я.И. Булатова и И.А. Юров (СГУ, г. Сочи) изучали «Соотношение индивидуально-психологических характеристик и успешности спортсменов» [1, с. 218–221]. Было обследовано 70 пловцов 17–20 лет. По методике Шелдона-Хит-Картер были получены следующие характеристики динамического соматотипа пловцов (в баллах): I, II, III компоненты: мужчины-мастера – 3,0, 3,0 и 4,0; мужчины – не мастера – 3,5, 5,0 и 3,5; женщины-мастера – 3,8, 3,5 и 3,5; женщины – не мастера – 4,3, 3,5 и 3,2. Из 12 полученных нами морфологических показателей 8 из них между мастерами и не мастерами – статистически достоверны на 5% уровне значимости.

Для спринтеров сочетания экстраверсии-интроверсии и нейротизма расположились следующим образом в порядке предпочтения: экстраверт – стабильный; экстраверт – нормостеник; амбоверт – нормостеник; амбоверт – стабильный; для стайеров: интроверт – стабильный; интроверт – нормостеник; амбоверт – нормостеник.

Наиболее информативными в плане достижения высокого результата в плавании оказались шкалы «Удовлетворенность – неудовлетворенность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Уверенность в себе – чувство беспомощности». По динамике субъектных характеристик (психофизиологических, психомоторных, когнитивных) Б.Г. Аналиев определял «цену эмоционального стресса», а мы можем определить «цену физического напряжения».

Были выделены перспективный, текущий и оперативный уровни притязаний. Оперативный уровень притязаний у мастеров многовариантный, у не мастеров – одно- двух-вариантный. У мужчин-мастеров выше значения по показателям 4 (желание соревноваться с товарищами по команде, с самим собой), 6 (потребность в самоутверждении, самовыражении), 9 (потребность в приобретении и сохранении статуса), 13 (потребность в самовоспитании, желании сформировать «сильный характер»), но ниже – по показателю 5 (желание укрепить свое здоровье, развить физические и психические качества).

Между женщинами-мастерами и не мастерами обнаружены статистически достоверные различия, свидетельствующие о том, что у женщин-мастеров выше значения по показателям 4 и 6, 13, но ниже – по показателю 5. Большое значение в спортивной деятельности имеют и биологические, и психологические, и социальные мотивы в их тесном взаимодействии.

Данные по разбросу индексов свидетельствуют о том, что ни по одному критерию не было обнаружено «отверженных» или «изолированных», но были – «принятые», «предпочитаемые» и «звезды». Группы с одним и тем же составом, но с разной функцией, имеют разные структуры. В каких-то видах деятельности могут доминировать индивидные и частично субъектные подструктуры индивидуальности (баскетбол: росто-весовые, морфологические характеристики и психомоторика) или субъектные и личностные подструктуры индивидуальности (шахматист: экстраверсия-интроверсия, логика и интеллект). Но это не значит, что характеристики других подструктур индивидуальности могут отсутствовать. Просто выраженность зависит от особенностей деятельности индивидуальности.

Е.А. Муходанова и К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) исследовали «Влияние физической подготовленности детей 7-10 лет на успешность освоения базовой техники УШУ» [1, с. 244–246]. Эксперимент проводился в СДЮСШОР №2 г. Сочи. Контролировалось 28 детей в возрасте от 7–10 лет, по показателям физической подготовленности (7 показателей), устойчивым свойствами личности (17 показателей), по результатам технической подготовленности по программе федерального стандарта по виду спорта ушу (8 показателей). В табл. 1 приведены результаты обследования физической подготовленности детей после 7 месяцев занятий в секции ушу.

Таблица 1

Результаты обследования физической подготовленности детей 7-10 лет, занимающихся в секции ушу

№	Показатели	$\bar{X} \pm \sigma$	Шоуфа	Туйфа
1	Отжимание в упоре лёжа (раз)	14,9±5,4	0,629	0,652
2	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2,6±2,0	0,624	0,686
3	Челночный бег 3×10 м (сек)	8,9±0,4	-0,174	-0,316
4	Бег на 30 м (сек)	5,9±0,52	-0,122	-0,267
5	Бег на 500 м (мин)	2,1±0,008	-0,446	-0,535
6	«Мост» (баллов)	8,7±1,0	0,494	0,564
7	«Шпагат» (баллов)	8,5±1,1	0,824	0,849

Ударная техника рук (Шоуфа) имела достоверные корреляционные связи: с отжиманием в упоре лёжа ($r=0,629$), с подтягиванием на перекладине ($r=0,624$), результатами в беге на 500 м ($r=-0,446$), оценкой выполнения гимнастического «Моста» ($r=0,494$) и «Шпагата» ($r=0,824$). Ударная техника ног (Туйфа) достоверно коррелировала: с отжиманием в упоре лёжа ($r=0,652$), подтягиванием на высокой перекладине ($r=0,686$), результатами в беге на 500 м ($r=-0,535$), «Мостом» ($r=0,564$) и «Шпагатом» ($r=0,849$).

На данном этапе подготовки спортсменов не найдено корреляционной связи между бегом и элементами соревновательной программы ушу, так как внимание занимающихся на начальном этапе уделяется статической работе с оружием и без оружия. Данные беговые упражнения будут играть значительную роль на более высоком уровне спортивного мастерства.

Был представлен доклад Т.В. Стоякиной (КГУФКСТ, г. Краснодар) «Использование нетрадиционных практик физического развития в процессе реализации вариативной части основной программы» [1, с. 254–258]. Где использовалась 3-х летняя программа для повышения интереса детей 4–7 лет к занятиям физической культурой, с использованием элементов йоги. Большинство поз позволяет изображать животных и природу, что также позволяет вести веселую игру без элементов соревнования. Также используются элементы игрового стретчинга, основу которых составляют упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Используются элементы психогимнастики и арттерапии, а также комплексы упражнений для сохранения осанки, укрепления мышц спины, пресса, ног, профилактики сколиоз. Широко используются дыхательные методики и релаксационные игры, а также и игры-медитации.

В результате проведенного сравнительного анализа удалось выявить, что: количество детей с низким уровнем физической подготовленности уменьшается; повышается количество детей, которые имеют средний и высокий уровень физической подготовленности; наблюдалось снижение заболеваний.

М.С. Медведкова (СГУ, г. Сочи) докладывала «Способ экспресс-оценки функционального состояния и адаптивных возможностей сердца спортсменов-профессионалов» [1, с. 243–244]. В процессе работы со спортсменами были применены аппаратные технологии диагностики, с использованием аппаратных комплексов: «АМСАТ-КОВЕРТ™»; «Мультипсихометр»; «КОБС»; «Шиллер»; «Стабилан-01-2»; «Пупиллометр». Общее время работы на этих АПК не превышает 7–10 минут в расчёте на одного человека.

Исследование было выполнено на 78 спортсменах. Для этого: регистрацию напряжения (V) осуществляли до нагрузки пробой Генча, сразу после нагрузки, через 1 и 3 минуты после нагрузки в 500 точках сердечного цикла. В грудных отведениях (V1, V2, V3, V4, V5, V6) анализировали количество энергии ЭКГ-комплекса (мДж) в интервалах времени PQ, QT сердечного цикла (сокращение-расслабление) с последующей математической обработкой базы данных и вычислением функционального состояния сердца (ФСС в%), эффективности его функции (ЭФС в%) и адаптивности (резервных возможностей) миокарда (ФРС в%) к гипоксической (метаболической) нагрузке (проба Генча).

Полученные данные подтверждают информативность метода и дают дополнительную объективную информацию для оценки функционального состояния сердца и сердечно-сосудистой системы.

А.Ю. Комолкин (СГУ, г. Сочи) сделал доклад «Оценка эффективности физической реабилитации пловцов-ветеранов в переходный период» [1, с. 226–228], по материалам анализа медицинских карт профессиональных спортсменов из числа первых и вторых сборных команд России, региональных и муниципальных сборных на базе Отдела инновационных биомедицинских технологий (зав., профессор А.А. Лубяко) ФГБУ Научно-исследовательский центр курортологии и реабилитации ФМБА России.

Всего было проанализировано 182 медицинские карты спортсменов высшей квалификации, из них: мастеров спорта международного класса – 24 человека, мастеров спорта – 29 человек, кандидатов в мастера спорта – 40 человек. Мужчин – 152 человека, женщин – 30 человек в возрасте от 21 до 54 лет. Сборных команд России – 2. Из их числа курс физической реабилитации получили 30 человек (велосипедисты, борцы, пловцы).

С их участием выполнены дополнительные исследования по количественной оценке силы и выносливости отдельных групп мышц методом динамометрии на аппаратно-программном комплексе «КОБС» (координация, сила, баланс) до и после выполнения реабилитационных действий. Для диагностики функционального состояния спортсменов ориентировались на показания «АМСАТ-КОВЕРТ™», в основу которого положен принцип дифференциальной импедансометрии и, в связи с коротким сроком процедуры обследования (5 минут), позволяющим быстро оценить не только ФС основных жизненно важных систем и органов, но и функциональный резерв всего организма.

Подтверждено, что спортсмены (КМС, МС, МСМК), в той или иной мере обременены патологией (предпатологией) нетравматического характера, требующей реабилитационных действий (пороговые состояния), где в основном страдают: сердечнососудистая система (44,5%), выделительная и центральная нервная системы (31,68%), дыхательная (15,08%), реже – иммунная и кроветворная (12,08%). При этом, их ФРО, как правило, находится на уровне «перетренированности», составляя 59–64% при $N_{\text{ФРО}}=50\text{--}54\%$, где риск энергетического истощения и возможных осложнений в состоянии здоровья 55–59%.

Интенсивные реабилитационные мероприятия, подобранные индивидуально и носившие комплексный характер, убедительно показали: за 2–3 дня ФРО увеличивается с 21,37% (усталость) до 52,47% ($N_{\text{ФРО}}=50\text{--}54\%$). Это лишний раз подтвердило изначальную концепцию в работе с профессиональными спортсменами высшей квалификации: здоровый спортсмен всегда сможет показать свой наилучший результат.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне.

Доклады студентов показали возросший уровень научных исследований и широкий спектр тем затрагиваемых в сфере физической культуры и спорта. По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну. Выпущен сборник статей [1], который размещен на платформе РИНЦ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Молодежь – науке – VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 20–22 апреля 2016 г. / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 294 с.

ELEVATION TRAINING MASK 2.0 КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Тюкалов А.Ю., Семенова Г.И.

(Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В статье представлено и описано инновационное средство для повышения уровня выносливости – Elevation training mask. Данное устройство позволяет имитировать тренировки в среднегорье, что положительно сказывается на развитии работоспособности спортсменов.

Ключевые слова: The Elevation training mask 2.0, выносливость, инновации

ELEVATION TRAINING MASK 2.0 AS A MEANS OF IMPROVING OF ATHLETES' WORKING ABILITY

A.Yu. Tyukalov, G.I. Semenova

(Ural Federal University named after the first President of Russia Boris Yeltsin, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. The article presents and describes an innovative means to enhance the level of endurance and efficiency – the Elevation training mask 2.0. This device allows you to simulate training in the Midlands, which has a positive effect on the development of performance of athletes.

Keywords: the Elevation training mask 2.0, endurance, innovation

Выносливость – одно из самых важных физических качеств человека, которое проявляется не только в профессиональной, спортивной деятельности, но и отображает уровень общей работоспособности. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость содержит в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечнососудистой и дыхательной [1].

Современный уровень развития спорта вышел на новую ступень, в которой результаты рекордов устанавливаются в сотых долях секунды, в миллиметрах дистанции. В условиях жесткой конкуренции на спортивной арене разрабатывают все новые, инновационные методики тренировки. Не останавливается прогресс и в разработке средств повышения выносливости как общей, так и специальной [2]. Одним из таких новшеств является Elevation Training Mask 2.0 (рис. 1).



Рис. 1. Elevation Training Mask 2.0

Известно, что для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности, спортсмен может идти двумя путями. Во-первых, можно увеличивать внешние параметры нагрузки: общий и частные ее объемы, интенсивность выполнения упражнений и т.д., то есть параметры, вызывающие соответствующие сдвиги и последующие перестройки в морфофункциональных системах организма. Во-вторых, этого можно достичь за счет применения мероприятий и процедур, непосредственно влияющих на данные системы, затрудняющих или облегчающих их деятельность (фармакологические препараты, маски, дыхательные смеси, барокамеры, тренировки в среднегорье и др.) [3].

Тренировка с Elevation Training Mask 2.0 позволяет применять оба пути: тренировка осуществляется с тренажерами, свободными весами, рельефом местности, собственным весом, и одновременно с этим создается сопротивление поступающему воздуху [4].

Любой спортсмен знает – чтобы улучшить какое либо качество, тренировать его следует с сопротивлением. Именно этот принцип лежит в основе тренировочного эффекта маски: благодаря многоуровневой клапанной системе, она повышает сопротивление воздуха во время вдоха, но при этом не оказывает препятствий выдоху.

Данный тренажер позволяет повысить функциональные возможности дыхательной системы, не применяя для этого специализированных упражнений. Достаточно просто во время тренировки надеть на лицо специальное устройство [4].

Основные влияния маски:

- Тренируясь в маске, спортсмен испытывает определенное сопротивление. Если научиться в этих условиях развивать максимальную физическую мощность, то преодолевать те же

нагрузки, но уже без маски, будет в разы легче. Это создаст хорошее подспорье для улучшения спортивных показателей в целом.

- Качественное улучшение циркуляции кислорода. Когда человек начинает потреблять кислород через сопротивление, в его организме вырабатывается гормон эритропоэтин (ЕРО). ЕРО способствует образованию эритроцитов и активизирует новые капилляры, чтобы значительно улучшить снабжение клеток и тканей полезными веществами.

- Затрудненный вдох способствует интенсивной работе диафрагмы и миокарда сердца, вследствие чего возрастает степень тренированности данных мышц

- Укрепление сердечнососудистой системы. Training Mask действует на работу сердца и сосудов общеукрепляюще, а также предотвращает тахикардию.

- Избавление от астмы. Исследования показали, что тренажёр помогает человеку эффективно управлять своим дыханием. Поэтому для больных астмой Elevation Training Mask 2.0 может стать неплохим средством реабилитации.

- Помогает преодолеть психологические расстройства, вызванные принудительным нахождением в состоянии гипоксии, адаптирует к физической активности в условиях недостаточности кислорода

К устройству также прилагается набор «впускных» клапанов, замена которых позволяет регулировать уровень нагрузки: клапан с 4 отверстиями имитирует процесс дыхания на высоте 914 метров над уровнем моря; с 2 отверстиями – на высоте 1828 метров; с 1 отверстием – 2743 метров. Дальнейшее увеличение сопротивления достигается путём перекрытия одного из входных отверстий [4].

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для достижения спортивных результатов, здоровья, физического развития, трудовой деятельности и успешной воинской службы, актуальность применения Elevation Training Mask 2.0 вне всяких сомнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ашмарин Г.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие / Г.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2005. – 287 с.
2. *Воробьев В.И.* Определение физической работоспособности спортсменов: Учебное пособие / В.И. Воробьев, И.К. Зерницин. – М.: [б.и.], 2008. – 154 с.
3. *Суслов Ф.П.* Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрайтер, Ж.К. Холодов. – М.: [б.и.], 1999. – 202 с.
4. Elevation Training Mask – тренировочные маски для выносливости. – Тверь. – <http://sportmask.org> (27.09.2016).

«ГТО-НИКА» КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВУЗОВ

Фирсин С.А.

(Академия социального управления, г. Москва, Россия)

Аннотация. В статье представлен проект «ГТО-НИКА», который предлагает, подбор разнообразных игр с учетом возрастных особенностей для физического воспитания студентов железнодорожных вузов В рамках проекта «ГТО-Ника» учитываются разнообразные интересы и потребности в досуговой деятельности студентов.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

«GTO–NIKA» AS AN INNOVATIVE PROJECT OF PHYSICAL EDUCATION OF RAILWAY UNIVERSITY' STUDENTS

S.A. Firsin

(Academy of Public Administration, Moscow, Russia)

Abstract. The article presents the project «GTO-NIKA», which offers a diverse selection of games for the physical training of students of railway high schools in accordance with their age characteristics. Within the framework of the project «GTO-NIKA» the diverse interests and needs of students in leisure activities are considered.

Keywords: GTO complex, physical education, sports and recreational sports events.

Проблема здорового образа жизни является одной из самых актуальных в современном обществе и приоритетным направлением развития образовательной системы России. Сегодня стратегическая цель образования – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению [1].

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме показал, что за последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны, как взрослых, так и детей, общим спортивным движением [2].

Необходимость введения программы «ГТО-NIKA» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение здоровья нации, как физического, так и психического. Растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению болезней, связанных с расстройствами психики. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотических и токсических веществ. Вследствие истощения душевных и физических сил, повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях между людьми, что в первую очередь проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», а также, в росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Программа «ГТО-NIKA» связан с ведением нового комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который должен активно внедряться в систему физического воспитания целостного развития личности, организации досуга детей и молодежи [3].

Проект «ГТО-NIKA» предусматривает:

- использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий и сдачи норм этого комплекса;
- популяризации и пропаганде среди школьников нового комплекса ГТО, повышению привлекательности подготовки и сдачи норм этого комплекса.

Программа «ГТО-NIKA» ориентирована на здоровье школьников, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

Данная программа направлена на формирование отношения у школьников к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни.

Социально-ориентированная программа «ГТО-NIKA», направленная на профилактику асоциального поведения, позволит предотвратить процессы вовлечения детей и молодежи в преступную деятельность.

Социально-экономический и нравственный эффекты от реализации программы позволят уже в кратчайшие сроки получить ощутимые результаты.

Конечным результатом реализации программы «ГТО-НИКА» должен стать социально-экономический, духовный и культурный подъем, укрепление государства, возрождение здорового образа жизни школьников.

Основная цель исследования поиск, разработка и внедрение в практику игровой и соревновательной деятельности разнообразные физкультурно-оздоровительные спортивно-массовые мероприятия, направленные на развитие у детей и молодежи основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО.

Основные задачи:

- содействовать популяризации и пропаганде среди детей и молодежи нового комплекса ГТО, повышению для них привлекательности этого комплекса через новые нетрадиционные физкультурно-оздоровительные спортивно-массовые мероприятия;

- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности;

- экспериментальная апробация и широкое внедрение новых нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, разработка и внедрение программ физкультурно-оздоровительной направленности.

Эксперимент проводился в 25 марта 2016 г. на базе Московского государственного университета путей сообщения на кафедре «Физическая культура» Института экономики и финансов, а также Института управления инженерного транспорта [4].

Программа спортивного фестиваля «ГТО-НИКА» состояла из двух разделов:

I. Спортивный раздел.

1. Спортивное многоборье – личные соревнования, в которых школьники демонстрируют свою физическую подготовленность по основным физическим качествам (тесты на быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость (координационные способности).

2. Командные соревнования включающее разнообразные народные, сюжетно-ролевые, театрализованные психотехнические игры, встречные эстафеты, перетягивание каната и. т.д.

3. Спортивные игры (баскетбол, баскетбол, футбол, хоккей и.т.д.) по упрощенным правилам.

II. Творческий раздел.

1. Командный (визитная карточка «Что такое ГТО?», командная песня, командный танец).

2. Индивидуальный (музыкальный инструмент, вокал, чтецы) [4, 5].

Социологический опрос был проведен среди студентов после проведения спортивного фестиваля «ГТО-НИКА» на базе Дома спорта МИИТ, который показал, что 98% студентов положительно относятся к объединению в одних соревнованиях спортивных и творческих конкурсов.

96% студентов, считают, что во время подготовки сдачи норм ГТО, необходимо развивать не только физические, но также нравственные, духовные и психические качества.

99% студентов положительно относятся к внедрению программы «ГТО-НИКА» в спортивно-массовую работу вуза.

Выводы.

1. Положительные результаты апробации спортивного фестиваля «ГТО-НИКА» в Московском университете путей сообщения показал, что большой социально-педагогический потенциал в одних соревнованиях спортивных и творческих конкурсов, необходим при подготовке к выполнению норм ГТО для улучшения не только физического состояния студентов, а также для развития духовных, нравственных и других личностных качеств.

2. Проект «ГТО-НИКА» ориентирован на здоровье учащихся, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

3. Применение программы «ГТО-НИКА» позволит не только удовлетворить многосторонние социокультурные запросы и требования, интересы и потребности детей и молодежи в отношении физического воспитания и нового комплекса ГТО, а главное будет мотивировать к подготовке выполнения норм комплекса, к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование отношения у студентов к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни [5].

Данная программа, реализованная и апробирована пока только в одном Московском вузе. Планируется продолжить педагогические исследования в октябре 2016 году в I Московском студенческом фестивале «ГТО-НИКА», а так же в марте 2017 г. на Всероссийском фестивале студентов «ГТО-НИКА».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Фирсин С.А.* Современные технологии игровой рационализации комплекса ГТО в физическом воспитании детей и учащейся молодежи / С.А. Фирсин // Современные здоровьесберегающие технологии: материалы международной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2015. – С. 255-260.

2. *Фирсин С.А.* Программа «СПАРТ-ГТО», как игровая рационализация комплекса ГТО в физическом воспитании и социализации школьников / С.А. Фирсин // журнал «Международный журнал экспериментального образования». – № 11 (Часть 3). – 2015. – С. 359-361.

3. *Фирсин С.А.* Спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» [Текст]: / С.А. Фирсин // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6–8 ноября 2015 г. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 539-540.

4. *Фирсин А.С.* Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи / С.А. Фирсин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – № 2 (132). – 2016. – С. 194-197.

5. *Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.* Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-НИКА» для физического воспитания и социализации школьников / С.А. Фирсин // «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – № 4 (134). – 2016. – С. 288-293.

ВВЕДЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРОГРАММУ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ

Якубов Ю.К., Расулов Н.А., Хрипунова Л.Д., Титаренко А.А.

*(Медицинская академия имени С.И. Георгиевского, КФУ имени В.И. Вернадского,
г. Симферополь, Россия)*

Аннотация. Статья содержит методически обоснованный материал, в котором определены особенности и значимость включения в программу старших курсов обучение элементам спортивных единоборств в рамках предмета «Физическое воспитание».

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, единоборства, дзюдо, самбо, физические упражнения.

INTRODUCTION OF COMBAT SPORTS' MEANS TO A «PHYSICAL EDUCATION» PROGRAMM FOR SENIOR STUDENTS

Y.K. Yakubov, N.A. Rasulov, L.D. Khripunova, A.A. Titarenko

(Medical academy named after S.I. Georgievsky, CFU named after V.I. Vernadsky, Simferopol, Russia)

Abstract. This article contains methodically founded information determining features and significance of inclusion in the program of senior courses elements of combat sports within «Physical Education» discipline.

Keywords: students, physical fitness, martial arts, judo, sambo, exercise.

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, на сегодняшний день, была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Высшие учебные заведения, разных уровней аккредитации, стремятся к улучшению процесса по физическому воспитанию, включая разнообразие методик, форм, способов их проведения. Отсутствие в ВУЗе организованной системы мотивации молодежи к данной дисциплине, не содействует эффективному решению вопроса дефицита двигательной активности. Мотивировать студентов к увеличению объема двигательной активности, целенаправленному формированию физических качеств, способствующих конкурентоспособности будущего специалиста, можно благодаря диверсификации учебных программ по физическому воспитанию и индивидуализации процесса обучения.

Для приобщения к двигательной активности и повышения мотивации к занятиям, необходима современная ориентация дисциплины «Физическое воспитание» на творческий подход, со стороны педагогов кафедры, не только в рамках целенаправленного педагогического процесса, но и как важный способ формирования личностных качеств, ориентированный в первую очередь на привлечение студенческой молодежи к систематическим занятиям.

Как известно, занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние студенческой молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности, а определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

Ориентирование студентов на конкретный вид физкультурно-спортивной деятельности, способствует формированию положительного мотивационного отношения к физической культуре и спорту [2, 4, 6].

В контексте нашего исследования данное мнение актуализирует привлечение методов и средств спортивных единоборств к профессиональной подготовке студентов медицинских вузов, ведь будущий врач должен уметь распознавать ситуации, в которых будет применять свою силу, концентрацию внимания, выбирать минимально необходимые средства для самозащиты.

Цель нашей работы – изучить значимость и выявить необходимость включения в учебный процесс элементов спортивных единоборств.

Методы: теоретический анализ, анкетирование, обобщение, сравнение, систематизация материала.

Задачи:

- анализ научно-методической литературы;
- обработка результатов анкетирования;
- обосновать необходимость диверсификации учебных программ, касательно занятий физической культуры.

В современном мире роль физического воспитания в подготовке будущего врача повышается, поскольку возрастают физические и психические нагрузки в профессиональной

деятельности [1, 3, 8]. Опасные ситуации, возникающие все чаще при работе врачей скорой помощи, участковых терапевтов и педиатров, требуют специальной подготовки: умения защитить себя от насилия, обеспечить безопасность пациента и т.п. Как показывает практика, врачи скорой помощи и ряда других подразделений должны уметь защищать себя от нападения и применять физическую силу в границах, установленных законом. Физическая культура является ведущим средством профилактики профессионального выгорания [2, 5, 7].

Поскольку медицинская деятельность предъявляет особые требования к личностным качествам специалиста, необходимо развивать навыки, актуальные для профессиональной деятельности врача. Физическая выносливость и сила, тонкая моторика и координация движений, уравновешенность психических процессов, устойчивое внимание, толерантность, необходимы врачу любой специальности, – хирургу, педиатру, психотерапевту. На формирование данных качеств нацелено обучение спортивным единоборствам, в первую очередь, самбо и дзюдо.

Кафедрой Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии с курсом физического воспитания Медицинской академии имени С. И. Георгиевского предлагается студентам старших курсов (3-5 курсы) основной и подготовительной медицинской группы выбор занятий по двум направлениям: основное и специальное. Выбор направления сугубо индивидуальный.

Основное отделение направлено:

– общая физическая подготовка (ОФП) с профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);

Специальное отделение предлагает ряд направлений:

- игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол);
- легкая атлетика;
- аэробика;
- занятия в тренажерном зале;
- плавание.

Специальное отделение предназначено для студентов желающих углубленно заниматься одним из выше перечисленных видов спорта, по которым проводятся академические занятия, как во время учебного процесса, так и учебно-тренировочные занятия во внеучебное время.

В соответствии с целью нашей работы было проведено анкетирование у 1364 студентов 3-5 курса, возрастом от 19 до 25 лет, из которых 65% женский пол и 35% мужской пол.

На первый вопрос, включающий определение преимущественного выбора направления занятий физической культуры, были получены следующие результаты: 13% – волейбол; футбол – 17%; 10,5% – ОФП; 13% – занятия в тренажерном зале; 11% – баскетбол; 8% – легкая атлетика; аэробика – 20%, 7,5% – плавание.

Второй вопрос, направленный на выявление вида спорта, которым студенты дают предпочтение в период внеучебной деятельности, дал следующие результаты: 45% занятия спортивными единоборствами, 36% занятия в тренажерном зале; 12% футбол; 7% другие виды спорта. При этом из числа студентов определивших для себя занятия спортивными единоборствами – 35% оказалось девушками.

И на вопрос анкеты: «Считаете ли вы необходимым включение спортивных единоборств в перечень возможных направлений занятий физической культуры вашего ВУЗа?» 24% участников дали положительный ответ. Это составляет почти четверть участников анкетирования (327 студентов).

Выводы. Таким образом, анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, позволяют рекомендовать использовать в процессе занятий по физическому воспитанию изучение основ спортивных единоборств, в качестве эффективного инструмента подготовки студентов к профессиональной деятельности будущего специалиста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васильков А.А.* Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 228 с.
2. *Красноперова Н.А.* Ориентирование студентов на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: Дисс. ... канд. пед. наук – Красноярск, 2004. – 196 с.
3. *Раевский Р.Т., Канишевский С.М.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Под. общ. ред. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
4. *Рудман Д.Л.* Самбо (Азбука спорта) / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 158 с.
5. Спортивная борьба [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / С.А. Преображенский, С.З. Катулин, А.П. Купцов; ред. А.П. Купцов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
6. *Тимошенко В.В.* Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий [Текст] / В.В. Тимошенко, Я.В. Бобылева // Молодой ученый. – 2013. – № 12. – С. 531-533.
7. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 89 с.
8. *Шулика Ю.А.* Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

ПОИСК ИННОВАЦИЙ ДЛЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ОСОБЕННОСТЕЙ ТРУДОУСТРОЙСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ В СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ

Яркова Е.М., Симонова Е.А.

*(Тюменский государственный университет, Институт физической культуры,
г. Тюмень, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и перспективы трудоустройства специалистов в спортивные клубы, разработаны инновационные рекомендации для учебного процесса студентов.

Ключевые слова: трудоустройство, спортивные клубы, инновации учебного процесса, физическая культура.

SEARCH OF INNOVATION FOR EDUCATIONAL PROCESS ON «PHYSICAL CULTURE» COURSE BASED ON THE ANALYSIS OF FEATURES OF SPECIALISTS' EMPLOYMENT IN SPORT CLUBS

E.M. Yarkova, E.A. Simonova

(Tyumen State University, Institute of Physical Education, Tyumen, Russia)

Abstract. The article deals with the problems and prospects of employment of specialists in sports clubs, innovative recommendations for the studying process of students are developed.

Keywords: employment, sports clubs, innovations, educational process, physical culture.

В связи с большим количеством учреждений высшего профессионального образования имеющих направление «Физическая культура», происходит заполнение рынка труда соответствующими специалистами. На данный момент в Тюменской области все вакансии преподава-

теля физической культуры (ФК) в общеобразовательных школах закрыты, в спортивных школах ситуация аналогична. Следовательно, будущим выпускникам и специалистам необходимо обратить внимание на развивающиеся и перспективные направление фитнеса.

Таким образом, **цель нашего исследования:** проанализировать особенности трудоустройства специалистов ФКиС в спортивные клубы и создать инновационные рекомендации для учебного процесса студентов.

Для решения поставленной цели, нами были выдвинуты следующие **задачи:**

1. Проанализировать спектр услуг предоставляемых спортивными клубами, выделить основные направления их работы.
2. Организовать опрос специалистов отделов кадров, выявить критерии для трудоустройства молодых специалистов в сфере оказания спортивных услуг.
3. Разработать инновационные рекомендации для учебного процесса студентов.

Методы и организация исследования:

Для решения первой задачи были изучены и проанализированы интернет – страницы 90 фитнес – клубов г. Тюмени.

На сегодняшний день фитнес центры осуществляют работу в 6 направлениях:

1. Занятия в тренажерном зале (97%); 2. Групповые программы (в зале) (65%); 3. Танцевальные направления (51%); 4. Занятия в бассейне (15%); 5. Спортивные игры, единоборства (36%); 6. Дополнительные услуги (детский фитнес, фитнес-бар и т.д.) (85%).

Самые популярные из 51 направления групповых программ представлены на рис. 1.



Рис. 1. Самые распространенные групповые программы в фитнес-клубах г. Тюмени

Танцевальных направлений представлено меньше, всего 31, самые распространенные из них представлены на рис. 2.

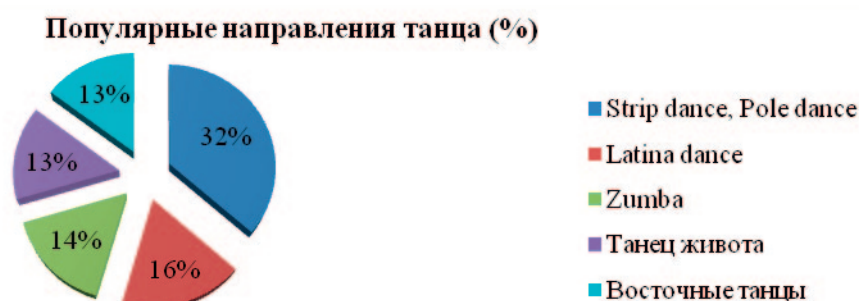


Рис. 2. Наиболее распространенные направления танца в фитнес-клубах г.Тюмени

Для решения второй задачи был проведен опрос 13 менеджеров по набору персонала в разных фитнес клубах г. Тюмени. На основе этих данных, были подведены следующие итоги:

1. Инструктор по фитнесу (групповых программ) должен иметь сертификат о прохождении курсов данного направления (90% случаев).
2. Необходим опыт работы в сфере фитнеса (гр. программ) (85%).
3. Основные профессиональные качества инструктора представлены ниже на рис. 3.



Рис. 3. Профессиональные качества и обязанности инструктора по спорту и ФК

1. Кроме того, существуют дополнительные требования к специалисту: внешний вид; умение преподать себя; умение слышать; умение налаживать контакты; построение доверительных отношений с клиентом; забота о здоровье клиента; искренность в работе; работа на качество, а не на количество; желание продолжать развиваться и учиться.

2. Причиной отказа в должности может послужить любое несоответствие профессиональным качествам, отсутствие опыта работы в сфере, отсутствие сертификатов о прохождении курсов.

3. Интересно, что 50% респондентов готовы трудоустроить специалиста без опыта работы и без соответствующего образования, если у него есть определенные спортивные достижения.

Однако, один из известнейших персональных тренеров в мире, американец Алвис Костроу сказал в своем интервью для журнала Men's Health: «Забота о своих клиентах – самая важная часть нашей работы. Знания намного полезней личного атлетизма и золотых медалей» [4].

Или вспомним слова российского фитнес – редактора Дмитрия Смирнова: «Клиент от вас должен уйти хотя бы таким же здоровым, каким пришел!» [4].

Таким образом, для того чтобы не допустить неграмотных специалистов к работе, выпускники физкультурных вузов должны превосходить своих соперников во всех названных критериях.

С этой целью нами были разработаны следующие инновационные рекомендации для учебного процесса:

1. Так как инновации должны быть направлены на создание личности, настроенной на успех в области приложения своих возможностей [2, 3], то мы предлагаем помимо обучения базовым видам спорта, в образовательном учреждении ввести дополнительный альтернативный курс фитнес направлений с получением сертификата.

(курс может быть введен следующим образом:

- обязательная дисциплина с выбором направления;
- необязательная, по желанию;
- бесплатный курс предоставляемый учебным заведением за победу в конкурсе, конференции, отличную учебу т.д;
- платный курс, предоставляемый учебным заведением.

2. Введение дополнительного практического занятия для проведения и апробации тренировочных программ, составленных студентами по различным направлениям, видам спорта, сферам рекреации и реабилитации.

3. Создание студенческого актива для проведения регулярных социологических опросов среди студентов, выявление их желаний и потребностей в образовательной среде.
4. Организация образовательным учреждением участия студентов в мастер-классах, семинарах и лекциях ведущих специалистов сферы ФКиС.
5. Организация профессиональных конкурсов и смотров среди студентов на призы образовательного учреждения (обязательно какое-либо вознаграждение!) для выявления активных и перспективных студентов, а так же с целью практической деятельности обучающихся, их взаимодействия и накоплению опыта.
6. Обучение классическим танцам, и основам современных танцевальных направлений, так как танцы – один из вариантов тренировки.
7. Использование современных тренажеров и инвентаря (пилон, TRX петли и т.д.). Изучение их области применения, воздействия и обучение базовым умениям. Использование опыта других специалистов.
8. Соответствие учебных программ теоретических предметов современным требованиям к знаниям специалистов в разных сферах ФКиС.

Введение дисциплины, на которой студенты могли бы подготовиться к трудовой деятельности, а именно: анализ вариантов трудоустройства специалистов данной отрасли; рассмотрение необходимых профессиональных знаний и умений для определенной профессии; основы составления резюме; деловой этикет, язык жестов, физиогномика и т.д.

Выводы:

1. Проанализировав сферу услуг фитнес – клубов, мы выделили наиболее востребованные направления групповых программ (йога, пилатес, аэробика, стрейчинг), танцевальные направления (Pole dance, latina, zumba, так же набирает популярность боди-балет) и кардио и силовые тренировки в тренажерном зале.
2. В результате опроса были выделены профессиональные знания, и умения специалистов данной отрасли, рассмотрены перспективы для их трудоустройства и возможные причины отказа в должности.
3. Обобщая результаты решения первых двух задач, нами разработаны педагогические, общеметодические и внутрипредметные инновационные рекомендации для учебного процесса по направлению «Физическая культура» [1].

Таким образом, мы планируем повысить профессиональную пригодность и востребованность выпускаемых специалистов, разнообразить учебный процесс, содействовать творческому развитию и активности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Баклушина, О.А.* Инновации в образовательном процессе вуза. [Электронный ресурс] // URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-obrazovatelnom-protsesse-vuza> (дата обращения: 3.10.16)
2. *Ганина, Т.В.* Инновационные технологии в образовательном процессе вуза // Культура и образование. – Январь 2015. – № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://vestnik-rzi.ru/2015/01/2847> (дата обращения: 3.10.16)
3. *Рудакова О.В.* Инновационные технологии в образовательном процессе современного вуза. [Электронный ресурс]//: http://posnauka.org/assets/rudakova_innovatsionnyie_tehnologii (дата обращения: 3.10.16)
4. *Смирнов, Д.И.* Фитнес для умных / Д.И Смирнов. – 2-е изд. – М.: Эксмо, 2011. – С. 15–30.

Секция 3

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК БАЗА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ВУЗАХ

МЕТОДЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ РАЗЛИЧНЫХ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Гутко А.В., Осипова Е.В., Власова М.С.

*(Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается создание Студенческого спортивного клуба как средства объединения студентов разных национальностей. Его главными задачами являются продвижение, развитие и поддержка массового спорта и спорта высших достижений. Основная деятельность ССК «Лобачевский» заключается в проведении спортивно-массовых мероприятий, пропаганде спорта и здорового образа жизни и самое главное – обеспечение медиа-освещения всех событий, связанных со спортом в Университете Лобачевского и в жизни сборных команд, которые представлены в вузе.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, иностранные студенты, массовый спорт, сборные команды, медиа-освещение.

METHODS OF YOUTH OF DIFFERENT NATIONAL IDENTITIES INVOLVEMENT TO A HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS ACTIVITIES

A.V. Gutko, E.V. Osipova, M.S. Vlasova

*(National research Nizhniy Novgorod state university named after N.I. Lobachevsky,
Nizhniy Novgorod, Russia)*

Abstract. This article is about students sport club creation as a means of association of students of different nationalities. The main idea is promotion, development and support of mass and elite sport. The main activity of the students sport club «Lobachevsky» consist of holding sports and mass actions, promotion of sport and a healthy lifestyle and the most important is providing media covering of all events connected with sport and the life of sport teams at Lobachevsky's University.

Keywords: student's sports club, foreign students, mass sport, national teams, media lighting.

Сегодня состояние здоровья молодежи является важным слагаемым здорового потенциала любой нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни имеет приоритетное значение, о чем свидетельствуют различные государственные и региональные проекты, направленные на необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи.

ННГУ им. Н. И. Лобачевского всячески помогает своим студентам в достижении этой цели, и способствует тому, чтобы каждый учащийся опробовал на себе эту оздоровительно-воспитательную практику. Вуз всеми способами пытается раскрыть способности каждого студента, обеспечить его всем необходимым оборудованием и информационной поддержкой, а также раскрыть каждую личность и её лучшие качества. Нижегородский Университет дает возможность каждому реализовать себя во всех направлениях, в том числе и спорт, который стал так важен и по-настоящему популярен в современном мире.

Среди важных условий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках деятельности Университета Лобачевского выступают: наличие привлекательных образцов и примеров для подражания в лице ярких личностей спортсменов, мастеров спорта, а также привлекательных видов и форм предлагаемой спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством вуза; интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, преподавателей факультета физической культуры и спорта, административных структур вуза в работе спортивных клубов; обеспечение субъектной позиции студента как равноправного, компетентного и ответственного участника, внося-

щего свой вклад в развитие и популяризацию здорового образа жизни, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

В ННГУ учится более 900 иностранных студентов, а также большое количество студентов разных национальностей, таких как татары, мордвы, украинцы, армяне, азербайджанцы и другие. В стенах университета студенты разных национальностей постоянно сталкиваются с проблемами недопонимания, и это вполне нормальная ситуация для нашей мононациональной большой страны. Разные культуры, разные обычаи и традиции, разные вероисповедания – все эти факторы не дают современной молодежи должным образом взаимодействовать друг с другом. Находясь в такой не простой ситуации начинаешь задумываться, о том, как же объединить людей с таким разным взглядом на жизнь в единое целое, в команду! Как занять их и погрузить в одно дело, которое одинаково будет интересно каждому студенту, в независимости от того, какая у него национальность и религия. Решение оказалось максимально простым – все эти проблемы сможет решить занятия спортом! Ведь ничто так не сближает и не объединяет как одна команда, как воля к победе, как ценность чувствовать друг друга на потенциальном уровне. И тут на помощь приходит Студенческий Спортивный Клуб «Лобачевский», который совсем недавно начал свою работу в стенах Университета.

А именно в 2016 году, в честь 100-летия ННГУ, активными студентами вуза был создан Студенческий Спортивный Клуб «Лобачевский», **главными задачами** которого стало **продвижение, развитие и поддержка массового спорта и спорта высших достижений в Университете**. Эффективно выполняя эту работу, мы добиваемся своих главных целей – развитие студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни.

Попытка создания Спортивного Клуба была и ранее. В 2013 году студентка И.А.Зайкова проявила инициативу в этом направлении. Первым шагом ее деятельности стала попытка регистрация Спорт Клуба, как общественной организации. Но из-за сложностей в оформлении документов к реальной работе клуб так и не приступил.

Сейчас студенты пошли другим путем и создали подразделение Центра студенческих спортивных инициатив в структуре Управления по молодежной политике и воспитательной работе ННГУ. Благодаря этому Спортивный Клуб получил поддержку университета и сразу смог перейти к практической деятельности.

Главными задачами ССК «Лобачевский» заключаются в проведении спортивно-массовых мероприятий, пропаганде спорта и здорового образа жизни и самое главное – обеспечение медиа-освещение всех событий, связанных со спортом в Университете Лобачевского и в жизни сборных команд, которые представлены в вузе.

Первым шагом ССК «Лобачевского» стал поиск активных студентов разных национальностей, которые бы могли осуществлять работу клуба. Был проведен набор в команду: организаторов мероприятий, SSM-менеджеров, PR-специалистов, менеджеров сборных команд и секций, фотографов, видеографов, журналистов, корреспондентов, графических дизайнеров, ведущих, диджеев.

ССК объединяет под общим началом всех спортсменов и неравнодушных к здоровому образу жизни людей, вне зависимости от того, какая национальность и религия у этого человека. Это говорит о том, что действительно, в спорте не существует национальных границ. Как говорится в одном известном фильме «Один за всех и все за одного». Этот девиз как ничто лучше отражает нашу проблему, так как в этой глубокой фразе говорится именно о всеобщем единстве народов.

В завершении хочется отметить, что в сфере спорта реализуется важнейшая социальная потребность – потребность в непосредственном общении с людьми. Возрастает ценность спорта, как фактора социальной интеграции и укрепления международных связей. Спорт давно занял одно из самых видных мест в международном общении, благодаря своим коммуникативным свойствам. Ведь язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен каждому, поскольку основан на общечеловеческой логике.

В спортивной деятельности принимают участие представители различных национальностей и культур – это является одним из важнейших средств международного культурного обмена XXI века. Участие в соревнованиях в качестве волонтеров в различных городах, странах и континентах обогащает культурный потенциал членов клуба, расширяет их интеллектуальный кругозор, способствует взаимообогащению культур.

Спорт и культура выражают одни и те же этические значения, способствуют объединению представителей различных социальных слоев населения и народов в целом, развитию отдельных личностей и наций.

Таким образом, Спортивный клуб «Лобачевский» развивает и создает совершенно уникальную продукцию, обладающую высокой социальной ценностью, востребованную всем мировым сообществом.

СТУДЕНЧЕСКИЙ КИБЕРСПОРТ И КЛУБЫ

Камешков П.Р.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. В проведенном исследовании было определено отсутствие киберспортивных клубов на базе ВУЗОВ как самостоятельной структуры. Конкурентоспособность слишком мала для участия на турнирах областного и федерального уровня. Отсутствие студенческой лиги не позволяет создать реестр игроков и команд на полупрофессиональном и профессиональном уровне. Несерьезный подход к данной проблеме способствует недостаточной мотивацией заниматься развитием и тренировочным процессом у студентов.

Ключевые слова: студенты, киберспорт, спортивный клуб.

STUDENTS E-SPORTS AND CLUBS

P.R. Kameshkov

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. In this study it was determined the absence of cyber clubs on the basis of academic institutions as an independent structure. Competitiveness is too small to participate in a tournament of the regional and federal level. Lack of the students league does not allow to establish a register of players and teams in the semi-professional and professional level. Non-serious approach to this problem contributes to a lack of motivation to engage in the development and training process of the students.

Keywords: students, e-sports, sports club.

Согласно приказу Министерства спорта, в реестр официально признанных видов спорта вносится «компьютерный спорт» (далее киберспорт). В связи с этим возникает вопрос о создании официальных спортивных клубов на базе ВУЗов по киберспорту. Как и в любом другом виде спорта для достижения спортивных результатов и повышения авторитета ВУЗа нужно следующее:

1. Материально техническая база. Место где киберспортсмены будут тренироваться, улучшать свои умения, улучшать физическую подготовку, вести наблюдение за игрой своей команды и анализировать составы, тактики и форму соперников. Хорошее оборудование и бесперебойный интернет.

2. Менеджмент. Для полноценного создания и функционирования клуба в ВУЗе необходимы следующие лица:

А) Тренер команды. Человек с большим опытом игры, координирующий команду, который может сплотить членов команды в единое целое, исключить разногласия внутри коллек-

тива, следить за дисциплиной и помогать находить и исправлять ошибки в тактиках или исполнении.

Б) Менеджер. Человек занимающийся административной работой, определяющий состав команды, их график тренировок, отдыха и выездных соревнований. Все финансово-материальные вопросы должен решать он (сметы, зарплаты, стипендии, расходы итд.)

В) Составы команд по разным дисциплинам. В состав команд должны входить лица прошедшие специальный отбор, удовлетворяющий условия принятия в клуб. Игроки должны владеть специальными знаниями и навыками своей дисциплины, быть коммуникабельными и адекватными на критику. Будущие члены клуба должны пройти так же проверку на психику и на совместимость с членами своей команды.

3. Поддержка, развитие и финансирование. Для достижения высоких спортивных результатов не обойтись без финансирования: оборудование, зарплаты/стипендии, выездные, экипировка, аренда помещения итд. Для развития необходима реклама клуба, реклама дисциплин; проводить массовые мероприятия : соревнования внутри и между ВУЗов, серьезно относиться к данным дисциплинам, привлечение новых игроков в основной и дополнительный состав команды.

4. Создание региональных федераций. Помимо Федерации компьютерного спорта России, для развития и пропагандирования киберспортивных дисциплин, важная задача создание региональных федераций. Как и в любом виде спорта федерация должна организовывать соревнования, привлекая, если это нужно, спонсоров. Публиковать календарь соревнований и мероприятий. Подготавливает различные кадры (аналитиков, комментаторов , тренеров и т.д.). Вести рейтинг спортсменов и команд.

5. Создание единой и региональной студенческой лиги. Создание Лиг, помимо популяризации киберспорта, позволит подготовить резерв спортсменов в профессиональные спортивные клубы и команды. Так же регулярные соревнования позволят выявить талантливых спортсменов и повысить качество и общий уровень игры и студентов.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ВУЗЕ

Хайруллин А.Ф., Королев Г.Н.

*(Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева
(КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Физическая культура играет огромную роль в формировании личности студента. Но при привлечении молодежи к занятиям спорта могут возникнуть определенные барьеры: неправильная образовательная стратегия, личное нежелание, непопулярность спорта, недостаток финансирования. Целью данной статьи является популяризация и раскрытие потенциала спортивных клубов в образовательных учреждениях

Ключевые слова: спортивный клуб, студенты, физическая культура, спорт, соревнования.

THE ROLE OF THE SPORTS CLUB AT THE UNIVERSITY

A.F. Khairullin, G.N. Korolev

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. Physical education plays a huge role in shaping of students' personality. However, attracting young people to the sport can meet some barriers: incorrect learning strategy, personal reluctance, the unpopularity of the sport, the lack of funding. The purpose of this article is to promote the potential of sports clubs in educational institutions.

Keywords: sports club, students, physical culture, sports and competitions.

В разные времена у общества были разные ценности, но оставались такие, значение которых было всегда велико. Одна из таких ценностей – физическая культура. Сразу хочется сказать, что люди, часто используют термин «физическая культура», но также часто отдалаются от понимания истинной сущности данного понятия. Физическая культура – это мера и даже способ преобразования человека, его природы и сущности, основанные на материальных и моральных ценностях общества в целом и человека в отдельности. Но при внедрения массового спорта в студенческую среду могут возникнуть определенные трудности и барьеры. Деятельность спортивного клуба в вузе – может служить одним из инструментов по преодолению данных барьеров.

Что же представляют спортивные клубы? Это общественная организация, объединяющая спортсменов и любителей спорта. Существуют спортивные клубы общего типа и специализированные. Какую роль выполняет спортклуб? Ведутся программы по укреплению физического здоровья населения, спортклубы отвечают за эффективное управление этих направлений.

Кроме того, деятельность спортклубов направлена на повышение спортивного мастерства студентов, расширение массовости физкультурной работы в вузе, усиление роли спортивного актива, решение вопросов проведения массовой физкультурной, организационно-пропагандистской работы, спортивных соревнований и мероприятий по оздоровлению студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава и работников вуза, обеспечение проведение системного подхода к селекции и привлечению в вуз спортсменов высокого уровня.

В КНИТУ-КАИ спортивный клуб существует с 1953 года. На настоящий момент деятельность спортивного клуба нашего вуза можно реализуется по нескольким направлениям:

- информационная;
- спортивно-массовая;
- спортивная;
- спортивно-оздоровительная;
- управленческая.

Информационная. Учитывая предпочтения и интересы современных студентов, была создана группа в контакте, которая насчитывает более тысячи человек и находится по адресу: https://vk.com/ksc_olimp. У каждой сборной команды есть своя соответствующая группа в контакте, в них содержатся фотографии и видео с проведенных соревнований, информация о предстоящих мероприятиях. Также у спортивного клуба есть своя страничка в инстаграмме, где помещены фотографии со спортивных мероприятий. В спортивном клубе работают студенты четвертых и пятых курсов – фотографами, спортивными корреспондентами, операторами, создана целая система масс-медиа. При таком построении работы, есть возможность освещения проведенных мероприятий и соревнованиях, привлечения заинтересованной молодежи к занятиям спортом и тренировкам в сборных командах.

Спортивно-массовая деятельность включает в себя организацию и проведение массовых соревнований в вузе таких как: спартакиада первокурсников, спартакиада общежитий, комплексная спартакиада, кубки ректоров по видам спорта, организацию массовых соревнований между подразделениями – например, кубок ассоциации иностранных студентов по мини-футболу, спартакиада филиалов КНИТУ-КАИ, спартакиада авиационных вузов России [3].

Спортивная. В состав спортивного клуба КАИ входит 27 сборных команд. Данные команды участвуют в спортивных соревнованиях разного уровня [1]:

Студенты, желающие повысить свое спортивное мастерство, но не вошедшие в основной состав сборных команд могут заниматься в группах спортивного совершенствования, при условии успешных занятий и выступлений на соревнованиях – они могут быть отобраны в команду [2].

Спортивно-оздоровительная. Ежегодно студенты принимают участия в таких всероссийских массовых мероприятиях как: лыжня России, кросс нации. Также внутри вуза проводится «Каевская миля», в рамках которой студенты могут испытать себя в беге или ходьбе на среднюю дистанцию перед началом сдачи нормативов ГТО.

Ежегодно проводятся спартакиады среди профессорско-преподавательского состава «Здоровье».

Управленческая деятельность включает в себя контроль над деятельностью сборных команд по видам спорта, помощь в реализации их деятельности [4], организация поездок команд на спортивные соревнования. Также система работы спортивного клуба построена таким образом, что в каждом институте (факультете) есть спортивный организатор, отвечающий за физкультурно-массовую работу на факультете, спортивные организаторы факультета подчиняются спортивному организатору вуза, что позволяет более полно охватить студенческую массу на каждом факультете.

Таким образом, деятельность спортивного клуба в вузе с синтезом кафедры физического воспитания помогает во влечении студентов в массовое физкультурное движение и способствует росту спортивных результатов спортсменов сборных команд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев Г.Н., Салмова А.И., Максимов В.Д.* // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и инновации спортивного менеджмента в России». – Казань: ПГАФКСиТ, 2015. – С. 65-69.
2. *Королев Г.Н., Салмова А.И.* Система спартакиад как метод отбора в сборную команду вуза. Материалы всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции и пути развития физической культуры и спорта». – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – С. 134-135.
3. *Королев Г.Н., Салмова А.И.* Особенности психологии студента-спортсмена // Материалы XII научно-практической конференции. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – С. 38-40.
4. *Королев Г.Н., Салмова А.И., Максимов В.Д.* Роль студенческого спортивного клуба в развитии массового спорта в вузе // Материалы международной научно-практической конференции «Развитие современной цивилизации: ответы на вызовы времени». – Королев: ТУ, 2015. – 450 с.

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ

Кривицкая А.В., Тараканова Г.И.

(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (РХТУ),
г. Москва, Россия)

Аннотация: В статье раскрыто понятие студенческого спорта в целом. Обозначена роль спортивных клубов в высших учебных заведениях в организации самостоятельных занятий спортом студентов. Представлены основные необходимые аспекты для успешного функционирования спортивного клуба, а также его основные направленности.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивный клуб, университет.

THE ROLE OF SPORTS CLUBS IN THE ORGANIZATION OF STUDENTS' SELF-TRAINING IN SPORTS

A.V. Krivitskaya, G.I. Tarakanova

(D. Mendeleyev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract: In the article the concept of university sports is revealed. The role of high schools' sports clubs in the organization of students' self-study in sports is denoted. The main necessary aspects for the successful activity of a sport club, as well as its main directions are presented.

Keywords: student sports, sports club, university.

Как известно, наше общество делится на четыре основные сферы, которые в свою очередь подразделяются на разные группы благодаря различным факторам, неким особенностям, которые отличают и различают одну группу от других. Студенты являются одной из таких групп. Говоря о студенческой молодежи в каком бы то ни было ракурсе, всегда нужно учитывать их возрастные особенности, специфику их учебного труда и быта. В данной статье речь пойдет о студенческом спорте.

В своей основе студенты – это молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет. Это тот возраст, в котором организм человека может достигать пика своего физического развития. Многие студенты хотят реализовать свой спортивный потенциал, что побуждает их к занятиям спортом и физической культурой в вузах.

Студенческий спорт исторически считается одним из главнейших источников повсеместного распространения физической культуры среди молодых людей. Можно сказать, двигательным моторчиком всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи.

Спорт воспитывает в человеке такие качества, как самодисциплина, исполнительность, физическое и духовное развитие личности; способствует поддержанию здорового образа жизни. А здоровье является неотъемлемой ценностью всех поколений.

Вопросы развития и организации студенческого спорта в последнее время обсуждаются на высоком уровне. В 2007 году в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» были впервые введены понятия «студенческого спорта». Так юридически закрепились эти понятия. Новый закон определяет студенческий спорт как: «это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие студентов в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, посредством организации физкультурно-спортивной работы, проведения организованных занятий, а также подготовки и участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе официальных» [1].

Для активного привлечения студентов к регулярным занятиям спортом проводятся разнообразные массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия. Массовый спорт дает возможность молодежи и не только развивать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять свое здоровье, повышать физическую подготовку.

Основные цели студенческих массовых спортивных мероприятий – это повышение работоспособности студентов, привлечение студентов к регулярным занятиям спортом, а также общение. Участие студентов в разноплановых массовых спортивных мероприятиях позволяет студентам оценить свой уровень физического развития.

Спортивные клубы в вузах являются одним из наиболее действенных способов организации эффективных систематических занятий физической культурой и спортом. Также они развивают массовый студенческий спорт в образовательных учреждениях, дают возможность студентам работать над собой совместно с целой командой, под действием окружающей среды клуба, то есть тренеров, наставников, спортсменов, таких же студентов у студента формируется психологическая направленность на результативные действия на основе мотивации.

К мотивации для посещения клуба относятся дружеская атмосфера в клубе, солидарность друг к другу, внутригрупповое соперничество, стремление к достижению высоких результатов, самосовершенствование и, конечно же, потребность в признании, подражание идеалу. Для формирования такого идеала в рамках спортивного клуба должны быть примеры для подражания в лице ярких личностей, спортсменов. Также в студенческом спортивном клубе можно проводить пропаганду не только спорта, но и здорового образа жизни в целом; каждый участник клуба должен способствовать развитию клуба, чувствовать себя равноправным участником, независимо от его физических способностей и наличия каких-либо спортивных достижений.

К основным направлениям деятельности спортивного клуба можно отнести:

- проведение физкультурно-массовых мероприятий для студентов и сотрудников вуза;
- организация массовых спортивных мероприятий на факультетах;
- подготовка выступлений сборных команд в соревнованиях разных уровней;

- развитие студенческого спорта в целом;
- пропаганда ЗОЖ.

Спортивные клубы, таким образом, будут всегда привлекать студентов, мотивировать их к регулярным занятиям спортом, поддержанию интереса студентов к здоровому образу жизни по средству общения в клубе, как со студентами, так и с преподавателями, спортсменами. Так, студенческие спортивные клубы играют одну из главных ролей по привлечению молодежи к спорту и представляют собой базу для организации самостоятельных занятий студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (действующая редакция, 2016).

АНАЛИЗ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА БОРЬБУ ЗА ЗАХВАТ В САМБО

ЛЫСЕНКОВ Е.А., ЮГАЙ К.В., РЕШЕТИН А.А.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева, г. Самара, Россия)*

Аннотация. В данной работе анализируются факторы, влияющие на борьбу за захват в самбо. Нельзя сделать акцент на одном конкретном методе, так как существует большое количество видов и вариантов захватов в самбо. Был проведён опрос 78 тренеров по самбо и составлен вывод, касающийся проблемы обучения технике захватов в самбо.

Ключевые слова: факторы, захват, анкетирование, обучение.

ANALYSIS AND DETERMINATION OF THE FACTORS WHICH INFLUENCE THE FIGHT FOR GRAB IN SAMBO

E.A. Lysenkov, K.V. Yugay, A.A. Reshetin

*(Samara National Research University named after academician S.P. Korolev,
Samara, Russia)*

Abstract. This paper analyzes the factors that influence the fight for grab in Sambo. It is impossible to focus on one particular method, as there are many types and variations of grabs in Sambo. It was conducted a survey of 78 Sambo coaches and it was made a conclusion concerning the problem of learning the technique of grabs in Sambo.

Keywords: factors, grab, questionnaires, training.

Анализ научно-методической литературы в области теории и методики спортивной тренировки, в том числе теории и методики тренировки единоборцев (самбо) показывает, что к обучению спортсмена следует подходить как к системе, которая включает в себя такие элементы многолетней подготовки, как технико-тактическую, физическую, психологическую и др.

Однако, не умаляя значения ни одного из перечисленных направлений тренировки, следует признать, что технико-тактическая подготовка является одной из основных в тренировке спортсмена [3;1]. В этой связи, необходимо более глубоко изучать закономерности становления спортивного мастерства в борьбе.

Актуальность проблемы на сегодняшний день в технико-тактической подготовке единоборцев, заключается в том, что их обучают приемам борьбы, а не самому взаимодействию с

соперником, и спортсмены больше сосредотачиваются на техническом компоненте выполнения приемов, что часто приводит к неутешительным результатам в поединках [4; 2].

Спортивные единоборства представляют собой вид двигательной активности, в которой отправным моментом, обеспечивающим эффективную реализацию технико-тактических действий в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, является выполнение захвата, то есть завоевание захвата и освобождение от него. В зависимости от видов борьбы прослеживается четкая специфичность захватов. Она отражается на особенностях выполнения захватов и мест их осуществления.

Современный уровень самбо показывает, что наиболее результативную борьбу на турнирах различного уровня демонстрируют спортсмены, владеющие навыками грамотного использования захватов для своих атакующих, защитных и контратакующих действий.

В связи с актуальностью обучения захватам, разработки эффективной техники их выполнения было проведено анкетирование (приложение 1). Было опрошено 78 тренеров по самбо различной квалификации. Им было предложено ответить на вопросы, касающиеся проблемы обучения технике захватов в самбо. В результате исследования было установлено следующее (рис. 1):

1) 72% тренеров считают, что обучение захватам нужно начинать на этапе начальной подготовки, а 28% полагают, что на этапе специализированной подготовки.

Опрошено 78 тренеров по САМБО		Когда нужно начинать обучение захватам ?		Достаточно ли учебных и методических материалов по описанию техники и методики обучения захватам в самбо?	
		72% на этапе начальной подготовки	28% на этапе специализированной подготовки	88% Нет	12% Да
Чему в первую очередь нужно уделять внимание при подготовке самбиста ?			Что влияет на эффективность выполнения захватов в самбо ?		
64% изучению техники выполнения захватов	26% обучению технике проведения захватов в сопряжении с развитием необходимых физических качеств	10% развитию физических качеств	37% техническая подготовленность	28% физическую подготовленность	35% тактическая грамотность борца
Что необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе борцов ?			Сколько и на что необходимо уделять времени при планировании занятия ?		
52% игровые задания и подводящие упражнения с партнером	33% используют технические средства (специальные тренажеры)	15% выполнять учебно-тренировочные и соревновательные поединки	28% 30 % времени на обучение захватам	57% 15 % времени на обучение захватам	15% 0 % времени на обучение захватам

Рис. 1. Результаты анкетирования тренеров ДЮСШ и ДЮСШОР различной квалификации

2) 64% специалистов полагают, что при подготовке самбиста в первую очередь нужно уделять внимание изучению техники выполнения захватов, 26% – обучению технике проведения захватов в сопряжении с развитием необходимых физических качеств и 10% тренеров считают, что в большей степени нужно уделять внимание развитию физических качеств.

3) 52% тренеров считают, что в учебно-тренировочном процессе борцов необходимо использовать игровые задания и подводящие упражнения с партнером, 33% тренеров при обучении используют технические средства (специальные тренажеры) и 15% тренеров считают, что умение выполнять захват формируется в учебно-тренировочном и соревновательном поединках.

4) 37% тренеров полагают, что на эффективность выполнения захватов в самбо влияет техническая подготовленность, 28% тренеров считают физическую подготовленность приоритетной и 35% специалистов считают, что на умение выполнять захват влияет тактическая грамотность борца.

5) При планировании занятия 28% тренеров значительную часть времени (30%) уделяют обучению захватам, 57% тренеров на обучение захватам тратят порядка 15% времени, а 15% тренеров отдельного времени на освоение захватов не выделяют, не считая это необходимым.

6) По вопросу, достаточно ли учебных и методических материалов по описанию техники и методики обучения захватам в самбо, мнения специалистов разделились. Так, 88% специалистов считают, что недостаточно, а 12% полагают, что достаточно.

Существует большое количество видов и вариантов захватов в самбо. При этом можно утверждать, что они являются отправной точкой любого технико-тактического действия.

Необходимо выделить, что захваты в самбо не были изучены в полном объеме. Так, в проведенном нами исследовании подавляющее число специалистов считают, что это важный раздел подготовки спортсменов-самбистов и конкретных, логически построенных методик обучения им нет.

Таким образом, было установлено, что нет четкого представления о сущности захватов в самбо и месте их в учебно-тренировочном процессе, что снижает эффективность подготовки спортсменов-самбистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коблев Я.К. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоиста / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Чермит // Спортивная борьба. – 1979. – С. 27-29.
2. Табаков, С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков. – М.: Советский спорт, 2004. – 236 с.
3. Чумаков, Е.М. Тактика борца самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФИС, 1976. – 260 с.
4. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: дис... д-ра пед. наук в виде научного доклада / Шахмурадов Ю.А. – М., 1999. – 60 с.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА В КАЗАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Мугаттарова Э.Р., Уханов В.Д.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ),
г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается история развития бадминтона в Казанском государственном архитектурно-строительном университете (КГАСУ) за период 2010-2016г.г.

Ключевые слова: бадминтон, высшее учебное заведение, студенты, Республика Татарстан, Казань, Универсиада 2013.

HISTORY OF BADMINTON AT THE KAZAN STATE UNIVERSITY OF ARCHITECTURE AND ENGINEERING

E.R. Mugattarova, V.D. Uhanov

(Kazan State University of Architecture and Engineering (KSUAE), Kazan, Russia)

Abstract. The article discusses the history of the development of badminton in the Kazan State University of Architecture and Engineering (KSUAE) for the period 2010-2016.g.

Keywords: badminton, University, students, Republic of Tatarstan, Kazan, summer Universiade 2013.

Введение. Обучение в высшем учебном заведении (ВУЗе), оказывает большое влияние на становление личности будущего специалиста. Ежегодно увеличивающаяся учебная нагрузка, предъявляет повышенные требования не только к интеллектуальному развитию студента, но также к психологическому и физическому развитию организма. На занятиях физической культуры в высшей школе будущих специалистов обучают сохранению и укреплению здоровья. Студенческий спорт играет важную составляющую роль во внедрении физической культуры среди молодёжи. Правильно организованная система вне учебной спортивной работы в вузах, способствует повышению уровня физической активности молодежи, воспитывает интерес к спорту и здоровому образу жизни. В настоящее время благодаря политике государства, экономическим условиям в стране вузы получили возможность развивать игровые виды спорта ранее широко не применяющиеся в программе физического воспитания, такие как бадминтон.

Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движений, повышают подвижность в суставах, способствуют расширению фонда двигательных умений и воспитанию личностных качеств. Простота и доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Бадминтон идеально приспособлен для общефизической подготовки школьников и студентов. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу этой игры для здоровья. Двигательная активность способствует появлению у занимающихся положительных эмоций и улучшает их самочувствие [2]. Также бадминтон способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей студентов в ценностном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств личности, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни [4].

Цель исследования – проанализировать документальные источники, для получения информации о развитии бадминтона в КГАСУ за период 2010-2016 гг.

Методы исследования. Исследование проводилось с использованием традиционного (классического) анализа документальных источников для получения исторической информации за период 2010-2016г.г. 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 [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Проведен анализ документальных источников за период с 2010-2016 гг. и определили факторы, влиявшие на отсутствие возможности в организации секции бадминтона до 2010 года: 1. морально устаревшая спортивная база КГАСУ (старый, маленький спортивный зал); 2. отсутствие специального инвентаря (ракетки, воланы, сетки, стойки); 3.отсутствие специалиста-тренера по бадминтону.

В рамках подготовки города Казани к XXVII Всемирной Летней Универсиаде, велось активное строительство 37 объектов (36 спортивных сооружений и Деревня Универсиады), которые впоследствии были переданы вузам столицы Татарстана.

Одним из объектов Универсиады, который был передан вузам Казани, стал спортивный комплекс КГАСУ «Тезуче» («Строитель»), который был введен в эксплуатацию в 2010 году. В спорткомплексе расположены залы: тяжелой атлетики, бокса, борьбы, настольного тенниса, зал для занятий фитнесом, йогой, танцами, гимнастикой, а также большой универсальный игровой зал. Открытие спортивного комплекса, способствовало развитию уже существующих спортивных секций и организации новых, таких как бадминтон.

С 2010-2011 учебного года началась активная работа по организации секции бадминтона: на кафедру физического воспитания был принят тренер-преподаватель по бадминтону, закуплено оборудование для игры (бадминтонные сетки, ракетки, воланы, форма), подготовлены спортивные площадки (корты) для игры в бадминтон.

В 2011-2012 учебном году бадминтон начали применять на занятиях физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем в специальной медицинской группе (СМГ). Группа из 12 человек была укомплектована студентами с диагнозом миопия (слабой до 3 диоптрий и средней степени от 3 до 6 диоптрий). Миопия (близорукость) – это дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. В процессе игры в бадминтон происходит постоянное переключение зрения попеременно на далекое и близкое расстояние, тренируются глазные мышцы, что благоприятно сказывается на аккомодационной способности глаз, происходит профилактика прогрессирования патологических изменений органа зрения, а также улучшение общего физического состояния. Студенты с диагнозом миопия, занимающиеся в группе СМГ Сафина Динара, Ахмиев Салават и Фазлиахметов Алмаз в дальнейшем, вошли в сборную команду КГАСУ по бадминтону.

В сентябре 2012 года секция бадминтона начала свою деятельность под руководством Мугаттаровой Эльвиры Рифовны, в 2013 году команда впервые приняла участие в соревнованиях среди студентов в зачет Спартакиады Вузов Республики Татарстан (РТ). Первая сборная команда КГАСУ по бадминтону состояла из студентов: Ананичев Вячеслав (ИТС), Ахмиев Салават (ИС), Фазлиахметов Алмаз (ИС), Сафина Динара (ИС), Минниханова Алия (ИАиД), Исламова Лаиля (ИАиД).

С годами, состав команды менялся из-за ухода студентов старших курсов и прихода в команду студентов первокурсников. В 2016 году состав сборной команды КГАСУ выглядит следующим образом: Уханов Вадим (ИС), Бакунов Тимур (ИЭиУС), Ахметсафин Айдар (ИТС), Габдракипов Инсаф (ИТС), Яганов Владислав (ИЭиУС), Абдрашитова Лилия (ИСТИЭС), Зиганшина Гульшат (ИСТИЭС), Сафина Динара (ИС), Минниханова Алия (ИАиД), Исламова Лаиля (ИАиД), Хуснетдинова Камила (ИАиД).

На рис. 1 можно проследить динамику результатов выступлений команды КГАСУ в соревнованиях по бадминтону среди студентов в зачет Спартакиады Вузов РТ: 2013 г. 5-е место; 2014 г. 4-е место; 2015 г. 3-е место; 2016 г. 2-е место.

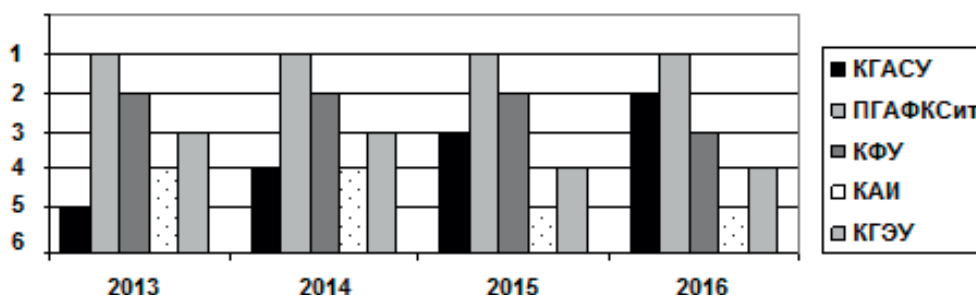


Рис. 1. Результаты команды КГАСУ в соревнованиях по бадминтону среди студентов в зачет Спартакиады Вузов РТ 2013-2016 гг.

Также в 2012 году началась активная работа по подготовке команды научно-педагогических работников (НПР) и сотрудников КГАСУ к участию в Спартакиаде среди НПР и сотрудников ВУЗов РТ результаты: 2012г. 5 место; 2013г. 4 место; 2015г. 3 место, 2016г. 4 место.

В 2014 были проведены первые в истории КГАСУ соревнования по бадминтону в зачет Спартакиады студентов, а также Спартакиады НПР и сотрудников КГАСУ. Данные соревнования вызвали интерес к занятиям бадминтоном, что способствовало увеличению общего количества занимающихся бадминтоном в университете.

Вывод. Главным условием для развития бадминтона в КГАСУ являются:

1. улучшение спортивной и материальной базы университета;
2. наличие квалифицированных специалистов по бадминтону;
3. активное участие сборной КГАСУ в различных соревнованиях;
4. проведение соревнований по бадминтону в вузе для привлечения НПР, сотрудников и студентов к занятиям спортом;
5. участие членов сборной КГАСУ в качестве зрите-

лей, волонтеров и судей на международных соревнованиях по бадминтону, проходивших в Казани (XXVII Всемирная Летняя Универсиада-2013, Чемпионат Европы по бадминтону 2014, Чемпионат Европы по бадминтону 2016); 6. Для эффективной деятельности по популяризации спортивных игр и спорта в целом важна также заинтересованность руководителей учебных заведений в развитии студенческого спорта, различного рода Универсиад, студенческих спортивных организаций, в формировании команд ВУЗов и повышении таким путем престижа учебного заведения [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Артамонова М.Н., Смирнов П.Г.* Некоторые проблемы и перспективы развития игровых видов спорта в технических вузах // Роль науки в развитии общества. Научный центр «Аэтерна», 2014. – С. 125-127.
2. *Жесткова Ю.К., Зотова Ф.Р.* Отношение студентов к внедрению бадминтона в процесс физического воспитания вуза (по данным социологических исследований) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11(117). – С. 55-62.
3. *Молоканова Е.В., Мусихина Ю.С., Редькина Я.В.* Миопия: причины и профилактика // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 7-1. – С. 115-117.
4. *Смирнов, Ю.Н.* Бадминтон [Электронный ресурс]: учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Н. Смирнов. – Электрон. текстовые дан. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9874>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
5. *Ядов В.А.* Стратегия социологического исследования: учебник для высших учебных заведений. – М.: Академкнига, 2003. – 596 с.

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Трусова Л.А., Хачатурян А.Ю.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. Спортивный клуб высшего учебного заведения осуществляет всестороннюю деятельность по развитию физической культуры и спорта. Работа спортивного клуба способствует оздоровлению студентов, повышению спортивного мастерства студентов-спортсменов, расширению массовости физкультурной работы в вузе. Эффективность работы спортивного клуба повышается благодаря сотрудничеству с администрацией, общественными организациями и кафедрой физического воспитания.

Ключевые слова: Спортивный клуб, воспитание, здоровье, студенты, контроль, мероприятия, массовая, оздоровление, качества, соревнования, коллектив, молодежь.

SPORTS CLUB AND STUDENTS SPORT AS A WAY OF YOUTH INVOLVEMENT IN SPORTS

L.A. Trusova., A.Y. Khachaturian

(Kazan State University of Architecture and Civil Engineering, Kazan, Russia)

Abstract. Sports club of higher education institution carries out comprehensive work on the development of physical culture and sports. Sports clubs' activity contributes to the improvement of students health, sports skills of students-athletes, expanding mass sports work at university. The

effectiveness of the sports club starts to increase thanks to the cooperation with the administration, public organizations and the Department of Physical Education.

Keywords: sports club, education, health, student, control, events, mass, health improvement, quality, competition, team, youth.

Цель деятельности спортивного клуба в вузе – содействие воспитанию всесторонне развитых специалистов, готовых к высокопроизводительному труду по избранной профессии и защите Родины, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в учебно-производственную деятельность, организовывать здоровый образ жизни.

Спортивный клуб высшего учебного заведения осуществляет всестороннюю деятельность по развитию физической культуры и спорта среди студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей в условиях широкой гласности, творческой инициативы и самостоятельности, выборности его руководящих органов и их отчетности перед коллективом.

Спортивный клуб высшего учебного заведения решает следующие задачи:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом;

- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности всех членов коллектива высшего учебного заведения;

- взаимодействие с ректоратом, деканатами факультетов и общественными организациями высшего учебного заведения по формированию у студентов необходимых профессиональных знаний, умений, навыков и качеств, высокой гражданственности и нравственности;

- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;

- создание спортивных любительских объединений, клубов, секций и команд по видам спорта;

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение широких масс физкультурников и спортсменов высшего учебного заведения к массовым общественно-политическим мероприятиям [1].

Спортивный клуб выполняет следующие функции:

- осуществляет внедрение физической культуры и спорта в учебную и трудовую деятельность, быт и отдых студентов, преподавателей и сотрудников вуза; пропагандирует здоровый образ жизни, формирует знания и навыки личной и общественной гигиены, самоконтроля, оказания первой помощи; ведет борьбу по преодолению вредных привычек;

- создает необходимые организационно-методические условия для занятий различными формами и видами физической культуры и спорта в соответствии со сложившимися в высшем учебном заведении традициями, профилем подготовки специалистов, интересами членов коллектива; внедряет новые формы и методы физического воспитания, передовой опыт и достижения науки; рационально и эффективно использует материальную базу;

- ведет подготовку членов клуба к выполнению нормативов комплекса «ГТО», массовых спортивных разрядов;

- проводит работу по физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, привлекает их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- всемерно развивает общественные начала в массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работе;

- организует и проводит учебно-тренировочный процесс в спортивных секциях, группах, сборных командах, клубах по спортивным интересам;

- разрабатывает и реализует календарные планы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, обеспечивает безопасность их проведения;
- обеспечивает контроль за учебно-тренировочным процессом в секциях спортивного клуба по подготовке студентов-спортсменов высшей спортивной квалификации, способствует созданию необходимых условий для роста их спортивного мастерства;
- регистрирует, ведет учет рекордов и спортивных достижений, формирует сборные команды по видам спорта высшего учебного заведения и обеспечивает их участие в спортивных соревнованиях;
- организует совместно с органами здравоохранения медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом в секциях и группах спортивного клуба;
- обеспечивает рациональное и эффективное использование материально-технической базы – спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, загородных оздоровительно-спортивных лагерей, зон отдыха; силами членов клуба организует строительство и ремонт простейших сооружений, уголков и комнат здоровья; организует работу баз и пунктов проката спортивного инвентаря;
- организует и проводит массовые спортивные соревнования, смотры-конкурсы на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учебных групп, факультетов, курсов, кафедр и других подразделений вуза; всемерно способствует развитию самостоятельности и самоуправления в физкультурном движении;
- готовит предложения по развитию физической культуры и спорта для комплексного плана социального развития высшего учебного заведения [4].

Спортивный клуб, укрепляя здоровье студентов, воспитывая у них жизненно важные морально-волевые качества, внедряя здоровый образ жизни, способствует повышению качества подготавливаемых вузом специалистов.

Однако спортивный клуб полностью выполнить свои функции может только при тесном взаимодействии и совместной работе с ректоратом, хозяйственным и другими подразделениями вуза, с деканатами факультетов, общественными организациями вуза и факультетов, кафедрой физического воспитания. Особо тесная совместная работа объединяет спортивный клуб с кафедрой физического воспитания. Кафедра выполняет непрерывный учебно-воспитательный процесс, решающий задачи физкультурного образования, разностороннего физического развития, оздоровления и совершенствования спортивного мастерства студентов на всем протяжении их обучения, воспитания у них организаторских и инструкторских (тренерских) навыков проведения самостоятельной работы по физической культуре и спорту в вузе, на производстве, на отдыхе. Студенческие спортивные клубы при активном участии кафедр физического воспитания создают спортивные секции и команды в учебных группах, на курсах, факультетах и в вузе, заботятся о воспитании и пополнении рядов спортсменов-разрядников, о подготовке общественных физкультурных кадров, проводят массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, туристские походы, слеты, спортивные вечера, праздники. Кафедра использует свои возможности для подготовки актива, инструкторов и спортивных судей; участвует в работе факультета общественных профессий, что способствует формированию положительного отношения к физической культуре и спорту у будущих специалистов народного хозяйства [2].

Таким образом, совместная деятельность спортивного клуба с администрацией, общественными организациями и кафедрой физического воспитания способствует оздоровлению студентов, повышению спортивного мастерства студентов-спортсменов, расширению массовости физкультурной работы в вузе. Она поднимает на новый уровень организующую роль спортивного клуба и его актива, позволяет ему и советам коллективов физкультуры факультетов более эффективно решать вопросы проведения массовой физкультурной, организационно-пропагандистской работы, спортивных соревнований и мероприятий по оздоровлению студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). – Астрахань, 1999.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М., 1995.
3. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М., 1991.
4. Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. – Минск, 1988.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО

Шарапов И.Р., Югай К.В., Решетин А.А.

*(Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева, г. Самара, Россия)*

Аннотация. В данной работе рассматривается сопоставление двух систем проведения соревнований по борьбе самбо: олимпийская система и система на выбывание. Проведён анализ таких соревнований как: Чемпионат России по самбо среди студентов в 2016 году и Всероссийский турнир посвященный памяти М.П. Чикина. По каждому турниру приведена полная характеристика и сделаны выводы.

Ключевые слова: спортивные соревнования, система проведения соревнований, стратегия соревновательной борьбы.

COMPARATIVE ANALYSIS OF COMPETITION IN SAMBO

I.R. Sharapov, K.V. Yugay, A.A. Reshetin

*(Samara National Research University named after academician S.P. Korolev,
Samara, Russia)*

Abstract. This paper represents the comparison of the two systems of competition in sambo: Olympic system and the system of elimination. The analysis of such events as Russian Sambo Championship among students in 2016 and the All-Russian tournament dedicated to the memory of M.P. Chikin is represented. For each tournament, there are total characteristic and conclusions.

Keywords: sporting events, the system of competition holding, the strategy of competitive struggle.

Спортивные соревнования являются центральным звеном, которое определяет всю систему подготовки спортсменов. При этом успешная реализация стратегии соревновательной борьбы во многом обуславливается правилами соревнований. Любые их изменения отражаются как на качественных и количественных показателях соревновательной деятельности, так и на тренировочных режимах подготовки спортсменов.

В настоящее время наиболее применяемыми являются две системы проведения соревнований по борьбе самбо: олимпийская система и система на выбывание после набора штрафных очков.

Проведение соревнований по той или иной системе влияет, на наш взгляд, на качество борьбы самбиста, на его стратегию подготовки и соревновательный опыт.

Для сравнения нами были взяты системы проведения Чемпионата России по самбо среди студентов в 2016 году (г. Дзержинск) и Всероссийский турнир посвященный памяти М.П. Чикина (г. Самара).

В 2016 году чемпионат России по самбо среди студентов был проведен по «олимпийской системе». Участники соревнований демонстрировали на ковре грамотную борьбу. Было отмечено достаточно много результативных бросков и болевых приемов, удержаний в партере. Однако, если в схватке встречались спортсмены с одинаково высоким уровнем подготовленности, то исполнения результативных приемов отмечено не было, так как тактические действия соперников были направлены на удержание перевеса в 1-2 выигранных балла. Это снижало зрелищность схваток. Кроме того, «олимпийская система» ограничивает число схваток борцов, что может сказаться на приобретении соревновательного опыта спортсменами. Однако, данная система организации соревнований имеет и некоторые достоинства. Так, борцы могут заранее определить, сколько схваток им предстоит провести, а также определить своих непосредственных соперников и построить под каждого своего соперника тактический план схватки, что повышает результативность выступления на соревнованиях.

Всероссийский турнир в Самаре в 2016 году был проведен по системе выбывания после набора штрафных очков, когда каждый участник проводит как минимум две встречи. При этом победа только с явным преимуществом освобождает от набора штрафных очков, а в случае победы по баллам начисляются штрафные очки обоим борцам. В связи с этим, спортсмены настраиваются на чистую победу и работают с полной выкладкой, что явно просматривалось в схватках. Борцы использовали реальные моменты для атаки, чтобы получить оценку и сразу же переходили к преследованию в партере для выполнения удержания и болевого приема. В результате, на этом чемпионате России борьба сложилась по другому сценарию, на наш взгляд, более интересному и понятному не только спортсменам, но и обычному зрителю.

Таким образом, мы считаем, что наиболее приемлемой является организация проведения соревнований по борьбе самбо среди студентов по системе выбывания после набора штрафных очков. Это способствует популяризации данного вида спорта, а также повышению уровня подготовленности спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Нелюбин, В.В.* Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: учеб. пособие / В.В. Нелюбин. – С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Новосибирск: Пасман и Шувалов, 1995. – 95 с.
2. *Подливаев, Б.А.* Анализ соревновательной деятельности борцов на Олимпийском турнире в Сиднее по вольной и греко-римской борьбе // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития: Всероссийская науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию проф. каф. борьбы Е.М. Чумакова. – М.: РГАФК, 2001. – С. 14-29.

Секция 4

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Баранкова Н.И., Камалиева Г.А.

(Альметьевский государственный нефтяной институт (АГНИ), г.Альметьевск, Россия)

Аннотация. В статье отражена деятельность спортивного клуба АГНИ в организации и проведении мероприятий и соревнований, а также подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Проанализированы результаты выполненных упражнений из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: здоровье, физическое совершенствование, работоспособность, массовый спорт, нормативы ГТО.

WAYS OF THE PROGRAMME ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (GTO) IMPLEMENTATION

N.I. Barankova, G.A. Kamaliev

(Almetyevsk State Petroleum Institute (ASPI), Almetyevsk, Russia)

Abstract. In this article the activities of the sports club of ASPI in organizing and conducting events and competitions, as well as preparation for the passing of GTO standards are represented. The results of exercise of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» (GTO).

Keywords: health, physical performance improvement, mass sports, GTO standards.

Возрождение многоступенчатой системы физического воспитания населения в современном формате может принести огромную пользу. В этой связи представляется чрезвычайно актуальным внедрение в практику физического воспитания образовательных учреждений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, способного повлиять на формирование как здоровья занимающихся, так и их спортивных интересов. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важной частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим их интересы.

С точки зрения развития массового спорта, реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и повышения его социальной значимости, наиболее перспективным партнером государства являются спортивные клубы образовательных учреждений. Именно на базе образовательных учреждений возможно создание условий для воспитания физически здоровой и гармонично развитой молодежи, обладающей высоким уровнем физической культуры [3].

Одним из наиболее важных направлений в этой работе является спортивный клуб АГНИ, который осуществляет организационную, координационную и мотивационную деятельность в образовательном учреждении. Основными задачами деятельности клуба являются:

- вовлечение студентов и преподавателей в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы образовательного учреждения во внеурочное время.

Среди основных функций спортивного клуба не только проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, но и организация подготовки и проведение состязаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учеб-

ных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [3].

Задача спортивного клуба – заинтересовать и стимулировать тех, кто регулярно и эффективно занимается физической культурой. Для решения этой задачи необходимо ввести систему поощрений за выполнение норм ГТО. В текущей аттестации по бально – рейтинговому оцениванию учебной деятельности студентов ввести поощрительные баллы или повышенную стипендию за выполнение норм ГТО. Студенты, сдавшие нормы ГТО на «отлично» будут получать стипендию с надбавкой.

На сегодняшний день велик процент студентов не только не занимающихся физкультурой или спортом регулярно, но и не посещающих занятия по физической культуре. Мы предполагаем, что на первом этапе внедрения норм ГТО студенты будут стимулированы благодаря введению поощрений за сдачу норм.

Более сложная задача сейчас – привлечь трудящееся население к сдаче этих норм. Люди будут сдавать просто с той точки зрения, чтобы оценить свою физическую подготовленность, не более того.

Кафедрой «Физической и специальной подготовки» впервые проводился мониторинг физического развития преподавателей и сотрудников АГНИ, которые тестировались по нормативам: бег на длинные дистанции, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа для женщин и в подтягивании для мужчин, поднимании туловища из положения лежа.

Анализируя результаты, которые показали испытуемые можно сделать вывод что, только 10-15% педагогов справились с тестом на выносливость; 35% – на силу; 25% – скоростно-силовую выносливость и 85% – на гибкость.

Для стимулирования взрослого населения необходимо дополнить перечень реализуемых работодателем мер по улучшению условий и охраны труда, включив в соцпакет возможность компенсировать сотрудникам оплату занятий спортом. За работодателями будет закреплена ответственность за организацию в своих трудовых коллективах сдачи норм ГТО.

Возвращение ГТО востребовано временем и социальными факторами, позитивно встречено большинством россиян. Каждый сможет проверить свою физическую подготовленность и получить соответствующий значок [2].

Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основ системы физического воспитания жизнеспособен.

Ни для кого не секрет, что сейчас спортивных сооружений, которыми можно пользоваться бесплатно, крайне мало.

Созданные сети некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, которые находятся в шаговой доступности, способны справиться с этой задачей.

Потребность в сохранении и укреплении здоровья, потребность в физическом совершенствовании, потребность в достижении результата – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом для всех слоев населения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Российская газета. 26.03.2014. № 68.
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: Электронный ресурс/ URL: <http://pravo.gov.ru/laws/acts/37/514850.html>
3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2014.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВНЕДРЕНИЮ И СДАЧЕ НОРМ ГТО

Баталова Е.А., Семёнова Г.И.

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы внедрения комплекса ГТО в УрФУ. Авторами исследования было проведено анкетирование в целях получения информации по вопросам, связанным с отношением студентов к сдаче норм и встречающимися проблемами. Авторы предлагают пути решения выявленных проблем, главными из которых является подготовка к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, внедрение, студенты, анкетирование.

STUDY RELATIONS STUDENTS URAL FEDERAL UNIVERSITY FOR THE INTRODUCTION AND DELIVERY OF THE GTO STANDARDS

E.A. Batalova, G.I. Semenova

*(Ural Federal University named after the first President of Russia Boris Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article deals with problems of introduction of the GTO program in UrFU. questionnaires The authors of the study conducted a survey to obtain information on issues related to the ratio of students to pass GTO norms and encountered problems. The authors propose solutions to identified problems, most important of which is preparedness for the GTO program.

Keywords: complex GTO, introduction, student, questionnaire survey.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина в течение многих десятилетий является одним из лидеров в области развития студенческого спорта страны. За многие годы в сборных командах Университета по различным спортивным дисциплинам выстроена система подготовки спортсменов высокого класса, обеспеченная материальной базой, нормативными документами и методическими разработками. Студентам Университета, регулярно занимающимся спортом, показывающим стабильно высокие спортивные результаты, выступающим за сборную команду Университета, активно пропагандирующим здоровый образ жизни, присваивается статус «Студент-спортсмен УрФУ» [3]. Университету все последние годы доверяется почетное право на проведение одного из самых крупномасштабных спортивных мероприятий в России «Кросса наций». На старт этого соревнования в любую погоду выходят многие тысячи студентов, сотрудников и жителей Екатеринбурга. Спортивные площадки УрФУ позволяют успешно тренироваться и выступать спортивным командам по разным видам спорта. Победы студентов университета в крупнейших соревнованиях вносят огромный вклад в повышение имиджа УрФУ, прославляют его имя не только в России, но и далеко за ее пределами. Успехи ведущих спортсменов университета являются лучшим примером для тысяч его студентов в занятиях физической культурой и спортом, агитируют за здоровый образ жизни и участие в массовом спорте. Университет развивает это направление, предоставляя возможность участвовать в соревнованиях и спортивных мероприятиях каждому студенту [2].

Дисциплину «Физическая культура» студенты Уральского федерального университета изучают на 5 кафедрах Института физической культуры, спорта и молодежной политики. Занятия по этому предмету проходят 3 года. В конце с первого по пятый семестры студенты сдают зачет. Для его получения необходимо выполнить контрольные министерские нормативы, которые требуют определенной спортивной подготовки. По окончании третьего курса все студенты сдают экзамен по «Физической культуре». Экзамен состоит из двух составляющих: прак-

тической, состоящей из нормативов по физической подготовке, и теоретической, в которой нужно будет показать знания об основах здорового образа жизни и о принципах построения учебно-тренировочного процесса. Базой для занятий студентов Уральского федерального университета спортом являются летний и зимний стадионы, 11 специализированных спортивных залов, 2 лыжные базы, зимний каток и 14 спортивных площадок на территории студгородка. В 2007 г. открылся новый спортивный комплекс (СКИВС) игровых видов спорта, в 2011 г. – бассейн «Университетский» [4].

Это важнейшее направление в жизни вуза возглавляет и координирует Отдел по физкультурно-массовой и спортивной работе Спортивного комплекса Университета. Совместно с профкомом студентов и институтом физической культуры, спорта и молодежной политики он ежегодно проводит в УрФУ более 50 спортивно-массовых мероприятий. К наиболее крупным из них относятся: спортивный блок фестиваля «Весна УПИ» в рамках которой проходит проект массовых спортивных мероприятий по сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Всероссийские экстремальные игры «УПИ – X-Games», открытый Кубок Урала и первенство России по тайскому боксу, Всероссийский День футбола, спортивный праздник «Студенческие старты» для студентов 1 и 2 курсов, Универсиада УрФУ по 15 видам спорта, легкоатлетическая эстафета «ЗИК», Спортивная неделя первокурсника, спартакиада среди общежитий [2].

На всех мероприятиях, связанных со сдачей норм ГТО, нами были проведены различные научные исследования. В частности, проводился социологический опрос участников сдачи норм ГТО, а также судей, тренеров, волонтеров. Полученные в ходе опроса ответы обрабатывались методами математической статистики. В результате проведенного интервьюирования мы убедились, что большинство студентов положительно относятся к сдаче норм ГТО. Сравнительная характеристика результатов выполнения студентами нормативов комплекса ГТО показала, что у участников очень большой разброс результатов, при этом худшие результаты были показаны в стрельбе. Видимо, это связано с тем, что в вузовской программе не уделяется достаточного внимания этому виду спорта [1].

Одним из последних мероприятий, которое проводилось весной 2016 года, была спартакиада среди общежитий УрФУ. В нем приняло участие 195 человек. В программу спортивного праздника входила сдача норм ГТО. Соревнования проходили по четырем видам, входящим в комплекс ГТО: бег на короткую дистанцию (100 метров); подтягивание на высокой перекладине для мужчин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью для девушек; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Для получения информации по вопросам, связанным с отношением студентов к сдаче норм и встречающимися проблемами, мы провели анкетный опрос. Было собранно 64 анкеты.

Опрос показал, что третья часть студентов (34,4%) занимаются в спортивных секциях, и считают, что это помогает им в сдаче норм ГТО. При этом 62,5% студентов занимаются физической культурой самостоятельно. Также мы выяснили, что 53,2% студентов ни разу не сдавали нормы ГТО, и только 23,4% сдавали.

Большинство студентов (87,5%) считают, что норма ГТО они сдают для того, чтобы оценить уровень своей физической подготовленности. Лишь 29,1% студентов считают, что это необходимо для подготовки населения к труду и обороне. Всего 28,1% студентов сдают нормы ГТО для того, чтобы следить за своим здоровьем. Сдача норм ГТО принесет радость и гордость за свои успехи: так считают 75% студентов. Чуть больше 20% студентов сдают нормы ГТО с целью поощрения со стороны друзей, педагогов, а также получения призов и наград.

Для 50% студентов очевидно, что необходимы специальные занятия в ВУЗе для подготовки к сдаче норм ГТО. Особенно это актуально для большинства студентов которые занимаются самостоятельно (55%). Также опрос показал, что и для студентов, которые занимаются в спортивной секции, специальная подготовка необходима, без неё успешно не сдать нормы ГТО. Лишь 11,2% процентам студентов хватает своих тренировок.

Очевидно, что только сознательное отношение к сдаче норм ГТО позволит успешно решить внедрение физкультурно-спортивного комплекса в студенческую жизнь. Важно создать условия, благодаря которым подготовка к сдаче и сдача норм ГТО станет для студентов естественной потребностью. Главное создать ощущение праздника, а не борьбы. Через ГТО возможно приобщение людей в физической культуре, ЗОЖ, спорту. Именно на этих соревнованиях человек может оценить свои возможности и после начать заниматься в спортивной секции. ГТО должно стать настоящим спортивным праздником! Главное – это массовость спортивного движения, развитие физической культуры, охватывающей всю молодежь, закалка ее волевых качеств, физическая подготовленность студенческой молодежи.

Важно, чтобы студенты осознавали, что от сдачи норм ГТО и получения значка, узнав свои возможности и способности, можно достичь высоких достижений в спорте. С помощью сдачи нормативов ГТО можно определить, какой вид спорта нравится и больше подходит для дальнейших занятий каждому студенту. Всего 6 обязательных и три по выбору нормативов, дают возможность оценить уровень своей физической подготовленности. Хочется, чтобы студенты осознали, что иметь значок ГТО и участие в сдаче норм, это престижно, модно. Только тогда можно говорить о сдаче норм ГТО, как о таком социально значимом событии, которое будет важным и необходимым для самих студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баталова Е.А. Проблемы и перспективы внедрения комплекса ГТО В УрФУ / Е.А. Баталова, Г.И. Семёнова // материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 500-501.
2. Спорт высших достижений // <http://dev.urfu.ru/blind/ru/activity/sports/razvitie-sporta-v-urfu/> (01.10.2016).
3. Статус «Студент-спортсмен УрФУ» // <http://dev.urfu.ru/blind/ru/activity/sports/razvitie-sporta-v-urfu/> (01.10.2016).
4. Физическая культура в университете // <http://urfu.ru/ru/sports/razvitie-sporta-v-urfu/> (01.10.2016).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГЛТУ ИМЕНИ С.М. КИРОВА К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

Бахтина Т.Н., Базуева В.Л., Ильина Е.К.

*(Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
имени С.М. Кирова (СПбГЛТУ), г. Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. Данные исследований свидетельствуют об ухудшении физической подготовленности студентов СПбГЛТУ. Внедрение комплекса ГТО в вузе при правильном организационном и методическом подходе, несомненно, окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, здоровье, ВФСК ГТО.

COMPARATIVE ANALYSIS OF KIROV SPBSFTU STUDENTS' READINESS TO PASS ALL RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX GTO

T.N. Bakhtina, V.L. Bazueva, E.K. Ilina

*(Saint Petersburg State Forest Technical University under name of S.M. Kirov (SPbSFTU),
Saint Petersburg, Russia)*

Abstract: Research data indicate the deterioration of the SPbSFTU students' fitness. The introduction of GTO complex in university with the correct organizational and methodical approach will undoubtedly have a positive effect on fitness and functional preparedness of students.

Keywords: fitness, health, GTO complex.

Основой благополучия любого государства было и остается здоровое, интеллектуально развитое общество. Студенты имеют низкие показатели индивидуального здоровья и двигательной активности, что делает организм будущих специалистов уязвимым к различным заболеваниям и приводит к пропускам большого количества академических занятий, влияя на качество полученных студентами знаний. Проблема снижения показателей здоровья студенческой молодежи становится все более острой и требующей кардинального решения.

Существующая организация физического воспитания студентов не в полной мере обеспечивает решение воспитательных и оздоровительных задач.

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года требуют создания эффективной системы физического воспитания студенческой молодежи.

Комплекс ГТО это возможность максимально большому количеству студентов проявить свою физкультурно-спортивную активность в вузе и за его пределами. Основу подготовки к сдаче нормативов Комплекса составляет процесс физического воспитания и самостоятельная двигательная деятельность студентов.

Из доклада зам. Директора департамента развития физической культуры и массового спорта Минспорта России В.В. Бабкина на заседании рабочей группы по развитию массовой физической культуры и внедрению ВФСК ГТО в сентябре 2015 г., следует, что за два года в 84 регионах России было протестировано 5,6 млн. человек. В сообщении отмечается, что особое внимание уделяется развитию форм мотивации и поощрения как на федеральном, так и на региональном уровне. Это говорит об интересе к внедрению комплекса ГТО.

Исходя из вышеизложенного, с целью разработки в дальнейшем новых технологий, способствующих повышению уровня здоровья студентов во время обучения в Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете (СПбГЛТУ), был проведен мониторинг физической подготовленности учащихся. В исследовании приняло участие 245 студентов 1-3 курсов из них 186 мужчин и 59 женщин. Также цель исследования состояла в выяснении степени готовности молодежи к сдаче норм ГТО.

Мы проанализировали выполнение нормативов Комплекса по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия. Был проведен сравнительный анализ результатов физической подготовленности студентов в 2008 и 2016 годах.

У мужчин, получены следующие результаты: в 2016 г. в подтягиваниях 32% студентов сдали норматив на золотой и 25% – на серебряный значок. У 38% мужчин выявлено несоответствие результатов требованиям на знак. При сравнении данных 2008 и 2016 годов средние показатели подтягиваний улучшились у мужчин в 2016 году и составили 10 раз. В 2008 г. средние показатели составляли 9,5 раз. Если бы в 2008 г. студенты сдавали нормативы ГТО, то в подтягивании на золотой знак выполнили бы 20%, на серебряный – 29%. В 2016 г. не значительно сократилось число студентов не выполнивших требования на знак. По 5%, как в 2008 г., так и в 2016 г. выполнили норматив на бронзовый значок. Однако, различия не достоверны ($P > 0,05$).

У женщин в упражнении сгибание разгибание рук в упоре лежа наблюдается достоверное улучшение силовых показателей в 2016 г. по сравнению с 2008 г. ($P < 0,05$). В 2008 г. никто бы из девушек не сдал норматив на золотой значок. На серебряный сдали бы 5%; на бронзовый – 35%. У 60% студенток было бы несоответствие требованиям ГТО в этом упражнении. В 2016 г. 34% девушек сдали норматив на золотой знак, 12% – на серебряный; 27% – на бронзовый. Число женщин, не выполнивших норматив составило – 27%.

В беге на 100 м отметим достоверное ухудшение результатов у мужчин в 2016 г. по сравнению с 2008 годом ($P < 0,05$). Так, в 2008 г. на золотой знак сдали бы 45% студентов, на серебряный – 38%, на бронзовый – 4%. В 2016 г. эти цифры соответственно составили: на золотой знак – 16%; серебряный – 32%; бронзовый – 8%. Количество мужчин не выполнивших норматив ГТО в 2008 г. составило бы 13%, а в 2016 г. эти значения достигли 44%!

В беге на 100 м у женщин также наблюдается достоверное ухудшение результатов в 2016 г. по сравнению с 2008 г. ($P < 0,01$). В 2008 г. на золотой знак сдали бы 75% девушек. В 2016 г. только 27%! Разница колоссальная! В 2008 г. 15% девушек сдали бы этот норматив на серебряный значок, в 2016 г. – таких не оказалось. На бронзовый значок укладывались в норматив 10% девушек в 2008 г. и 5% – в 2016 г. Число студенток не выполнивших требования к нормативам ГТО в беге на 100 м составило 68%! (2016 г.), в то время как в 2008 г. таковых бы не оказалось!

При анализе результатов бега на 3 км у мужчин были выявлены следующие данные: в 2008 г. 37% студентов выполнили бы норматив ГТО на золотой знак, а в 2016 г. его выполняют только 6%! Результаты достоверно ухудшились ($P < 0,01$). На серебряный знак сдали 49% (2008 г.) и 13% (2016 г.) ($P < 0,01$). На бронзовый знак сдали 6% (2008 г.) и 7% (2016 г.). В 2016 г. по сравнению с 2008 г. достоверно увеличилось число мужчин не справившихся с нормативом бега на 3 км и составило 74% (в 2008 г. – 8%) ($P < 0,01$)!!!

У девушек в беге на 2 км отмечают крайне плохие результаты, как 2008, так и 2016 г. Не уложились в норматив ГТО 85% студенток в 2008 г. и 72% – в 2016 г. Лишь 3% женщин в 2016 г. выполнили норматив на золотой знак, 15% – на серебряный и 10% – на бронзовый. В 2008 г. 15% девушек сдали бы норматив на бронзовый знак.

Для оценки силы мышц брюшного пресса у женщин выполнялся тест поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). В 2016 г. результаты ухудшились по сравнению с 2008 годом. Если в 2008 г. на золотой знак сдали бы 18% девушек, то в 2016 г. норматив выполнили 15%. На серебряный знак сдали 31% и 24% женщин соответственно в 2008 г. и 2016 г. Результаты достоверно ухудшились ($P < 0,05$). На бронзовый знак в 2008 г. сдали бы 18% девушек, в 2016 г. эта цифра составила 27%. В 2016 г. остается значительное количество студенток не выполнивших норматив ГТО – 34%.

В упражнении на гибкость у мужчин в 2016 г. на золотой знак сдали 16% учащихся, на серебряный – 40%, на бронзовый – 6%. При сравнении данных 2008 г. показатели гибкости достоверно ухудшились ($P < 0,05$). Если бы в 2008 г. мужчины сдавали этот норматив, то на золотой значок сдали бы 25% студентов, на серебряный – 52%, на бронзовый – 5%. По сравнению с 2008 годом увеличилось число обучающихся не выполнивших требования ГТО с 18% (2008 г.) до 35% (2016 г.)!

У женщин следует отметить достоверное улучшение показателей гибкости в 2016 г. по сравнению с 2008 годом ($P < 0,05$). В 2008 г. только 10% девушек сдали бы норматив на гибкость на золотой значок. В 2016 г. эта цифра составила 32%. На два процента увеличилось число студенток сдавших норматив на серебряный значок – с 30% (2008 г.) до 32% в 2016 г. Количество женщин сдавших на бронзовый знак сократилось с 30% (2008 г.) до 21% в 2016 году. Отметим, что количество не выполнивших требования норм ГТО по гибкости сократилось с 30% (2008 г.) до 15% в 2016 году.

Проанализировав результаты прыжка в длину у мужчин выявлено, что в 2008 г. на золотой знак выполнили бы норматив 40% студентов, а в 2016 г. такого успеха добились лишь 28% мужчин ($P < 0,01$). На серебряный знак в 2008 г. сдали бы 23%, а в 2016 г. – эта цифра составила – 20%. Если здесь мы наблюдаем незначительное ухудшение результатов, то при сдаче норматива на бронзовый знак есть достоверное их ухудшение. Так в 2008 г. сдали бы 26% мужчин, а в 2016 г. – только 17% ($P < 0,05$). Достоверно увеличилось число мужчин, которые не смогли выполнить требований на знак ГТО в этом упражнении с 11% в 2008 г. до 35% – в 2016 году! ($P < 0,01$).

Таким образом, за восемь последних лет мы наблюдаем снижение показателей физической подготовленности студентов СПбГЛТУ по большинству тестов, как у мужчин, так и у женщин. Особенно низкие показатели физической подготовленности студентов при выполнении норм ГТО отмечаются в тестах оценивающих общую выносливость, требующих проявления силовой выносливости и гибкости.

Полученные результаты с высокой степенью достоверности еще раз доказывают, что здоровье молодежи не отвечает современным требованиям физической подготовки выпускников вузов для работы в новых условиях экономики.

Необходим поиск новых путей в физическом воспитании студенческой молодежи и создания оптимальных условий для повышения уровня физического состояния с учетом индивидуальных особенностей организма и интересов студентов.

Отстающие в физическом развитии студенты, ослабленные после болезни, не получившие достаточную физическую подготовку в школе, должны больше времени уделять своей физической подготовке. Из этого вытекает, что одна из проблем, возникших перед нами – это индивидуализация учебного процесса на основе личностно-ориентированного подхода к обучению каждого студента.

Обычно те, кто постоянно ходит на занятия или в спортивные секции уже к концу учебного года или на следующий год заметно повышают уровень физического здоровья.

Оздоровительные занятия и подготовка к выполнению норм ГТО, должны расширять адаптационные резервы организма, укреплять здоровье, снижать заболеваемость, расширять двигательные возможности конкретного человека. Президент России отметил, что нужны конкретные результаты оздоровления нации, а не мифические проценты количества занимающихся спортом и физической культурой.

На наш взгляд, при внедрении ВФСК ГТО в центре внимания должна находиться не только подготовка к выполнению нормативов и развитие физических качеств, но и формирование ценностного отношения к собственному здоровью, базы знаний, достаточной для организации самостоятельных занятий по физической культуре, соблюдение режима двигательной активности. При этом выполнение требований ВФСК ГТО должно рассматриваться как почетное гражданское достижение.

ВНЕДРЕНИЕ ВФСК ГТО КАК СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Туюров А.Ю., Блохин С.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (KNITU-KAI), г.Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности введения норм ГТО, а также изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом в целях оздоровления нации.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, введение норм ГТО, здоровый образ жизни.

INTRODUCTION OF GTO STANDARDS AS WAY OF EDUCATION OF THE IDENTITY OF STUDENTS

Tyurov A.U., Blokhin S.A.

(Kazan national research technical university of A. N. Tupolev (KNITU-KAI) Kazan, Russia)

Abstract. The article discusses the features of the introduction of the GTO standards as well as the study of motivation for physical culture and sports in order to improve the nation's health.

Keywords: physical fitness of students, introduction of GTO standards, healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт – необходимый фундамент для полноценного развития личности. Хорошая физическая форма является залогом успеха для человека любого возраста. Подвижный образ жизни закаляет человека, приводя его физическое и психологическое здоровье в баланс.

С развитием науки и технологии предъявляются все большие требования к специалистам любого направления. Необходимость запоминать и анализировать огромный объем информации создает новую задачу правильного распределения своего времени. К молодым специалистам предъявляются не малые требования даже в узком направлении профессиональной деятельности. Современному человеку в рамках своей работы надлежит иметь развитое внимание, точные движения, быструю реакцию и способность обрабатывать и анализировать крупный поток информации. Все меньшее значение уделяется спорту как важной области деятельности человека.

Пренебрежение своей физической формой может привести к крупным затруднениям в преклонном возрасте. Также последствиями могут являться преждевременная утомляемость, снижение внимания и, как следствие, совершение ошибок в производственной деятельности, и чем более ответственная деятельность, тем критичнее оплошность. Чтобы этого избежать, нужно постоянно работать над собой, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Подобный образ жизни приведет к крепкому здоровью на долгие годы, увеличит период трудовой активности.

Перед вузами ставится задача придать физкультурному движению массовый характер. Для повышения трудоспособности и уровня физической подготовленности у студентов необходимо развивать любовь к спорту и чувство ответственности за собственное здоровье. Четко распланированный график отдыха и работы, сбалансированное питание, регулярные занятия физкультурой имеют оздоровительную направленность, и поэтому нуждаются в должном контроле за выполнением со стороны преподавателя и врача.

В СССР программа ГТО действовала с 1931 по 1991 год и охватывала население от 10 до 60 лет. Участники сдавали 9 видов нормативов. За успешную сдачу норм награждали серебряными или золотыми значками. На современном этапе идут работы по возобновлению старой традиции.

24 марта 2014 года президент РФ подписал указ «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне». Основным направлением программы является физическое воспитание населения. ГТО предусматривает сдачу нормативов для 11 возрастных групп начиная с 6 лет. Распространение на все учебные заведения планируется к 2017 году.

Среди общественных деятелей есть люди как поддерживающие введение норм ГТО, так и выступившие против них. Есть основания полагать, что данные нормативы могут и отрицательно отразиться на многих студентах имеющих ограничения по здоровью. Для решения этой проблемы необходимы отдельные нормативы для соответствующих лиц. Однако умеренный спорт – хорошее лекарство от всех болезней, а народ, особенно дети, должны быть здоровыми. Это будет скачком в развитии и укреплении государства, к здоровью нации.

С 2015 года некоторые вузы РФ приняли участие в эксперименте, начисляя дополнительные баллы за наличие значка ГТО. Количество добавленных баллов не может превышать 10, но каждый вуз вправе самостоятельно выбрать их число. Так школьники в порядке эксперимента начали сдавать нормативы, а вузы учитывать значки ГТО – серебряные и золотые. Все же, несмотря на хорошую новость, часть студентов попала в невыгодное положение. Оказалось, что не во всех городах была возможность сдать ГТО и получить дополнительные баллы. В 2016 году нововведения распространились на все субъекты РФ. Теперь возможность сдать нормативы есть в каждом регионе, но не везде это сделать удобно. Как, например, в Крыму создано всего 2 центра тестирования на весь полуостров.

Учитывая массовую заинтересованность в деньгах и льготах, правительство решилось на предоставление привилегий для успешно сдавших ГТО. Создание дополнительных стиму-

лов для занятия физкультурой можно только приветствовать, и обществу надлежит выделять людей, следящих за своей физической формой. Но акцент нужно делать не на этом. Для человека должно быть естественным следить за своим здоровьем, заботиться о саморазвитии и самосовершенствовании. Каждому молодому человеку надлежит уметь подтягиваться, отжиматься, приседать, пробежать определенное количество метров без отдышки.

Вместе с тем при внедрении подобных процедур следует учитывать опыт стран, где существует практика введения поощрения занятий спортом. Таким образом студенты могут получать дополнительную стипендию, а для сотрудников государственных организаций дополнительные дни к отпуску.

С 2016 года комплекс упражнений ГТО распространяется и на чиновников. При успешной сдаче 12 нормативов для представителей столичной власти предусмотрены особые поощрения.

К примеру, в Ярославской области проект ГТО возродили раньше всех. Уже с 2011 года, используя советские нормативы, школьники и студенты данного региона имеют возможность сдавать нормативы, а лучшие преподаватели поощряются премиями. Более половины образовательных учреждений Ярославской области приняли участие в сдаче нормативов ГТО, и с каждым годом число сдающих нормативы только растет.

Физическое совершенство является неотъемлемым качеством будущего специалиста. У студентов регулярно занимающихся спортом больше проявляется уверенность в поведении, повышается жизненный тонус. Они становятся более коммуникабельными и находчивыми, лучше справляются с работой, требующей напряжения, более решительно вступают в контакт, менее подвержены критике, имеют более сбалансированное поведение. Положительное влияние систематических занятий физической культурой и спортом на развитие личности студентов отмечает необходимость введения эффективных мер для повышения уровня массового спорта в стране.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Агеевец В.У.* Организация физической культуры / В.У. Агеевец, Т.М. Канавец. – М., 1986.
2. *Гриднев В.А.* Учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения «Новый комплекс ГТО в ВУЗе» / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. – Тамбов, 2015.
3. [http://www.bbc.com/russian/sport/2014/04/140401_russia_gto_system_revival]
4. [<http://vz.ru/society/2015/10/6/770755.html>]
5. [<http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/skolko-dobavlyayut-ballov-k-ege-za-sdachu-norm-gto.html>]
6. [<http://pravdapskov.ru/rubric/43/10518>]

РАЗРАБОТКА ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА ФОРМАТА «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРОПА» В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО

Гурьянов И.А., Клименко Т.И.

(Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова, г. Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье речь идет о конкурсной работе, посвященной разработке туристского маршрута формата «Экологическая тропа», включающего площадку для сдачи норма ГТО. Автором изучены аналогичные проекты в данной сфере, выявлены отличительные особенности «Экологической тропы». Важной исследовательской составляющей работы

является наличие листа апробации маршрута на конкретной территории г. Казани (прибрежная зона реки Нокса), а также разработка полного комплекта документации туристской направленности: технологическая карта маршрута, схема похода и прочее.

Ключевые слова: экологическая тропа, здоровый образ жизни, нормы ГТО, разработка туристского продукта

THE DEVELOPMENT OF THE TOURISM PRODUCT AS «ECOLOGICAL PATH» WITHIN THE IMPLEMENTATION OF THE TRP

I.A. Guryanov, T.I. Klimenko

(Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan, Russia)

Abstract. This article considers the results of the competitive work devoted to the development of the touristic route in a format of «Ecologic trail». Based on this project platform to pass «GTO» standards is included. The author scrutinizes the analytical projects in this field, several unique features of «Ecologic trail» are revealed. The essential research trait is the presence of the approbation list of the route on the certain territory of Kazan (the coastal area of the Noksa-river), also it is worth mentioning the development of the full complex of touristic documentation: technological map of the route, the scheme of the hike, etc.

Keywords: ecological trail, healthy lifestyle, the GTO, the development of the tourist product.

В настоящее время остро стоит проблема экологического образования населения и активной занятости молодежи, а также налицо утрата спортивных традиций общества. Необходима система экологического и спортивного просвещения, в которую бы входили не только средства массовой информации, экологические курсы в учебных заведениях, спортивные кружки, но и непосредственное общение человека с природой. Такой комплексный подход является одним из выходов из глобального экологического кризиса, так как он подразумевает гармонизацию экологического мышления, активного образа жизни, толерантности и отказа от потребительского отношения к жизни и природе, в частности. Разработка туристского маршрута формата «Экологическая тропа», включающего площадку для сдачи норм ГТО, является решением.

Цель работы: разработать туристский продукт формата «экологическая тропа» и создать условия для комплексного развития личности через развитие экологической культуры, формирование практического опыта природопользования и приобщение молодежи к сдаче нормативов ГТО.

Задачами работы являются: описать отличительные особенности туристского продукта формата «экологическая тропа»; разработать маршрут учебной экологической тропы; выявить основные экологические характеристики маршрута; оценить экономические затраты на «запуск» маршрута.

Основными методами исследования явились: теоретический анализ материала, описательный и сравнительный, экономико-статистический.

Объект исследования: маршрут экологической тропы, проходящий через различные природные объекты, имеющие эстетическую, природоохранную и историческую ценность, на котором идущие получают устную или письменную информацию об этих объектах. Предметом исследования является формирование экологического мышления и здорового образа жизни на основе навыков, полученных при освоении экологической тропы.

Маршрут «Экологическая тропа» включает в себя 7 остановок, каждая из которых имеет свою тематику, которая затрагивает один из таких аспектов, как: значение и роль растительного, животного мира; значение воды и водных ресурсов в жизни; основные аспекты Здорового Образа Жизни и т.д. Основное назначение данного маршрута: активный туризм, дополнение существующих туров новой формой проведения досуга туристами, сдача нормативов ГТО. Дополнительно тропа может использоваться для разъяснения принципов ориентирова-

ния на местности и изучения способов оказания первой медицинской помощи в условиях похода, для наглядного усвоения основ картографии, для уроков на открытом воздухе по рисованию пейзажей и отдельных природных объектов. Кроме того, данный маршрут будет способствовать: развитию туризма в г. Казани, а значит увеличению туристского потока в республиканскую столицу, увеличению числа людей, сдавших нормативы ГТО, пропаганде здорового и активного образа жизни, развитию природоохранных знаний и умений, воспитанию любви к природе, школе, городу, малой Родине, формированию личной ответственности за сохранность природных объектов.

Автором изучены аналогичные проекты в данной сфере, выявлены отличительные особенности «экологической тропы». К ним относятся: включение в маршрут спортивной площадки для сдачи нормативов ГТО, реализация на базе маршрута элементов самодиагностики здоровья туристов, возможность на базе данного маршрута подготовки специалистов для активного туризма, получение в рамках освоения тропы первичных туристских навыков. Большинство разработок маршрутов экологических троп включают в себя лишь карту маршрута тропы, некоторые ее характеристики, список станций и иногда перечень наиболее интересных объектов, которые можно встретить по ходу экскурсии.

Но, пожалуй, этого недостаточно: во-первых, состояние живой природы на станциях меняется в зависимости от времени года, одни объекты растительного и животного мира можно встретить весной, другие – летом или осенью, поэтому разработка экологической тропы должна учитывать фенологические изменения в природе; во-вторых, следует создать примерные тексты экскурсий, рассчитанные на разные возрастные контингенты учащихся: младший, где дети получают первые знания по природоведению и экологии родного края; средний, где упор делается на закрепление знаний школьной программы по экологии, ботанике и зоологии; старший, где важной задачей является самостоятельная исследовательская работа. А также сдача всех нормативов ГТО каждым «экскурсантом», уроки разъяснения принципов ориентирования на местности и оказания первой медицинской помощи в условиях похода, наглядного усвоения основ картографии.

Маршрут учебной экологической тропы проходит по окрестности Советского района г. Казани. На большей протяженности маршрута весьма сильно проявляется негативное антропогенное воздействие, что тоже помогает вести занятия по экологии с учащимися, на примерах показывая им необходимость бережного отношения к природе. Разнообразие флоры и, в меньшей степени, фауны таково, что позволяет проводить тематические экскурсии по ботанике, зоологии, общей биологии и экологии, а также собирать необходимый наглядный материал. Для разъяснения принципов ориентирования на местности и оказания первой медицинской помощи в условиях похода, для наглядного усвоения основ картографии.

Общая протяженность тропы составляет 2-3 км, что довольно много для проведения экскурсий среди младших групп экскурсантов, поэтому для таких экскурсий используется лишь часть тропы. Для уроков на открытом воздухе по определенным темам по ботанике, зоологии, экологии, общей биологии тоже нет необходимости проходить весь маршрут целиком – достаточно лишь выйти к той либо иной станции, которая наиболее полно иллюстрирует данную тему.

Важной исследовательской составляющей работы является наличие листа апробации маршрута на конкретной территории г. Казани (прибрежная зона реки Нокса), а также разработка полного комплекта туристской документации, включающего технологическую карту маршрута, где указаны основные участки перемещения по маршруту от места сбора туристов до завершающей точки, информация об этапах, указания по показу, места остановок с описанием объектов показа и продолжительностью каждого этапа. Автором разработаны также: маршрутный лист со схемой похода, информационный лист, паспорт трассы похода с планом прохождения трассы, схема трассы похода, описывающий полную картину реализации маршрута: дана краткая характеристика трассы похода, собраны сведения о климате в районе трассы похода, описаны возможные стихийные явления и действия группы при их возникновении,

требования к предположительной подготовке туристов, даны рекомендации для текста информационного листка к путевке, представлен список туристского снаряжения для прохождения трассы и меры по благоустройству трассы. А также был разработан лист апробации маршрута, где зафиксировано время в пути, а также рассчитано количество шагов каждого из этапов маршрута, разработаны селфи-точки. В рамках исследования рабочая группа проекта произвела полевые исследования путем выхода на планируемый маршрут «экологической тропы». Базовой площадкой исследования был выбран Советский район, прибрежный участок реки Нокса. В ходе полевого выхода был окончательно определен и конкретизирован маршрут «экологической тропы», пригодный для пешеходных туров. Проведено обследование маршрута тропы, выявлены места установки информационных досок, экологических знаков и указателей, прочей навигации, произведен подсчет шагов и калорий для самодиагностики. На основании указанного полевого этапа исследований составлен лист апробации маршрута.

Расчет окупаемости проекта произведен на основании примерной стоимости маршрута и планируемого турпотока. При условии, что 12 месяцев маршрут «Экологическая тропа» будут посещать в выходные дни четыре группы по 20 человек, а в летние шесть месяцев за год данный маршрут посетят 7680 человек. Выручка при этом условием расчетной стоимости маршрута составит 2680320 руб. Затраты на обслуживание данного турпотока соответственно составят 5366 руб. * 384 выхода = 2 060 544 руб. Дельта 619 776 руб. При данном пессимистичном сценарии проекта окупаемость составит 3,5 года, при этом не учитывается экономический эффект от повышения улучшения здоровья населения, который оценить достаточно трудно.

Запуск данного проекта позволит решить многие вопросы: сформировать «спортивный резерв»; обратить внимание детей, подростков и студенческой молодежи на здоровый образ жизни; обогатить турпродукт Республики Татарстан новыми форматами; сыграть положительную роль в физической и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями; развить интерес к физической культуре и массовому спорту; популяризировать комплекс ГТО как инструмент повышения здоровья нации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Льюис В., Тильден Ф. Интерпретация для посетителей парков. Пер. с англ. – Иркутск: Изд-во Ирк. ун-та, 1996.
2. Чиждова В.П., Добров А.В., Захлебный А.Н. Учебные тропы природы. – М.: Агропромиздат, 1989. – 159 с.
3. Чиждова В.П. Школа природы. Экологическое образование в охраняемых природных территориях. – М.: Эколого-просветительский центр «Заповедники» – WWF, 1997. – 128 с.
4. ГОСТ Р. 50681-94 «Туристско-экскурсионное обслуживание // Проектирование туристских услуг. – 1994.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЕ ВФСК ГТО В АЛТАЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Ульянова Н.А., Дугнист П.Я.

(Алтайский государственный университет (АлтГУ), г. Барнаул, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрен опыт внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Алтайском государственном университете. Показано поэтапное внедрение с подробным описанием каждого из этапов. Внедрение позволило выявить проблемы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузах Алтайского края.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, этапы внедрения, студенты.

EXPERIENCE OF IMPLEMENTING ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PROGRAM «READY FOR LABOR AND DEFENSE» («GTO») IN ALTAI STATE UNIVERSITY

N.A. Ulyanova, P.Ya. Dugnist
(Altai State University (ASU) Barnaul, Russia)

Abstract. This article describes the experience of implementation of the All-Russian physical training and sports program «Ready for Labor and Defense» («GTO») in the Altai State University. Phased introduction of a detailed description of each of the stages is shown. Implementation revealed problems of realization of All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» («GTO») in universities of the Altai Region.

Keywords: RPyTSC «GTO», implementation phases, students.

Возрождение системы ГТО было объявлено в Указе Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» [2]. Во исполнение Указа Президента РФ и в соответствии с распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» [1] в Алтайском государственном университете (АлтГУ) было осуществлено внедрение ВФСК ГТО.

Внедрение было осуществлено в период с февраля 2016 года по октябрь 2016 года. Были определены: цель, задачи, участники и этапы внедрения Комплекса ГТО в АлтГУ.

Целью внедрения является организация комплекса мер по созданию для студентов АлтГУ условий и стимулов, способствующих осознанному ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом, участию в общественной и спортивной жизни университета.

Задачи:

- создание методической базы с учетом внедрения в университете комплекса ГТО;
- разработка и реализация технологии поэтапного введения комплекса ГТО;
- организация информационно-пропагандистских акций по продвижению комплекса ГТО среди студентов.
- оценивание материально-технической и спортивной инфраструктуры университета, обеспечивающей внедрение комплекса ГТО.

Участники внедрения:

- помощник ректора по внеучебной и воспитательной работе;
- кафедра физического воспитания;
- спортивный клуб АлтГУ «Университет»;
- спортивные организаторы факультетов;
- здравпункт университета;
- студенты.

Внедрение ВФСК ГТО проходило постепенно в три этапа:

- 1 этап – организационно-мониторинговый;
- 2 этап – содержательно-деятельностный;
- 3 этап – оценочно-результативный.

Организационно-мониторинговый этап внедрения ВФСК ГТО проходил в период с февраля 2016 г. по март 2016 г.

1. Разработка плана внедрения комплекса ГТО в университете (февраль 2016 г.).

План внедрения комплекса ГТО в университете был утвержден на заседании кафедры физического воспитания и приглашенными заместителем директора Центра тестирования ГТО г.Барнаула.

2. Мониторинг преподавателей кафедры физического воспитания на наличие судейских категорий (февраль 2016 г.).

Мониторинг позволил определить бригады судей на каждый вид испытания Комплекса ГТО согласно профилю вида спорта. Список судей из числа преподавателей был одобрен и утвержден Центром тестирования ГТО г.Барнаула.

3. Медицинский мониторинг на основе медицинского осмотра студентов основной физкультурной группы (февраль-март 2016 г.).

Медицинский мониторинг на основе медицинского осмотра студентов основной физкультурной группы позволил выявить студентов, потенциально допущенных к выполнению нормативов ГТО.

4. Мониторинг физической подготовленности студентов основного отделения кафедры физического воспитания, анализ полученных данных (февраль-март 2016 г.).

Мониторинг физической подготовленности студентов включил в себя, работу с учебными журналами для определения студентов с хорошей физической подготовленностью на основании ранее сдаваемых тестов. Беседы со студентами о возможностях выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО.

5. Организация регистрации студентов АлтГУ на АИС ВФСК ГТО (февраль-март 2016).

Была разработана и выдана студентам, изъявившим пройти испытания, пошаговая инструкция регистрации.

6. Сбор требуемых документов от студентов АлтГУ с последующей передачей их в Центр тестирования ГТО г.Барнаула (февраль-март 2016 г.).

Была организована сбор бланк заявок, согласий об обработке персональных данных и медицинские справки с допуском к выполнению ВФСК ГТО от студентов, желающих пройти испытания. В установленный Центром тестирования ГТО срок, все документы были переданы в Центр.

7. Мониторинг материально-спортивной базы университета (февраль-март 2016 г.).

Мониторинг позволил определить спортивные площадки, спортивный инвентарь и оборудование, подходящие для выполнения студентами АлтГУ испытаний ВФСК ГТО.

8. Согласование графика и определения мест для выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО с Центром тестирования ГТО г.Барнаула (февраль-март 2016 г.).

С Центром тестирования ГТО был согласован график испытаний для студентов АлтГУ. А так же, после изучения Центром спортивных баз и сооружений имеющиеся у университета, были согласованы места проведения испытаний. Те испытания, которые невозможно было проводить на базе университета, были организованы Центром тестирования ГТО г.Барнаула на муниципальных спортивных площадях.

Содержательно-деятельностный этап внедрения ВФСК ГТО был реализован в период с марта 2016 г. по июнь 2016 г.

1. Разработка и внедрение информационной и методической базы для студентов по Комплексу ГТО (февраль-март 2016 г.).

Был разработан электронный учебно-методический комплект дисциплины «Комплекс ГТО в АлтГУ» для студентов АлтГУ. В данном комплексе отражены: все виды испытаний (методика выполнения и видео); информация о предстоящих испытаниях и протоколы выполнения испытаний и т.д.

2. Инструктаж преподавателей кафедры физического воспитания АлтГУ по судейству испытаний Комплекса ГТО, совместно с Центром тестирования (март-май 2016 г.).

Инструктаж проводился ответственным судьей по виду испытания от кафедры физического воспитания на кануне тестирования.

3. Проведение испытаний ВФСК ГТО, совместно с Центром тестирования (март-июнь 2016 г.).

Тестирование студентов проводилось поэтапно и в соответствии с физической подготовкой студентов по рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:

Март 2016 г. – бег на лыжах на 5 км (мужчины), бег на лыжах на 3 км (женщины).

Апрель 2016 г. – плавание на 50 м (мужчины/женщины), бег на 100 м (мужчины/женщины), бег на 3 км (мужчины), бег на 2 км (женщины).

Май 2016 г. – подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), рывок гири 16 кг (мужчины), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины), поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мужчины/женщины), прыжок в длину с разбега (мужчины/женщины), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины/женщины), метание спортивного снаряда весом 700 г (мужчины), метание спортивного снаряда весом 500г (женщины).

Июнь 2016 г. – стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (мужчины/женщины).

Оценочно-результативный этап внедрения ВФСК ГТО находится в процессе завершения (июнь 2016 г. – ноябрь 2016 г.).

1. Разработка и утверждение Приказа по ВФСК ГТО в АлтГУ, на основе полученного опыта внедрения (сентябрь-ноябрь 2016 г.).

Приказ предполагает:

- создание комиссии по подготовке, организации и проведению физкультурно-массовых мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Комплекса ГТО) среди студентов в Алтайском государственном университете.

- назначение ответственных за организацию и проведение физкультурно-массовых мероприятий в рамках Комплекса ГТО среди обучающихся в АлтГУ; подготовку обучающихся к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

- назначение за информационную работу, способствующие повышению имиджа Комплекса ГТО в университете, за публикацию новостей, анонса событий, результатов тестирования на информационном портале Комплекса ГТО.

- предусмотреть финансовое сопровождение физкультурно-массовых мероприятий в рамках Комплекса ГТО.

2. Организацию и проведение церемонии награждения знаками отличия обучающихся АлтГУ на общеуниверситетском празднике (ноябрь 2016 г.).

3. Разработка методических рекомендаций для студентов и преподавателей по выполнению нормативов ВФСК ГТО в условиях ВУЗа, на основе полученного опыта внедрения (октябрь-ноябрь 2016 г.).

4. Внесение изменений в рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (сентябрь-октябрь 2016 г.) на основании полученный результатов.

5. Оценка эффективности внедрения Комплекса ГТО в АлтГУ (сентябрь-октябрь 2016 г.).

Внедрение ВФСК ГТО в АлтГУ позволило выявить следующие проблемы:

1. Нет общего согласования между тремя Министерств России, которые непосредственно принимают участие во ВФСК ГТО, Министерства спорта, Министерства образования и науки и Министерства Здравоохранения.

2. Недостаточное количество квалифицированных судей для тестирования испытаний ВФСК ГТО имеющих судейскую категорию.

3. Недостаточное информационное обеспечение в средствах массовой информации как в городе Барнауле, так и в Алтайском крае в целом.

4. Недостаточное количество спортивных врачей для организации и медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р г. Москва. [Электронная версия] URL: <https://rg.ru/2014/07/01/gto-site-dok.html> (дата обращения: 09.10.2016).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронная версия] URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 09.10.2016).

ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.

*(Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва
по лыжным гонкам, г. Йошкар-Ола, Россия)*

Аннотация. Представлено обоснование включения лыжных гонок в состав обязательных видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Приведены результаты соревнований по лыжным гонкам среди учащихся общеобразовательных школ муниципального образования Республики Марий Эл.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, показатели физической подготовленности, лыжные гонки, спортивный резерв.

THE VALUE OF SKI-RACE IN THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PROGRAM «READY FOR LABOUR AND DEFENSE» FOR THE SPORTS RESERVE PREPARATION

A.R. Endubayev, Ya.A. Endubayev

Abstract. Substantiation of inclusion of skiing races in structure of obligatory tests of the All-Russian physical training and sports program is presented. Results of competitions in skiing races among pupils of comprehensive schools of municipalities of the Republic of Mari El are given.

Keywords: All-Russian physical training and sports program, physical fitness indicators, skiing races, sports reserve.

Введение. Внедрение нового всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» определило задачи, поставленные для реализации новых спортивных устремлений и требований: потребности общественного развития в современных условиях: мотивацию повышения интереса молодежи к занятиям физической культурой и спортом, развитию физического потенциала человека, установки на здоровый образ жизни, обеспечение общей и профессиональной подготовленности к будущей профессии.

Цель работы – обоснование необходимости включения лыжных гонок в ВФСК ГТО в качестве обязательного вида испытаний как мотивационного фактора формирования устойчивого интереса населения и установки деятельности по подготовке спортивного резерва в регионах, где климатические условия predispose занятиям лыжами.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе пилотажного эксперимента по внедрению нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике Марий Эл провели сравни-

тельный анализ результатов проводимых соревнований по лыжным гонкам «Надежда Марий Эл» среди школьников 13-14 лет в течение трех зимних спортивных сезонов: с 2014 по 2016 гг.

Следует отметить, что возраст 13-14 лет характеризуется активным развитием физических способностей и является чрезвычайно благоприятным для формирования устойчивого интереса подростков к целенаправленным занятиям в большинстве видов спорта.

Соревнования по лыжным гонкам «Надежда Марий Эл» проводятся в муниципальных образованиях Республики Марий Эл с целью наибольшего охвата учащихся образовательных школ на этих спортивных мероприятиях для привлечения их к занятиям лыжными гонками и выявления наиболее одаренных.

Усредненные результаты этих соревнований среди общеобразовательных школ Медведского муниципального образования, на территории которого организован один из центров тестирования по апробации введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» приведены в табл. 1, 2 и на рис. 1, 2.

Таблица 1

Усредненные результаты прохождения дистанции 3 км мальчиками 13-14 лет общеобразовательных школ Медведского муниципального образования Республики Марий Эл

№ п/п	Общеобразовательные учреждения	Усредненные результаты прохождения мальчиками дистанции 3 км (мин, с)		
		2014 г.	2015 г.	2016 г.
1	Юбилейная СОШ	12,27	12,03	08,20
2	Нурминская СОШ	16,28	19,56	12,38
3	Азановская СОШ	15,46	15,06	13,51
4	Шойбулакская СОШ	16,39	15,67	11,22
5	Сенькинская СОШ	17,28	16,46	11,32
6	Кузнецовская СОШ	15,57	17,32	8,29
7	Конганурская СОШ	–	09,06	08,19
8	Петъяльская СОШ	–	08,49	08,24
9	Аринская СОШ	–	08,40	08,35
10	Шудумарская СОШ	–	09,39	08,44
11	Верх-Ушнурская СОШ	–	09,11	08,56
12	Ежовская СОШ	–	08,10	08,31

Таблица 2

Усредненные результаты прохождения дистанции 2 км девочками 13-14 лет общеобразовательных школ Медведского муниципального образования Республик Марий Эл

№ п/п	Общеобразовательные учреждения	Усредненные результаты прохождения девочками на дистанции 2 км (мин, с)		
		2014 г.	2015 г.	2016 г.
1	Юбилейная СОШ	8,47	8,58	8,56
2	Нурминская СОШ	14,32	12,55	10,5
3	Сенькинская СОШ	13,44	14,33	11,43
4	Кузнецовская СОШ	8,29	12,03	11,46
5	Медицинская гимназия	14,32	12,59	10,5
6	Азановская СОШ	8,47	11,31	11,16
7	Шойбулакская СОШ	–	14,32	15,01
8	Русско-Кукмарьская СОШ	–	17,33	17,13
9	Аринская СОШ	–	8,4	8,35
10	Шудумарская СОШ	–	7,52	8,44
11	Ежовская СОШ	–	11,31	11,16

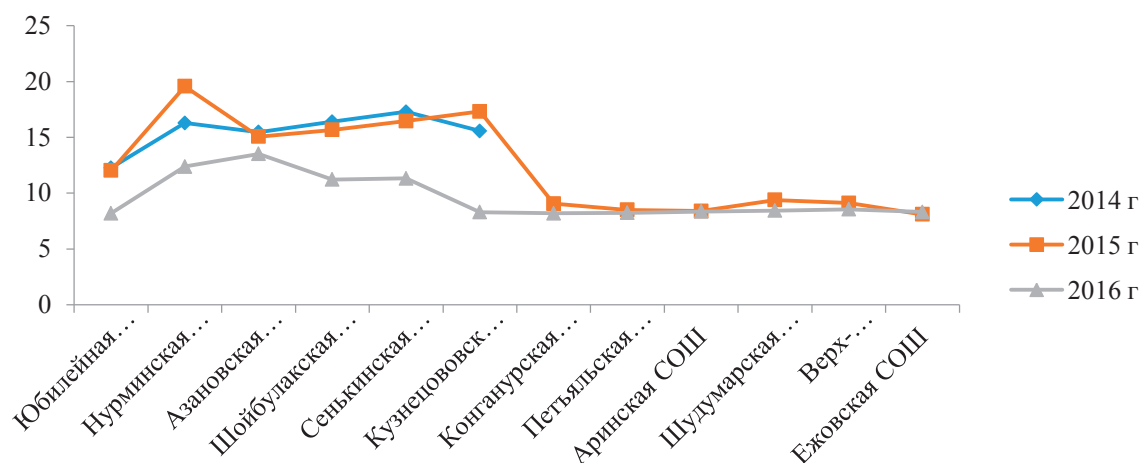


Рис. 1

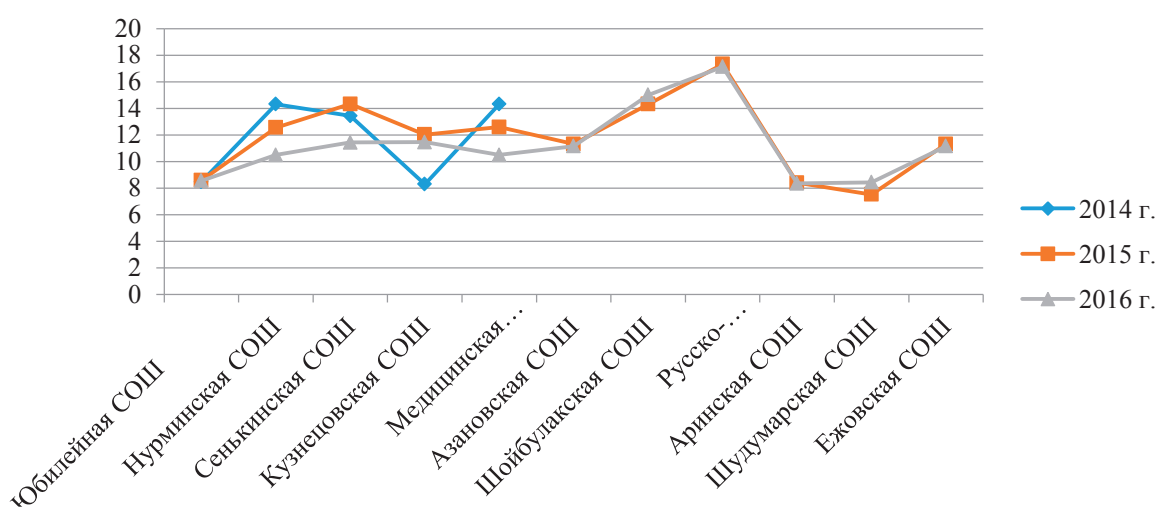


Рис. 2

Полученные данные показывают, что результаты участников превышают нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Нормативы времени выполнения упражнения «бег на лыжах на 3 км» показаны в табл. 3.

Таблица 3

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет в испытании «бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)

Уровень, значок	Мальчики
Золотой	16.30
Серебряный	17.45
Бронзовый	18.45

Из анализа результатов этих соревнований следует:

1. Результаты школьников в лыжной подготовке за рассматриваемый период имеют тенденцию к улучшению.
2. Возможны отклонения от этой тенденции объективного характера: качество состояния лыжни, качество смазки лыж, наличие качественного инвентаря.
3. Количество образовательных учреждений, участвующих на соревнованиях по лыжным гонкам, увеличивается.
4. Состояния уровня результатов занимающихся лыжными гонками на примере общеобразовательных школ Медведского муниципального образования Республики Марий Эл ана-

логичны для других муниципальных образований республики и в целом отражает общее состояние для других регионов, имеющих благоприятное условие занятиям лыжными гонками. Для регионов, где нет условий для сдачи нормативов по лыжным гонкам можно ввести равные по трудозатратам виды испытаний: такие как прохождение дистанции определенной длины и сложности на лыжероллерах или кросс по пересечению местности.

Установлено, что занятия лыжами оказывают разностороннее благоприятное влияние на организм занимающихся, оказывая огромный оздоравливающий и закаливающий эффект. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах: на уроках, тренировках, соревнованиях или просто прогулках, – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей [1].

Важно отметить, что после триумфального выступления лыжников-гонщиков национальной команды на Олимпийских играх 2014 года на так называемой «королевской» дистанции 50 км престижность этого вида спорта среди населения заметно возросла.

В нормативах комплекса предусмотрены как обязательными такие упражнения как прыжки с места, наклоны туловища. Эти упражнения, но не виды спорта, не могут дать тех положительных влияний на организм человека, которые дают занятия лыжами [2].

Заключение. Введение лыжных гонок в перечень обязательного вида испытаний ВФСК ГТО позволит повысить мотивацию устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками населения и в конечном итоге станет определяющим направлением деятельности учреждений спортивной направленности по подготовке спортивного резерва в регионах, где климатические условия predispose занятиям лыжами.

Для регионов, где нет условий для сдачи нормативов по лыжным гонкам, можно ввести равные по трудозатратам такие виды испытаний как прохождение дистанции на лыжероллерах или кросс по пересеченной местности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Ендубаев А.Р. Формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками посредством введения физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2014 г. – С. 129–132.

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ВФСК ГТО РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Золотухин Е.А., Стародубцева И.В.

*(Тюменский государственный университет, Институт физической культуры,
г. Тюмень, Россия)*

Аннотация. В статье представлено исследование отношения обучающихся к физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Проведен сравнительный анализ целевых установок школьников и студентов. Показано, что отношение к участию в сдаче норм ГТО зависит от пола, возраста и других факторов.

Ключевые слова: физическая культура, комплекс ГТО, мотивация, школьники, студенты.

PECULARITIES OF RELATIONSHIP TO ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX GTO OF THE STUDENTS OF VARIOUS CATEGORIES

E.A. Zolotukhin, I.V. Starodubtseva

(Tyumen state university, Institute of Physical culture, Tyumen, Russia)

Abstract. The article presents the results of the research of the students' relation to the GTO complex. The comparative analysis of school students' and students' purposes is carried out. It is shown that the relation to participation in passing qualifying standards of GTO depends on sex, age and other factors.

Keywords: physical culture, GTO complex, motivation, school students, students.

Комплекс ГТО в советские годы являлся основой программы подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Данная программа просуществовала 60 лет и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет [3]. В 2014 году правительство РФ приняло решение о воссоздании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. В связи с этим резко увеличилось число научных исследований в данном направлении. Как показал анализ литературы, самыми обсуждаемыми вопросами оказались обсуждение целей, возможностей, условий, нормативной базы и современных требований к ГТО [1-4]. При этом остаётся много неясного. В частности, что будет являться мотивом при сдаче норм ГТО представителями подрастающего поколения; имеют ли современные подростки и юноши достаточный запас знаний про ГТО; как относятся к идее возвращения ГТО; какие упражнения считают легкими, а какие трудными?

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что отношение к ВФСК ГТО обусловлено рядом факторов демографического и социального характера.

Исследование проходило в период с февраля 2015 по январь 2016 года. В нем приняло участие 390 человек. Из них: 59 учащихся 5 классов и 72 человека 9-11 классов; 260 студентов ТюмГУ. Исследование проходило в три этапа.

В результате исследования было установлено: не все знают что такое комплекс ГТО (рис. 1). Самыми информированными оказались учащиеся 10-11 классов (67%). Среди них не было выявлено школьников, которые вообще ничего не слышали бы о комплексе ГТО. Менее информированными оказались школьники 5 классов и студенты. Вероятно, возможность заработать дополнительные баллы за значок у выпускников школ является хорошим стимулом для повышения осведомлённости.

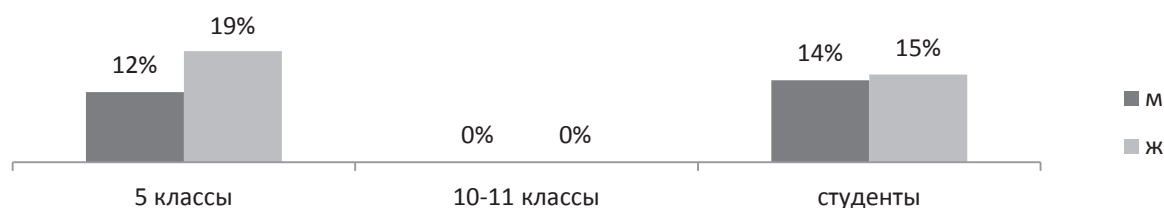


Рис. 1. Количество респондентов, ничего не знающих о комплексе ГТО

Важным вопросом, на наш взгляд, является вопрос об обязательности участия в сдаче норм. Как оказалось мальчики и юноши чаще, чем девушки считают, что нормы ГТО должны сдавать добровольно. Причем, как видно из данных рис. 2, больше всего не нравится, когда им что-либо навязывают, старшеклассникам.

В результате сравнения желаемой физической готовности и реальной оценки своей готовности школьников и студентов к сдаче норм ГТО, было установлено: число желающих получить золотой значок у студентов и учащихся 10-11 классов в 2 раза, а у школьников 5 классов почти в 3 раза, выше, чем количество респондентов, уверенных в том, что они его смогут по-

лучить. То есть, желание студентов и школьников значительно превосходит их функциональную готовность (табл. 1).

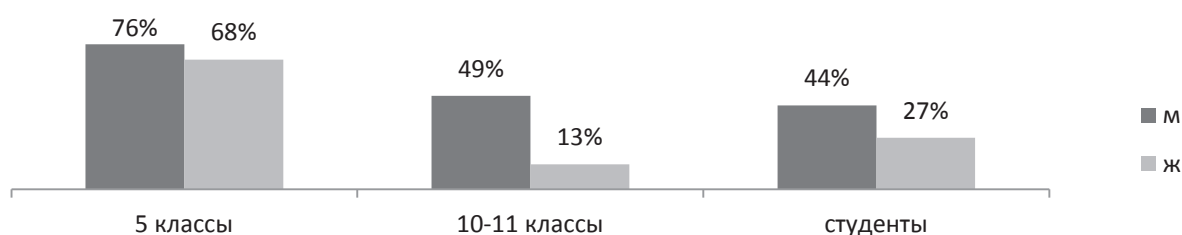


Рис. 2. Число считающих, что участие в сдаче норм ГТО должно быть обязательным

Таблица 1

Распределение ответов на вопросы «На какой значок вы хотели бы сдать нормы ГТО?» и «На какой значок вы смогли бы сдать нормы ГТО?» (%)

Вопросы	Ответы	Контингент		
		Студенты	10-11 класс	5 класс
На какой значок вы хотели бы сдать нормы ГТО?	золотой	42	52	50
	серебряный	10	3	10
	бронзовый	13	—	—
	без разницы	35	45	40
На какой значок вы смогли бы сдать нормы ГТО?	золотой	23	27	17
	серебряный	21	22	46
	бронзовый	24	23	10
	не смог(ла) бы	32	28	27

Было установлено, что решающим для студентов и учащихся 5 классов при сдаче норм ГТО является желание улучшить свое здоровье, а вот для школьников старших классов определяющим стало желание получить значок (табл. 2).

Таблица 2

Ответы на вопрос «Что для вас станет решающим при сдаче норм ГТО?» (%)

Ответы	Контингент		
	5 класс	10-11 класс	Студенты
Желание получить значок	23	42	19
Желание поучаствовать в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях	21	12	23
Желание продемонстрировать свои физические данные	13	8	18
Желание избежать неприятностей, если это обязательное мероприятие	3	8	13
Желание улучшить своё здоровье	39	18	27
Свой вариант		12	

Причём ответы сельских и городских школьников отличаются. Например, для 44% городских школьников основным мотивом участия в сдаче норм ГТО является желание улучшить свое здоровье, а для учеников сельской школы желание получить значок (27%) и желание продемонстрировать свои физические данные (27%). Возможно, для сельских школьников проблема оздоровления не является столь актуальной, как для городских подростков (табл. 3).

Ожидаемым явился выбор старших школьников, которые указали, что мотивом для них будут являться дополнительные баллы при поступлении к результатам ЕГЭ.

**Распределение ответов городских и сельских школьников на вопрос
«Что для вас станет решающим при сдаче норм ГТО?» (%)**

Ответы	Контингент школьников	
	Городские	Сельские
Желание получить значок	21%	27%
Желание поучаствовать в массовых мероприятиях	23%	23%
Желание продемонстрировать свои физические данные	8%	27%
Желание избежать неприятностей, если это будет обязательным мероприятием	4%	0%
Желание улучшить свое здоровье	44%	23%

При оценке содержательной части комплекса ГТО было установлено, что:

- Значительная часть девочек 5 классов не хотят выполнять упражнение «Стрельба из пневматической винтовки». Мальчиков этого возраста в комплексе ГТО все устраивало.
- Девушки 10-11 классов хотели бы убрать упражнение «Метание спортивного снаряда», аргументировав это своим неумением выполнять упражнение и тем, что нет специальных площадок.
- Студенты, как юноши, так и девушки хотели бы убрать «Бег на лыжах», «стрельбу из электронного оружия».

Студентам и школьникам, участвовавшим в нашем исследовании, предлагалось добавить одно упражнение, которого, по их мнению, не хватает в современном комплексе ГТО. Предложения были разные. В частности, учащиеся 5 классов (19% мальчиков и 21% девочек) хотели бы увидеть в комплексе ГТО упражнения на пресс. А также 23% мальчиков – прыжки в высоту. Учащиеся 10-11 классов (27%) предлагают различные упражнения из фитнеса (жим лежа, присед со штангой). Студенты (11%) включили бы в комплекс ГТО упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Заслуживает интереса, на наш взгляд то, что большинство школьников и студентов считают, что необходимо добавить в ВФСК ГТО упражнения из разных видов спорта.

Радует то, что большая часть респондентов, не зависимо от возраста, считает, что введение комплекса ГТО будет стимулировать молодежь заниматься физкультурой. Однако, как следует из данных рис. 3, с возрастом наблюдается последовательная тенденция к снижению значимости ГТО в стимулировании занятий физической культурой. Можно предположить, что эта тенденция сохранится и для последующих возрастных периодов, а значит, для людей старшего возраста необходим поиск иных мотивирующих факторов.

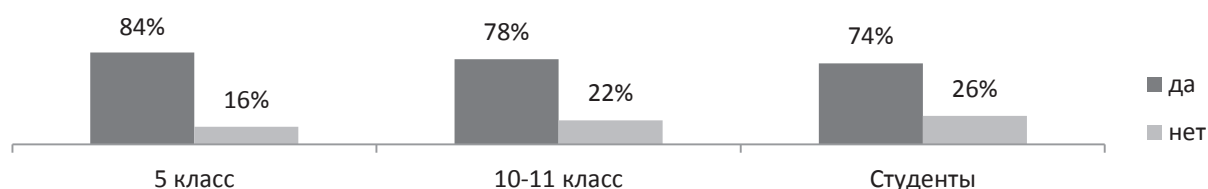


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли вы, что участие в сдаче норм ГТО будет стимулировать молодежь заниматься физкультурой?»

Таким образом, отношение школьников и студентов к участию в сдаче норм ГТО не является однозначным и зависит от целого ряда факторов, среди которых можно выделить такие демографические характеристики как пол и возраст, а также некоторые характеристики личностного характера (например, личностную значимость).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
2. ГТО: перезагрузка // Аккредитация в образовании. – 2014. – № 3 (71): Апрель. – С. 6-8.
3. Золотухин Е.А. Результаты изучения отношения студентов к участию в сдаче норм комплекса ГТО / Е.А. Золотухин, И.В. Стародубцева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2015. – С. 515-516.
4. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗЕ

Мингалиев З.З., Королев Г.Н.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация. В последние годы мы можем наблюдать тенденцию к ухудшению здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. ВФСК ГТО должен стать одним из главных мотивирующих факторов в привлечении молодежи к занятиям физической культурой. В данной статье показаны возможные роли студенческих советов и преподавателей в массовой организации студентов к занятиям и выполнению нормативов комплекса.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, студенты, студенческий совет, преподаватели, физическая культура, нормативы.

THE PRINCIPLES OF ORGANIZATION IMPLEMENTATION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PROGRAM (GTO) AT THE UNIVERSITY

Z.Z. Mingaliev, G.N. Korolev

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. In recent years we can observe a tendency to deterioration of health, physical development and physical preparedness of different population groups. All-russian physical training and sports program (GTO) should be one of the main motivating factors in attracting young people to physical culture lessons. This article describes the possible role of students' councils and teachers in a mass organization of students to employment and performance standards of the complex.

Keywords: All-russian physical training and sports program (GTO), students, student council, teachers, physical culture, standards.

В целом по России не менее 60 процентов, обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 процентов учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40 процентов допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Большая доля населения не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9 процента населения, а в развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 процентов. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35-40 процентов, а в старших – 75-85 процентов. Уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10-18 процентов, что является недостаточным для восполнения дневной нормы.

Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

Для студентов вузов, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО и участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным. Роль преподавателей заключается в максимальном обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодежи к соревнованиям. В Положении оговаривается рекомендуемый регламент недельной двигательной активности, которая предполагает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой. В том случае, если студенту не удалось сразу выполнить требуемый норматив, предполагаются тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя. Тем самым в функции преподавателя входят не только тренировочные занятия, но и помощь в организации процесса соревнований, а также мотивационная часть для привлечения студентов к активным занятиям спортом.

На сегодняшний день основным мотивационным элементом для пропаганды здорового образа жизни среди студентов служит социальная реклама. Любая социальная реклама создаётся для достижения социально значимых целей, в нашем случае, привлечения внимания студенческой среды к комплексу ГТО. Так же хорошим мотивационным механизмом может служить система материальных (повышенные стипендии, премии) поощрений, например, за получение знаков ГТО и нематериальных, таких как предоставление льгот при поступлении в высшие учебные заведения.

Немаловажную роль в привлечении студентов к выполнению норм ГТО могут сыграть студенческие советы. В КАИ в каждом совете существует спортивное направление со своим руководителем – спорторгом. Разработка комплекса мероприятий, состоящая из различных спартакиад, начиная с первого курса, ознакомительных лекций по организации спортивной деятельности способствовали бы усилению популярности комплекса ГТО среди студенческой среды.

Для повышения мотивации к тренировкам в рамках подготовки к комплексу ГТО и увеличения физической нагрузки преподаватель должен постоянно вырабатывать у спортсменов интерес к занятию. Это достигается использованием состязательного метода, созданием реальных условий на занятиях, применением доступных упражнений, хорошим материальным обеспечением, оценкой и поощрением занимающихся, личным примером преподавателя [1].

ВФСК ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев Г.Н., Ермолаев В.М., Салмова А.И.* Методика проведения учебно-тренировочных занятий по многоборью ГТО: учебное пособие. – Казань: ООО «16 ПРИНТ», 2016. – 56 с.

АДАПТАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Магдеев Ф.Ф.

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В публикации описываются методы внедрения комплекса ГТО в образовательные программы по физической культуре, необходимость благоприятных факторов для успешных студентов.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, образовательная программа

ADAPTATION OF GTO PROGRAM IN THE EDUCATIONAL PROGRAM ON PHYSICAL TRAINING

F.F. Magdeev

(Kazan state medical University, Kazan, Russia)

Abstract. The publication describes methods of implementation of GTO program in the educational program on physical training, necessity of favorable factors for successful students.

Keywords: GTO program, physical training, educational program

Внедрение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной основы системы физического воспитания студентов предусматривается перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и физической подготовленности. Осуществление данного положения требует внедрения различных учебно-тренировочных методов в планировании образовательной программы

Одним из эффективных методов является создание учебных групп ГТО. Целями групп ГТО является повышение уровня физической подготовленности, формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. Необходимо уделять внимание повышению уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий. Внедрение современных информационных технологий позволяет более эффективно анализировать этапы обучения и тренированности. Деятельность групп ГТО продолжается в течение учебного года или срока, необходимого занимающимся для подготовки и овладения видами испытаний (тестами). План занятий составляется на год и включает разделы теории и практики, указываются ориентировочные сроки сдачи нормативов.

Успешному внедрению комплекса ГТО среди студенчества может повлиять и благоприятный фактор. Студенты, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации. Администрация ВУЗа также может поощрять студентов получивших золотой значок ГТО, например, первоочередное предоставление места в общежитии. Кафедры физического воспитания могут разрешить студентам, обладателям золотого значка ГТО, заниматься самостоятельно по индивидуальному плану и свободно посещать занятия по физической культуре.

Студенчество должно воспринимать эффективность физической культуры в укреплении здоровья, и комплекс ГТО является его проводником.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ К ИДЕЕ ВФСК «ГТО»

Погадаева А.Я.

*(Тюменский государственный университет, Институт физической культуры,
г. Тюмень, Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического тестирования физической подготовленности учащихся сельских школьников. Раскрываются особенности отношения учащихся сельских школ к патриотическому воспитанию молодежи и внедрению ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», патриотическое воспитание, физическая подготовленность сельских школьников.

THE RESEARCH OF RURAL STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «GTO»

A.Y. Pogadaeva

(Tyumen State University, Institute of Physical culture, Tyumen, Russia)

Abstract. This article presents the results of pedagogic testing of physical fitness of rural students. It reveals the aspects of attitude of rural schools students towards patriotic education of youth and implementation of the all-Russian physical culture and sports complex «GTO».

Keywords: The all-Russian physical culture and sports complex «GTO», patriotic education, physical fitness of rural students.

Для стимулирования массовости занятий физической культурой и спортом населения, воспитания патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания граждан Президентом Российской Федерации был издан Указ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [1].

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Вопросы гуманности и патриотического воспитания сегодня чрезвычайно важны и должны оставаться в центре внимания государственных органов и системы образования.

Целью нашего исследования стало изучение физической подготовленности учащихся сельской школы и отношения к идее патриотизма и внедрения ВФСК «ГТО».

Нами с учетом требований к составлению социально-педагогических опросов, была разработана анкета, состоящая из 8 блоков вопросов (открытых и закрытых) [1].

В исследовании приняли учащиеся Каменской общеобразовательной школы 9, 10, 11 классов в возрасте от 13 до 17 лет, в количестве 54 человека (28 девочек и 26 мальчиков). Респонденты были разделены на две группы, группа 1 (IV ступень – 13–15 лет) 35 человек, из них 18 девочек и 17 мальчиков и группа 2 (V ступень: 16–17 лет) 19 человек, в том числе 10 девочек и 9 мальчиков

В ходе работы мы получили следующие результаты анкетирования и тестирования, которые представлены в таблицах, рисунках.

Из табл. 1 мы видим, что 85% учащихся считают себя патриотами, причем в большей степени это присуще школьникам, занимающимся спортом.

Следует отметить, что многих учеников IV и V ступени беспокоит политическая ситуация в мире, 15% респондентов отметили, школа у них воспитывает патриотизм. Ответы учеников, занимающихся лыжными гонками и не занимающихся имеют примерно одинаковую тен-

денцию, они считают, что на формирование патриотических чувств в большей степени повлияли родители.

Таблица 1

Вопрос: «Считаете ли вы себя патриотом?» (в %)

Варианты ответов	II ступень				IV ступень				V ступень			
	Учащиеся		Учащиеся-лыжники		Учащиеся		Учащиеся-лыжники		Учащиеся		Учащиеся-лыжники	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Да	62	67	100	90	84	77	100	100	80	100	100	100
Нет	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Частично	23	16	0	10	11	15	0	0	20	0	0	0
Не знаю	15	17	0	0	5	8	0	0	0	0	0	0

Таблица 2

Вопрос: «Кто повлиял на формирование ваших патриотических чувств?» (в %)

Варианты ответов	II ступень				IV ступень				V ступень			
	Учащиеся		Учащиеся-лыжники		Учащиеся		Учащиеся-лыжники		Учащиеся		Учащиеся-лыжники	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Школа	23	25	14	10	16	15	0	0	20	22	0	0
Родители	77	67	86	70	58	32	100	76	40	45	0	0
Окружающие люди, друзья	0	8	0	20	5	15	0	0	0	11	0	67
СМИ	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0
Органы власти	0	0	0	0	0	8	0	12	20	0	50	0
Политическая ситуация	0	0	0	0	21	15	0	12	20	22	50	33

Респонденты в большей мере считают, что внедрение ВФСК ГТО позволит регулярно проверять уровень своей физической подготовленности(87%). Большинство учащихся поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» (98%) и расценивают свое участие в этом процессе как проявление патриотизма (77%).

Таблица 3

Вопрос: «Что значит для вас ВФСК «ГТО»?» (в %)

Варианты ответов	II ступень				IV ступень				V ступень			
	Учащиеся		Учащиеся-лыжники		Учащиеся		Учащиеся-лыжники		Учащиеся		Учащиеся-лыжники	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Носить значок ГТО – это модно	38	25	14	0	16	8	14	0	20	0	50	0
Символ патриотизма	92	100	100	100	63	76	77	100	80	78	100	100
Возможность проверять уровень ФП	77	75	100	90	84	83	89	100	100	100	100	100
Возможность улучшить здоровье	85	100	86	90	63	80	74	100	100	89	50	100
Ни кому не нужна политическая акция	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0

Выявлено, что 89% девочек 3-4 классов, не занимающихся спортом дополнительно к учебным занятиям, справляются с тестами на общую выносливость (рис. 1). Отстающим физическим качеством у них являются силовые способности (23%). Больше половины (54%) учениц тесты на скорость и выносливость готовы сдать на золотой знак [2]. 79% лыжниц сдали нормы ГТО на золотой значок, но не смотря на хорошую физическую подготовленность, силовые способности остаются проблемной зоной для 14% спортсменок. 82% мальчиков сельской школы сдали нормы ГТО, из них 50% на золотой знак. Отстающим физическим качеством у детей является сила. 88% лыжников сдают нормы ГТО на золотой знак (рис. 2).

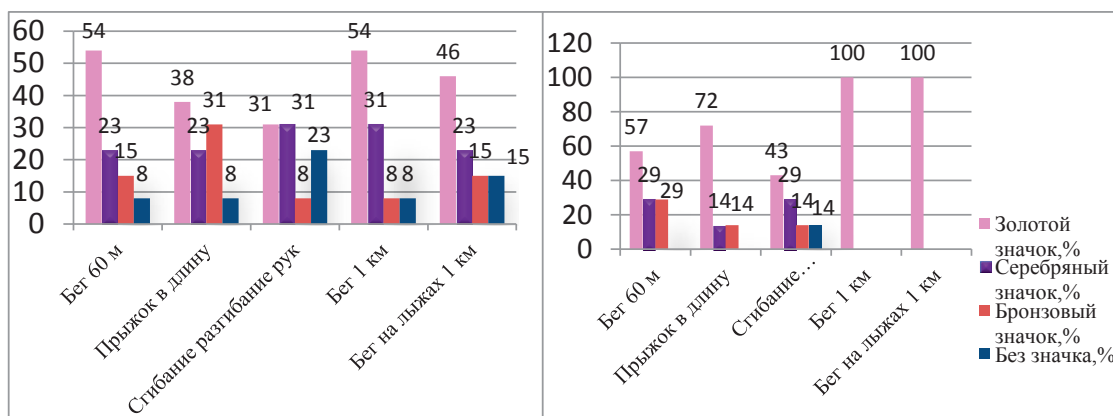


Рис. 1. Физическая подготовленность, II ступень (Д), (Д – «лыжницы»)

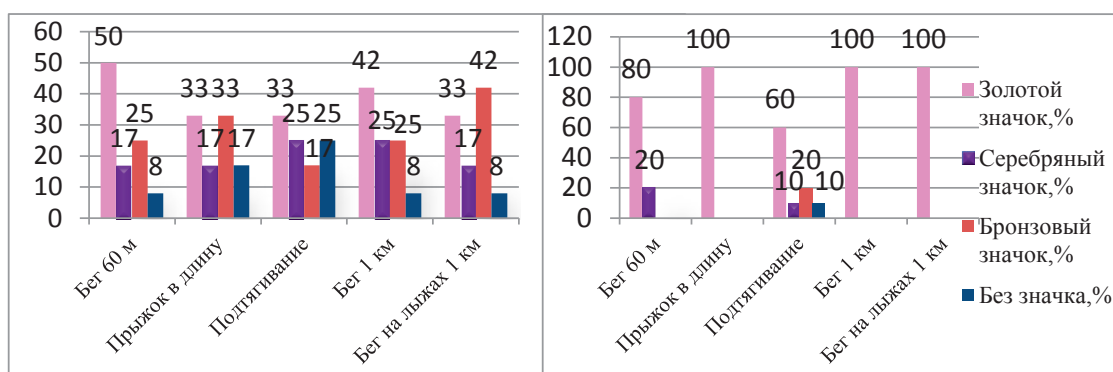


Рис. 2. Физическая подготовленность, II ступень (М), (М «лыжников»)

В ходе исследовательской работы выявлено, что 85% учащихся считают себя патриотами. Респонденты полагают, что внедрение ВФСК ГТО позволит регулярно проверять уровень своей физической подготовленности (87%). Большинство учащихся поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» (98%) и расценивают свое участие в этом процессе как проявление патриотизма (77%). На данный момент около 40% учеников СОШ регулярно занимаются лыжными гонками. Кроме того, практически все спортсмены (88%) по физическим кондициям соответствуют требованиям норм «ГТО» своей возрастной группы. Ученики, занимающиеся лыжными гонками, тесты на выносливость сдают на золотой знак (100%).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Манжелей, И.В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 31.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – М., 2014. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

ФОРМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Родионова Е.Г., Соловьева Е.А.

*(Агропромышленный институт Елецкого государственного университета
им. И.А. Бунина (ЕГУ) г. Елец, Россия)*

Аннотация. ГТО – является такой формой спортивной деятельности, которая служит эффективным инструментом для привлечения учащейся молодежи (школьников разных возрастных групп) к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Внедрение стандартов позволяет учащимся школ и вузов держать физическую форму и улучшать адаптационные процессы учащихся.

Ключевые слова: ГТО, физическая форма, школьники и студенты, адаптация, здоровье.

FORMS OF INTRODUCTION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PROGRAM GTO IN THE EDUCATION SYSTEM OF THE LIPETSK REGION

E.G. Rodionova, E.A.Solovyova

*(Agro-industrial institute of Yelets state university named after I.A. Bunin (ESU)
Yelets, Russia)*

Abstract. GTO program is a form of sports activities which serves as the effective tool for involvement of the studying youth (school students of different age groups) to systematic exercises and sport. Through implementation of standards pupils of schools and higher education institutions can hold physical fitness and improve adaptation processes of students.

Keywords: GTO, physical shape, schoolboys and students, adaptation, health.

В условиях развития технического прогресса, который значительно снижает тяжесть физического труда человека, отмечается резкое снижение физической активности людей по сравнению с ближайшим прошлым десятилетием [2]. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов – изменениям, к сожалению, в худшую сторону [3]. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний [4-7]. Поэтому встает острая необходимость развития физической культуры и спорта в России.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, государственной программой РФ «Развитие физической культуры и спорта на 2013-2020 годы» доля населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40 процентов, а среди обучающихся – 80 процентов [1].

Согласно указу Главы России Владимира Путина о возрождении в стране физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости будущего абитуриента (8).

Следовательно, актуальным стал поиск привлекательных современных форм, методов и средств организации, внедрения и создания положительного имиджа среди молодежи ВФСК ГТО.

Как известно, основой развития системы «стимулов» является соревновательная деятельность. Это, прежде всего, городские, областные, Всероссийские спартакиады ГТО среди учащихся, соревнования допризывной молодежи, военно-патриотические спортивные игры, в также специальные спортивные акции и мастер-классы с участием знаменитых спортсменов.

Традиционной формой внедрения Комплекса ГТО в образовательный процесс школьников служит проведение летних и зимних фестивалей ГТО. Более современным видом физкультурно-оздоровительного мероприятия является «Флэшмоб». Например, начатый в Татарстане Флэшмоб ГТО быстрыми темпами распространяется по всем регионам РФ, привлекая все большее количество учащейся молодежи к участию в физкультурном движении и подготовке к сдаче нормативов ГТО. Главный девиз данного мероприятия – «А ты способен на ФЛЭШМОБ по нормам ГТО? – выполни САМ на видео и дай вызов 3-м своим друзьям выполнить нормы в течение месяца!».

В соответствии с планом работы департамента образования администрации города Липецка на 2014-2015 учебный год в декабре 2014 года был проведен городской фестиваль «Движение – это жизнь. Будь готов к движению!» в общеобразовательных учреждениях г. Липецка. Его целью было создание, отбор и закрепление в школьной практике оптимальных методик физического воспитания и физического совершенствования учащихся средствами базовых видов спорта как подготовка к сдаче нормативов ГТО. Фестиваль проводился в три этапа.

На первом этапе (организационном) проводилась подготовка методического сопровождения Фестиваля, проведение семинара-совещания для учителей физической культуры, организация консультирования учителей физической культуры и других участников Фестиваля, прием заявок на участие в Фестивале и составление календаря его соревновательной программы.

Второй этап предполагал проведение соревновательной программы Фестиваля, третий – подведение итогов Фестиваля.

В состав жюри конкурса вошли представители департамента образования администрации г. Липецка, представители Управления физической культуры и спорта Липецкой области, спортивной общественности Липецкой области (Липецкой областной федерации фитнес-аэробики), Ассамблеи родительской общественности г. Липецка, учителя физической культуры общеобразовательных учреждений г. Липецка. Привлечение представителей общественной спортивной федерации и Ассамблеи родителей способствовало повышению мотивации участников образовательного процесса, как со стороны самих школьников, так и со стороны их родителей.

Членами жюри оценивались выступления сборных команд общеобразовательных учреждений г. Липецка по следующим номинациям:

- **«Сильная команда»** – выполнение двигательных заданий-тестов комплексной направленности на быстроту, силу, скоростно-силовую подготовку, выносливость, ловкость и координацию (нормативы ГТО);

- **«Фитнес-команда»** – общекомандное фитнес-выступление (состав и количество участников произвольное) – любое танцевальное направление аэробики или черлидинга с оборудованием или без (на выбор участников).

- **«Активная поддержка команды»** – конкурс болельщиков (состав и количество участников произвольное) – выразительные «кричалки» в поддержку своих команд, яркая атрибутика болельщиков, художественное оформление трибуны.

Участниками номинации **«Сильная команда»** являются учащиеся 10-11-х классов. Возраст участников других номинаций положением о Фестивале не регламентируется, но для привлечения в данное мероприятие всех уровней общеобразовательной школы рекомендовано привлекать к участию в номинации **«Фитнес-команда»** обучающихся среднего звена, а в номинации **«Активная команда»** – обучающихся начального звена.

Включение в программу Фестиваля такого набора зачетных номинаций не случайно.

Выполнение двигательных заданий-тестов первой номинации **«Сильная команда»** позволило не только оценить физическую подготовленность участников, но и познакомить их с современными требованиями, предъявляемыми к выполнению нормативов ГТО. В дальнейшем приобретенный опыт выполнения норм ГТО способствовал более эффективному проведению регионального этапа Всероссийской «Декады ГТО» в мае 2015 г.

Задача второй номинации «Фитнес-команда» – физическое совершенствование учащихся средствами базовых видов спорта, в частности средствами фитнес-аэробики и черлидинга. Выполнение данной программы помимо пропаганды современных видов спорта вносит элемент зрелищности в ход всего мероприятия и является популярным двигательным действием среди школьников ОУ г. Липецка.

Для воспитания спортивного поведения и формирования «культуры поведения болельщиков» служит третья номинация «Активная команда».

Убедительные выступления участников Фестиваля позволили членам жюри высоко оценить организацию спортивно-оздоровительной работы общеобразовательных учреждений по внедрению комплекса ГТО среди учащихся; а также учителей физической культуры, которые активно влияют на совершенствование образовательного процесса, используя оптимальные методики физического воспитания и физического совершенствования учащихся средствами базовых видов спорта.

По результатам проведения, массового участия учащихся общеобразовательных учреждений г. Липецка и положительным отзывам Ассамблеи родительской общественности о Фестивале «Движение – это жизнь. Будь готов к движению!» можно утверждать следующее, что такая форма физкультурно-спортивной деятельности служит эффективным инструментом для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом через демонстрацию своих физических способностей посредством выполнения нормативов ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
2. Глебов В.В. Уровень психофизиологической адаптации студентов на начальном этапе обучения в системе высшей школы // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2013. – № 5. – С. 18-22.
3. Лавер Б.И., Глебов В.В. Уровень здоровья и физического здоровья учащихся школ в условиях разного экологического состояния территории Москвы // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2013. – № 5. – С. 68-73.
4. Глебов В.В., Сошников Е.А. Динамика адаптации сердечно-сосудистой системы китайских студентов в условиях столичного мегаполиса // Вестник психофизиологии. – 2015. – № 1. – С. 101-104.
5. Даначева М.Н., Назаров В.А., Глебов В.В. Влияние экологических и гигиенических факторов на психофизиологическое состояние школьников в условиях мегаполиса // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 6(1). – С. 90-92.
6. Глебов В.В., Родионова О.М. Экологическая физиология и биология человека: конспект лекций [Текст]: учеб. пособие / В.В. Глебов., О.М. Родионова. – М.: РУДН, 2014. – 236 с.
7. Родионова О.М., Глебов В.В. Лекции по дисциплинам «Экологическая физиология» и «Биология человека» [Текст]: учеб. пособие: в 2 ч. / О.М. Родионова, В.В. Глебов. – Ч. 1. – М.: РУДН, 2013. – 92 с.
8. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)».

ВНЕДРЕНИЕ ВФСК ГТО: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Бахтиозин Р.Р., Салмова А.И.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация. В наше время внедрение ВФСК ГТО среди обучающихся и студентов становится все более стремительным. В данной статье авторами проанализированы проблемы, мешающие данному процессу и пути их решения. Также проанализирована возможность сдачи нормативов учащимся, отнесенными к специальной медицинской группе по состоянию здоровья.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, испытания, нормативы, судейство, специальная медицинская группа.

THE IMPLEMENTATION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS PROGRAM «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (GTO): PROBLEMS AND SOLUTIONS

R.R. Bahtiozin, A.I. Salmova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. In our time introduction of All-Russian physical culture and sports program «Ready for labor and defense» (GTO) among students becomes more and more rapid. In this paper the authors analyze the problems hindering this process and their solutions. Also the possibility of passing of GTO norms by students assigned to special medical group for health reasons was analyzed.

Keywords: All-Russian physical culture and sports program «Ready for labor and defense» (GTO), testing, regulations, refereeing, special medical group.

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивали незнакомого юношу, спасшего из огня девочку. Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Огромную роль в развитии советской системы физического воспитания сыграл комплекс ГТО. «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР. Единая система «спортивно-патриотического воспитания молодежи» всесторонне поддерживалась государством с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Цель системы – укрепление здоровья граждан, всестороннее физическое развитие и, в конечном счёте, готовность к труду во благо Родины и её защите.

Современное же положение России в области здравоохранения граждан оказывается плачевным. Россия оказалась на последнем месте в международном рейтинге здравоохранения, который составило агентство Bloomberg. Всего в рейтинг вошли 55 стран с населением более пяти миллионов человек.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой являются главной причиной смертности россиян, появляются они прежде всего от гиподинамии, то есть от малоподвижного образа жизни. По данным Росстат на 2013 год, 72% опрошенных россиян не занимаются спортом.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». Сейчас в комплексе ГТО 11 ступеней, вместо

пяти, которые были ранее. Уже прошел первый из трех этапов внедрения комплекса ГТО. Он был экспериментальным и проводился среди учащихся. Второй этап начался с 1 января 2016 года и предполагает тестирование всех обучающихся, в том числе, и студентов вузов. А с 1 января 2017 года стартует третий этап внедрения комплекса ГТО, когда нормативы сможет выполнить все население России.

Основная задача системы ГТО является укрепление здоровья населения и повышение уровня его готовности посредством систематических занятий физкультурой и спортом.

Внедрение комплекса ГТО в РФ производится в три этапа, начиная с 2014 года. С 2017 года все россияне, начиная с возраста 6 лет, получают возможность добровольно выполнять нормативы комплекса ГТО. 2014-2015 годы были организационно-экспериментальным этапом. Внедрение комплекса ГТО проходило в 12 пилотных регионах, включая Татарстан.

Поскольку по законам РФ сдача норм ГТО – дело добровольное, то основными инструментами для вовлечения масс может стать сочетание пропаганды и мер поощрения (со стороны государства и общества. Предусмотрены меры стимулирования молодежи и обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, в том числе: назначение в установленном порядке повышенной стипендии студентам организаций высшего профессионального образования, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО; абитуриентам будут начисляться дополнительные баллы за золотые значки ГТО. Также было предложено работодателям поощрять обладающих значками сотрудников материально или дополнительными днями к отпуску. Данным вопросом занимается специальная правительственная комиссия, преференция будет реализована в ближайшем будущем.

Следует отметить что современные нормы ГТО отличаются от советских. В то время проводились испытания, приближенные к армейским задачам, сегодня ключевая задача комплекса – оздоровление нации.

1 октября в Казани прошел первый межвузовский фестиваль ГТО. На участие в фестивале заявили команды 12 вузов Татарстана. Студентам выполнили нормативы по бегу на 1 км, прыжок в длину с места, а также подтягивание на высокой перекладине для юношей и «отжимания» от пола для девушек.

Нерешенным остался вопрос об оплате труда судейского корпуса: не определены источники финансирования, суммы зарплат. Неотъемлемая часть внедрения Комплекса ГТО – это кадровая составляющая. Обучение персонала, необходимого для выполнения и фиксации нормативов. Острый дефицит таких специалистов ощущается все сильнее. В Казани находится не «центр управления», а организация-оператор, которая разработала АИС «ВФСК ГТО» и занимается ее эксплуатацией. Эта деятельность – поручение Минспорта РФ, являющегося государственным заказчиком указанной АИС. В настоящее время информационная система проходит экспериментальную апробацию, свидетельствующую о многочисленных ошибках, связанных с учетом результатов участников тестирования. Это очень сильно усложняет работу региональных центров тестирования и создает риски конфликтов с участниками, результаты которых в АИС ГТО отражены неправильно. Тот же вопрос касается медицинских работников, которые должны обследовать колоссальное количество желающих сдать нормы ГТО. Проблемой сдачи ГТО может стать формальное прохождение медосмотра перед сдачей нормативов. Врач-педиатр оформляет допуск после осмотра, определяющего медицинскую группу (с первой по пятую) и группу здоровья (основная, подготовительная или специальная). К сдаче норм ГТО допускаются ребята из основной группы здоровья, куда входят все представители I медицинской группы и частично – II. Дети из подготовительной группы (II и частично III медгруппа) также могут сдать их, но только если врачи сочтут это возможным после дополнительного осмотра.

ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней. ГТО позволяет внести

массовость в занятиях спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Парфенова Л.А., Тимошина И.Н., Глазкова Г.Б. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 101-103.
2. Королев Г.Н., Ермолаев В.М., Салмова А.И. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по многоборью ГТО: учебное пособие. – Казань: ООО «16 ПРИНТ», 2016. – 56 с.

МНОГОЭТАПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО МНОГОБОРЬЯМ ГТО И ПОЛИАТЛОНА – КЛЮЧЕВОЙ АСПЕКТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО И РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гильмутдинов Т.С., Гильмутдинов Р.Т.

*(Марийский государственный университет, Центр тестирования ВФСК ГТО
Республики Марий Эл)*

Аннотация. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО требует поиска наиболее эффективных форм организации спортивных соревнований. Ключевым аспектом является организация многоэтапных соревнований среди студентов от 1 курса и до выпускников. Практика организации многоэтапных соревнований по многоборьям ГТО и полиатлона в зачет спартакиады среди факультетов в течении учебного года показывает высокую эффективность внедрения ВФСК ГТО и развития массового спорта. Организация групп спортивного совершенствования по летнему и зимнему многоборьям полиатлона способствует популяризации многоборий и достижения высокого уровня физического совершенства.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, многоэтапные соревнования, многоборья ГТО, полиатлон, единый календарный план, легкая атлетика, виды испытаний, многовариантность программ, физическая подготовленность, спартакиада, система оценки результатов, учебный год.

MULTISTAGE OVERALL COMPETITIONS IN GTO (READY FOR LABOUR AND DEFENSE) AND POLYATHLON AS A KEY ASPECT OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS PROGRAM GTO INTRODUCTION AND MASS SPORT DEVELOPMENT AMONG STUDENTS

T.S. Gilmuntdinov, R.T. Gilmuntdinov

*(Mari State University, Testing Centre of All-Russian physical culture and sports program GTO
of the Republic of Mari El)*

Abstract. The introduction of All-Russian physical culture and sports program GTO asks for the most effective forms of organizing of sport competitions. The key aspect here is the organization of multistage students' competitions from the first-year ones to graduates. The practical work in organizing multistage overall competitions in GTO and polyathlon as a part of Spartaciada Games among faculties during an academic year proves high effectiveness of All-Russian physical culture and sports complex GTO and mass sport development. The organization of sport perfection groups in summer and winter polyathlon overall competitions contributes to their popularization and achievement of high level of physical perfection.

Keywords: All-Russian physical culture and sports program GTO, multistage competitions, overall competitions in GTO, polyathlon, uniform calendar plan, light athletics, types of sport events, variety of programs, physical fitness, Spartaciada Games, academic year, system of performance measurement.

Новый физкультурно-спортивный комплекс ГТО предусматривает проведение массовых соревнований по отдельным видам спорта входящих в состав тестовых испытаний [7]. Наибольший эффект можно получить через организацию многоэтапных соревнований по программам многоборий комплекса ГТО и полиатлона. В настоящее время структура и содержание многоборий ВФСК ГТО и полиатлона [2] состоят из многовариантных программ: от двоеборий до девятиборий. В МарГУ с 1978 г. проводятся соревнования по многоборьям ГТО и полиатлона. Группы спортивного совершенствования по полиатлону являются ведущим видом спорта в университете и пользуются большой популярностью среди студентов. Ежегодный календарь спортивно-массовых мероприятий МарГУ включает соревнования по многоборьям ВФСК ГТО и полиатлона в зачет спартакиады среди студентов 1-го курса, который проводится в октябре. Программа включает четырехборье – бег на 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость (девушки 2 км, юноши на 3 км). Каждый факультет выставляет отдельно команду среди девушек и юношей, в составе из 8-10 человек. В зимний период соревнования проводятся по следующей программе – пулевая стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки (девушки 3 км, юноши 5 км), В это время удобно проводить прием по челночному бегу 3×10 м, а также измерение гибкости и поднимание туловища. Необходимо отметить, что в зимний период работают плавательные бассейны и появляется хорошая возможность в рамках учебной программы проводить курс обучения по плаванию и заканчивать приемом норм согласно требований 6-й ступени комплекса ГТО. В МарГУ бассейн, арендуется у минспорта РМЭ, который предоставляется на льготной договорной основе РОО федерации полиатлона РМЭ для тренировок сборной Республики Марий Эл, состоящая в основном из числа студентов МарГУ. Сборная РМЭ является сильнейшей командой РФ, как среди ВУЗов, так и среди взрослых команд.

Важная роль для внедрения ВФСК ГТО принадлежит ЕКП Республики Марий Эл.

В весеннее-летний период единый календарный план РМЭ включает спартакиады среди молодежи допризывного возраста по программе зимнего четырехборья (пулевая стрельба, подтягивание на перекладине, рывок гири 16 кг, лыжная гонка на 5 или 10 км и летнего пятиборья полиатлона (бег на 100м, метание спортивного снаряда на дальность, пулевая стрельба из пневматической винтовки, плавание на 50 м и бег на 2 или 3 км), которая совпадает с тестовыми испытаниями 5-ступени ВФСК ГТО в возрастной группе 16-17 лет. Чемпионаты РМЭ в зимнем троеборье полиатлона и летнем пятиборье полиатлона и декады ГТО в виде фестивалей в муниципалитетах, среди средних и высших образовательных учебных заведений с Республиканским финалом. При этом к финальным соревнованиям РМЭ, допускаются сборные команды муниципалитетов, ВУЗов и ССУЗов после предоставления протоколов соревнований в своих организациях. В МарГУ в мае проводятся соревнования в зачет спартакиады среди факультетов по программе пятиборья для студентов групп спортивного совершенствования, с дополнительным измерением гибкости, прыжков в длину с места и с разбега, а также в поднимании туловища. Для студентов не занимающихся в группах спортивного совершенствования без пулевой стрельбы и плавания. Такая форма организации позволяет с минимальными временными затратами провести прием норм ГТО.

Годичный учебный план для основной группы студентов выглядит следующим образом: **сентябрь-октябрь** тренировки по легкой атлетике с использованием спортивных игр на спортивных площадках. **Ноябрь-декабрь** – учебные занятия по спортивным играм (баскетбол, волейбол) и силовой гимнастике в тренажерном зале с использованием упражнений с отягощениями разработанной по специальной программе для многоборцев.

С февраля студенты основной группы проходят подготовку по лыжной подготовке и заканчивают в марте контрольными гонками на сдачу норм ГТО в 6-й ступени (на 3 км – девуш-

ки и 5 км – юноши). Апрель-июнь учебно-тренировочные занятия по спортивным играм и легкоатлетическим программам ВФСК ГТО.

Группы спортивного совершенствования занимаются 6 раз в неделю. Недельный микроцикл состоит из трех занятий по легкой атлетике и плаванию и двух тренировок по пулевой стрельбе. Понедельник, среда, пятница – плавание. Вторник-четверг: легкая атлетика и специальная силовая подготовка в тренажерном зале. Среда-пятница пулевая стрельба до тренировок по плаванию [1, 4]. Суббота – легкая атлетика направленная на развитие общей и специальной выносливости. Результаты педагогического наблюдения показывает практически от 90 до 95% студенты занимающиеся в группах спортивного совершенствования по летнему и зимнему многоборьям полиатлона укладываются на золотой и серебряный знаки комплекса ГТО. Многолетние исследования за студентами занимающихся полиатлоном [3, 6] указывают о высокой эффективности влияния занятий на разностороннее физическое развитие и подготовленность.

В настоящее время разработана 100 очковая таблица оценки результатов [8, 9, 10] для каждой возрастной ступени по всем видам испытаний, что позволяет определить более точный и объективный уровень физической подготовленности участников соревнований. А также установить рейтинг, как в личном так и в командном зачете.

Выводы: 1. Для дальнейшего более эффективного внедрения ВФСК ГТО среди студентов средних и высших учебных заведений необходимо в каждом регионе проводить многоэтапные соревнования по программам многоборий комплекса ГТО и полиатлона с ежегодными финальными соревнованиями на первенство РФ в 5 и 6-й ступенях комплекса ГТО. 2. Проведение многоэтапных соревнований по программам многоборий ГТО и полиатлона повысит массовость занятий студенческой молодежи различными видами спорта и выведет студентов на уровень физической подготовленности соответствующей государственным требованиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки квалифицированных многоборцев комплекса ГТО: методическое пособие / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров. – Йошкар-Ола: МарГУ, 1994. – 44 с.
2. Правила соревнований / Т.С. Гильмутдинов, В.М. Криво, Н.Н. Галактионов, А.И. Кемза. – СПб.: Изд-во ком. РФ по физ. культуре и туризму: ВФП, 1998. – 124 с.
3. Гильмутдинов Т.С. Влияние занятий летним полиатлоном на физическое состояние студентов / Т.С. Гильмутдинов // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы VII Межуниверситетской научно-методической международной конференции. – М.: Изд-во МГУ, 2002 – С. 21-24.
4. Уваров В.А. Полиатлон: учебное пособие / Мар. гос. ун-т; В. А. Уваров, Т. С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола, 2003. – 120 с.: ил.
5. Гильмутдинов Т.С. Методика и организация тестирования физической подготовленности учащейся молодежи на основе 100-очковых таблиц и программ полиатлона: методическое пособие / Мар. гос. ун-т; Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола, 2003. – 86 с.: ил.
6. Гильмутдинов Т.С. Исследование влияния занятий полиатлоном на разностороннее развитие физической подготовленности студентов-спортсменов / Т.С. Гильмутдинов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Т.2: материалы Международной научно-практической конференции (29-30 ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 43-46.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.: ил.
8. Гильмутдинов Т.С. Проблемы и перспективы внедрения спортивной части ВФСК ГТО / Т.С. Гильмутдинов, Р.Т. Гильмутдинов // Материалы Десятой международной науч-

ной школы «Наука и инновация – 2015» / редакционная коллегия: И.И. Попов, В.А. Козлов, В.В. Самарцев. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – С. 285-292.

9. Гильмутдинов Т.С., Гильмутдинов Р.Т. Особенности и проблемы внедрения многоборий комплекса ГТО в систему физического воспитания студентов / Т.С. Гильмутдинов, Р.Т. Гильмутдинов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 509- 510.

10. Уваров В.А. Основные аспекты обоснования структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов // Вестник спортивной истории / ФГБУ Государственный музей спорта. – М., 2016. – № 3. – С. 64-78.

ГТО В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ

Сераева Н.Р., Сиразеева Т.Т.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
имени А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Приобщение школьников и студентов к проблеме сохранения своего здоровья путем подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО – процесс, направленный на формирование здорового образа жизни, научную составляющую физической культуры и спорта, формирование здорового питания среди молодежи. Это то, что необходимо на данный момент для здоровой и красивой нации.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, здоровое питание, красивая нация.

GTO PROGRAM IN HIGH EDUCATIONAL INSTITUTIONS: IMPLEMENTATION PROBLEMS AND SOLUTION PROSPECTS

N.R. Seraeva, T.T. Sirazeeva

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. Familiarizing of pupils and students to the problem of preservation of own health through the preparing to pass All-Russian physical training and sport program «Ready for labor and defense» (GTO) standards – a process aimed at promoting a healthy lifestyle, the scientific component of physical culture and sports, promotion of healthy nutrition among young people. This is exactly what is needed at this point for a healthy and beautiful nation.

Keywords: RPhTSP GTO, healthy lifestyle, physical culture and sports, healthy nutrition, beautiful nation.

Движение «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 70 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение данного комплекса в условиях современной России. Комплекс ГТО – это нормативная основа физического воспитания населения всей страны, нацеленная, прежде всего, на оздоровление нации.

Основными целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Основными задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

2) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Основные принципы данного комплекса, по-прежнему, это:

- добровольность;
- доступность;
- оздоровительная направленность;
- обязательный медицинский контроль;
- учет особенностей жителей региона.

ГТО – это не просто получение знака отличия, это, прежде всего, совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготовка к сдаче делает людей более целеустремленным, морально и физически закаленным [1].

Внедрение ВФСК ГТО в учебных заведениях производится достаточно глобально: сдаются нормативы на зачётах по предмету «Физическая культура», а ранее идет активная подготовка, на различных конкурсах, в том числе и на конкурсах красоты, проводимые в учебных заведениях, заходит речь о ГТО (задаются различные вопросы на данную тему).

При опросе среди студентов о том, что такое нормы ГТО и слышали ли о данном комплексе, получены следующие ответы (данные на основе 60 человек):

Варианты ответов	Процентное соотношение ответов
Знаю	35
Что-то слышал(-а)	30
Впервые слышу	30
Затрудняюсь ответить	5

На основе данного опроса можно сделать выводы, что внедрение данного комплекса на данный момент не охватило максимально всех студентов, однако наблюдается довольно хороший охват. Возможно, запуск информации о данном комплексе в телевидении во время максимальной просматриваемости телеканалов исправит данную ситуацию и станет меньше человек, кто будет «Впервые слышать» о данной программе.

Мнения «знающих» относительно данного комплекса довольно разнообразны: некоторые положительно относятся к установленным нормативам и готовы их придерживаться и стараться показать лучшие результаты. Некоторые же считают, что они не смогут их достичь и поэтому «проходят мимо» комплекса ГТО.

На мой взгляд, все нормативы полностью учитывают возрастную и характерную особенность каждого региона, и страх «а вдруг у меня не получится!?!», «вдруг я не подхожу развитием под свою возрастную категорию!?!» и т.д., совершенно не обоснован.

Также я считаю, что необходимо как можно больше уделять внимание именно детям: в детском саду и с младших классов прививать любовь к спорту различными интересными спортивными мероприятиями, возможно, даже «на интерес». Также подбадривать и поощрять абсолютно всех ребят, следить за тем, чтобы никто никого не унижал и не смеялся, при неудачах. Ведь на детей очень большое влияние оказывают окружающие его люди, что сказывается на будущих взглядах и мнении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Автономная некоммерческая организация «Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней универсиады 2013 в г. Казани». URL: <http://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.10.2016).

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДЕТСКО-МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Улзийбаяр Сунгэрэл

(Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия)

Аннотация. Развитие физкультурного и спортивного движения в России является важной задачей в любом современном обществе. В этой связи важно, чтобы на государственном уровне была четкая программа пропаганды здорового образа жизни и запрет рекламы и популяризации сигарет, алкоголя и наркотиков.

Ключевые слова: физкультурное движение, детско-молодежная среда, здоровый образ жизни.

TO THE QUESTION OF DEVELOPMENT OF SPORTS MOVEMENTS AMONG CHILDREN AND YOUNG PEOPLE ENVIRONMENT

Ulziybayar Sungerel

(Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. Development of physical training and sports movement in Russia is an important task of any modern society. In this regard, it is important that at the national level it should be an accurate program of promotion of a healthy lifestyle and a prohibition of advertizing and promoting of cigarettes, alcohol and drugs.

Keywords: sports movement, child-young people environment, healthy lifestyle.

С повышением информатизации социума и увеличением требований к каждодневной усидчивости отдельно взятого человека, будь то ученик, готовящийся к ГИА, студент, специалист на производстве или в компании, остро встает вопрос о компенсационных механизмах, которые бы смогли помочь индивидууму выработать способы повышения стрессустойчивости, а также сохранить и укрепить свое здоровье [1].

Большинству людей, незанятых на физически тяжелых видах работ – что очень характерно для постиндустриального типа общества – свойственно проводить в сидячем положении большее количество времени, чем может позволить себе человек, не опасющийся негативного эффекта на здоровье [2-3]. Малоподвижный образ жизни, несвойственный для человека, чей физический потенциал рассчитан на приспособление к повышающимся требованиям

к борьбе со стороны природы, становится причиной столь знакомых нам часто встречающихся осложнений для здоровья. Среди них ожирение, ослабление сердечно-сосудистой системы, заболевания позвоночника (остеохондроз) [4].

Особенно несвойственен и крайне губителен малоподвижный образ жизни для детей и подростков. Ключ к пониманию законов их развития находится в признании необходимости их любознательности, активного образа жизни, тонуса, которые и расширяют рамки их способностей по мере взросления. Разрушение системы образования дало большое количество людей, у которых еще со времен школы не закладывались правильные понятия о физической культуре как науке о сохранении и преумножении своего здоровья [5, 6].

Сегодняшние попытки правительства увеличить количество часов физкультуры в школах можно оценить положительно. Занятия физкультурой должны проводиться и в высших учебных заведениях. Но к укреплению и развитию данной дисциплины следует подходить осторожно. Необходимо любой ценой избежать бюрократических проволочек на всех уровнях развития данной дисциплины: начиная с этапа принятия решения о развитии данной дисциплины в министерстве образования, заканчивая воплощением на местах педагогическим составом.

Бюрократизация развития этой проблемы приведет к тому, что преподаватели по физкультуре будут не следить за физическим развитием детей, а будут заполнять документы для отчетности перед начальством, в то время как физкультурный зал будет пустовать, либо детям будет запрещено пользоваться спортивными снарядами, чтобы избежать нарушения техники безопасности.

Говоря о мотивации детей будет глупостью и безответственным лицемерием заявлять, что срывы образовательного процесса на уроках физкультуры происходят из-за детей. Абсолютно каждому понятно и это не является ни для кого секретом, что “на местах” у администрации школы всегда найдутся рычаги для привлечения молодежи на уроки физкультуры. Вопрос лишь стоит в том, сможет ли администрация школы найти квалифицированного преподавателя по физкультуре, который сможет своим примером, а также своим подходом заинтересовать учащихся занятиями [6, 7].

Разговоры о пропаганде здорового образа жизни без чуткого административного решения вышеуказанных вопросов бессмысленны, если не сказать, вредны, так как любая пропаганда будет отталкиваться молодежным обществом как нежизнеспособная и столкнется с протестом молодежи, если пропаганда разойдется с действительностью [].

Только вредитель может одной рукой дать указание снимать пропагандистские ролики с детьми, занимающимися с счастливыми улыбками на спортивных снарядах, а другой рукой – повышать цены на спортивные секции и ухудшать качество образования бюрократическими тормозами.

Вывод. Правительству достаточно заняться ограничением и цензурой идеи вредного образа жизни, популяризацией сигарет, в том числе электронных, алкоголя и наркотиков, повысить стоимость акцизов на спиртные напитки, ограничить выход на экраны кинотеатров и телевизоров фильмы низкого сорта, распространяющие деградиционный взгляд на жизнь. Сможет ли правительство справиться с поставленными задачами – вопрос неспраздный.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Глебов В.В.* Экологическая психология [Текст]: учеб. пособие / В.В. Глебов. – М.: РУДН, 2008. – 137 с. (6 п.л.)
2. *Глебов В.В., Михайличенко К.Ю., Чижов А.Я.* Психофизиологическая адаптация популяции человека к условиям мегаполиса: монография / В.В. Глебов, К.Ю. Михайличенко, А.Я. Чижов. – М.: РУДН, 2013. – 325 с.
3. *Глебов В.В., Родионова О.М.* Экологическая физиология и биология человека: конспект лекций [Текст]: учеб. пособие / В.В. Глебов, О.М. Родионова. – М.: РУДН, 2014. – 236 с.

4. *Лавер Б.И., Глебов В.В.* Влияние экологических факторов внешней среды и среды рабочей зоны на здоровье человека // Международная научно-практическая конференция «Экологическая культура в глобальном мире: модернизация российского образования в контексте международных стратегий». МГГУ им. М.А. Шолохова, Москва 1-15 ноября 2012. – С. 67-71.

5. *Лавер Б.И., Глебов В.В.* Состояние медико-психологической и социальной адаптации человека в условиях крупного города // Экология: синтез естественно-научного, технического и гуманитарного знания: материалы III Всерос. науч.-практ. форума, Саратов, 10-12 октября 2012 г. / [редкол. А.В. Иванов, И.А. Яшков, Е.А. Высторобец и др.]; Сарат. гос. тех. ун-т им. Ю.А. Гагарина. – Саратов: Изд-во Сарат. гос. тех. ун-та им. Ю.А. Гагарина, 2012. – С. 286-288.

6. *Мартышов А.В., Горюнова С.В., Глебов В.В.* Эколого-физиологическая оценка двигательной активности и адаптации младших школьников в условиях среды мегаполиса: монография / А.В. Мартышов, С.В. Горюнова, В.В. Глебов. – М.: РУДН, 2013. – 139 с.

7. *Родионова О.М., Глебов В.В.* Лекции по дисциплинам «Экологическая физиология» и «Биология человека» [Текст]: учеб. пособие: в 2 ч. / О.М. Родионова, В.В. Глебов. – Ч. 1. – М.: РУДН, 2013. – 92 с.

УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Шакирова Ч.Р., Гуляков А.А., Никитин А.С., Исаков Н.Г.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня готовности студентов г. Казани к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Установлено, что 60% от общего числа исследуемых юношей готовы к выполнению норм ГТО: из них на бронзовый знак – 20%, на серебряный знак – 40%. Следует отметить, что 40% из всех исследуемых юношей не смогли сдать нормативы комплекса ГТО. Данный факт свидетельствует о необходимости в совершенствовании организации процесса физической культуры студентов в ВУЗе.

Ключевые слова: студенты, ГТО, физическая культура.

LEVEL OF PREPAREDNESS OF THE FIRST-YEAR STUDENTS TO PASS GTO STANDARTS

Ch.R. Shakirova, A.S. Nikitin, A.A. Gulyakov, N.G. Isakov

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. The article presents the results of the study of Kazan students' readiness to pass the All-Russian physical culture and sport complex «Ready to work and defense» (GTO) standarts. It is determined, that 60% boys from general quantity of studied boys were ready to pass the GTO standards: 20% – from all of them for bronze badge; 40% – for silver badge. It should be noted, that 40% from studied boys could not pass the GTO standards. This fact highlights the need to improve the organization of physical culture of students in the university.

Keywords: students, GTO, physical culture.

Утверждение Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» дало старт новому социальному проекту в России. Приоритетной проблемой в развитии современного российского общества является ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. В стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. имеются данные о том, что не менее 60 процентов студентов имеют нарушения

здоровья. По данным Минздравсоцразвития России только 14 процентов студентов первого курса считаются «практически здоровыми» [2]. Изменить данную ситуацию возможно только введением кардинальных и радикальных мер. Для того чтобы достичь целевых показателей государственных программ по физической культуре и спорту одних только директивных решений недостаточно. Необходимо, чтобы здоровый образ жизни стал стилем жизни людей, а это возможно, если будет сформирована культура здорового образа жизни. Для воплощения этого результата необходимо формирование соответствующей воспитательной системы, ядром которой может стать возрожденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Как известно, большую роль в повышении уровня здоровья подрастающего поколения играет привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Исходя из этого, в последнее время возникла необходимость в создании эффективной системы физической подготовки учащейся молодежи. В целях решения данной проблемы в соответствии с Указом Президента РФ (№172 от 24 марта 2014 года) с 1 сентября 2014 г. был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1]. Особенности VI ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений (на силу, скорость, гибкость и выносливость), заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне VI ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов. В условиях нововведений актуальным становится вопрос готовности студентов к сдаче норм ГТО на начальном этапе, ответ на который позволит внести необходимые изменения в процесс физической культуры подрастающего поколения, повышая его эффективность.

Цель исследования – определение уровня готовности студентов первого курса к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В проведенных нами экспериментальных исследованиях приняли участие студенты первого курса, обучающиеся отделения биологии института фундаментальной медицины и биологии КФУ г.Казани, систематически занимающиеся физическими упражнениями на занятиях физической культуры в рамках программы обучения в ВУЗе. Общее количество испытуемых составило 50 человек. По состоянию здоровья все исследуемые студенты отнесены к основной медицинской группе и находятся под постоянным медицинским контролем врачей по месту жительства г. Казани.

Для определения уровня физической подготовленности у исследуемых школьников были предложены тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО VI ступени (18-29 лет) [3].

При проведении тестирования условия для всех студентов были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился во время занятий по физической культуре после 10-минутной разминки. Период проведения экспериментальных исследований: сентябрь–май 2015–2016 учебного года.

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводилось в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществлялся медицинский контроль. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности тестовые упражнения выполнялись, начиная с наименее энергозатратных, при этом был предоставлен достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

По итогам проведенного нами исследования были определены результаты сдачи студентами норм ГТО.

Полученные результаты выполнения норматива «Бег на 100 м» выглядели следующим образом: из всей исследуемой нами группы юношей количество выполнивших данный норматив на бронзовый знак составило 15%, на серебряный знак – 30%, на золотой знак – 35%, не смогли выполнить данный норматив – 20% студентов.

При анализе результатов юношей в беге на 3 км, установлено, что на бронзовый знак данный норматив сдали 25% исследуемых, на серебряный – 55%, на золотой – 0%, не смогли выполнить – 20% студентов.

По итогам выполнения исследуемыми студентами наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье были получены следующие результаты: из всей исследуемой нами группы, 30% юношей выполнили норматив на бронзовый знак, на серебряный знак – 45%, на золотой знак – 15%, 10% студентов не смогли выполнить данный норматив (рис. 2).

Норматив «Прыжок в длину с места» юноши 1-го курса выполнили в следующем процентном соотношении: 25% – на бронзовый знак, 30% – на серебряный знак, 35% – на золотой знак, и 10% – не выполнили нормативные требования.

При сдаче студентами норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине» были получены следующие результаты: 20% юношей сдали на бронзовый знак, 25% – на серебряный знак, 45% – на золотой знак, а 10% учащихся не выполнили данный норматив.

Выполнение тестового упражнения «плавание на 50м» подразумевает заплыв на серебряный знак без учета времени, процент студентов выполнивших данное требование составил – 85%. На золотой знак нужно проплыть за 42 секунды, испытуемых, уложившихся в данное время составило 15%. Студентов, не сдавших данный норматив, не оказалось.

Испытанием по выбору явилось «Метание снаряда весом 700г». В результате установлено, что 30% исследуемых выполнили данный норматив на бронзовый знак, 40% – на серебряный знак, 30% – на золотой знак.

Заключительным нормативным тестом, который необходимо было выполнить студентам в рамках сдачи комплекса ГТО, являлся «по пересеченной местности». Для выполнения данного норматива юноши VI ступени должны были пробежать дистанцию без учета времени. Все испытуемые выполнили данный норматив.

По результатам проведенных нормативных тестов VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО нами была определена готовность юношей к выполнению данного комплекса:

- из всех исследуемых нами юношей, 60% готовы к выполнению всех норм комплекса ГТО: из них результаты 20% учащихся соответствуют бронзовому знаку, 40% – серебряному знаку, а выполнивших на золотой знак – не выявлено;

- у 40% из числа исследуемых юношей результаты выполнения тестовых заданий в рамках комплекса ГТО не соответствуют тому или иному знаку отличия.

Таким образом, полученные нами результаты исследования свидетельствуют о недостаточном уровне готовности студентов первого курса к выполнению норм комплекса ГТО. На наш взгляд, решение данной проблемы может быть достигнуто путем совершенствования современной системы физической подготовки студентов в рамках организации учебно-воспитательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // «Российская газета», № 6340, 26 марта 2014 г.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р об утверждении «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] // Правовой портал «Поиск закона» URL: <http://poisk-zakona.ru/38148.html> (дата обращения 18.01.2016)

3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» http://www.gto.ru/bundles/gtofront/img/norms/gto_norm_05.pdf?1.594

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ВУЗЫ РОССИИ

Шаповалова А.В.

(Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия)

Аннотация. Показана важная роль системы ГТО, которая является не только комплексом физических упражнений, но и системой, позволяющей человеку вести здоровый образ жизни и поддерживать психическое и физическое здоровье. Однако на современном этапе система ГТО не в полной мере задействована в системе высшей школы. Необходима помощь государства в этом вопросе.

Ключевые слова: система ГТО, учащиеся, здоровый образ жизни, пропаганда, государственная поддержка.

PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF GTO PROGRAM IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF RUSSIA

A.V. Shapovalova

(Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. It is shown the role of the GTO system, which is not only a complex of physical exercises, but also system, allowing the person to lead a healthy lifestyle and to support mental and physical health. However, at the present stage the GTO system is not fully involved in the system of the higher school. The help of the state in this question is necessary.

Keywords: GTO system, pupils, healthy lifestyle, promotion, state support.

В современном обществе проблема укрепления здоровья граждан занимает особо важное место [3-6, 13]. Продолжительность жизни населения по данным Министерства здравоохранения в 2013 г. составила в среднем 56 лет, что является значительно более низким показателем по сравнению со странами Европы. Одной из причин низкой продолжительности жизни человека является недостаточная двигательная активность, снижение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [7-9]. С целью повышения качества и продолжительности жизни Правительством РФ было утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [11].

Современный комплекс ГТО пришел на смену существовавшей в СССР программе физкультурной подготовки [10].

Комплекс ГТО является системой физического воспитания, взятой из советской школы. Данный комплекс предназначен для физического развития, укрепления здоровья и обучения военным навыкам. Внедрение физкультуры в повседневную жизнь приводит к воспитанию спортивных талантов.

Этот механизм хорошо зарекомендовал себя в жизни советских людей. Благодаря этому комплексу СССР зарекомендовала себя как ведущая спортивная держава.

Основная задача ГТО это укрепить здоровье молодого поколения. В наше время внедрение ГТО очень актуально. Результаты от внедрения ГТО [1]:

- воспитание спортивных талантов у молодежи;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация массовых спортивных мероприятий;
- повышение интересов молодежи к развитию физических и волевых качеств;
- повышение любви к Родине;
- проявление интереса к военным навыкам у молодежи.

Благодаря ГТО молодежь имеет четкую цель для занятий спортом. Спорт дает четкое понимание, чем заниматься дальнейшим в жизни, и каких целей надо добиваться. Сдача нор-

мативов ГТО поможет не только укрепить здоровье, иммунитет молодых людей, но и поможет воспитать силу воли.

Для реализации Комплекса необходимо привлечь администрацию высших учебных заведений для обеспечения соответствующей материальной базы, а также обеспечить соответствующие условия для занятий физической культурой. Но главная проблема состоит в мотивации и осознанного отношения к реализации данной задачи. Для эффективного решения проблемы вовлечения молодежи в комплекс ГТО в первую очередь необходимо разработать систему грамотной и целенаправленной пропаганды. Для этого необходимо полноценно проинформировать молодых людей о целях и задачах Комплекса, его структуре и содержании. На сегодняшний день информация о Комплексе подробно освещается на телевидении, в прессе и сети Интернет. С нормативами сдачи можно ознакомиться даже в специальных группах в социальных сетях.

Также необходимо доходчиво объяснить достоинства Комплекса, его положительное влияние на здоровье. Важно подчеркнуть доступность ГТО, преподнести идею его престижности и общественной значимости. Особое внимание следует уделить воздействию рекламы на эмоциональную сферу (баннеры, постеры, плакаты, рекламные ролики) и для формирования положительного отношения к Комплексу как к средству самосовершенствования.

Заключение. Таким образом, ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновение и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальность возвращения комплекса «готов к труду и обороне» для физического здоровья и гармоничного развития человека / Подкопаева Е.Г., Сердюков А.А., Карелина Н.Н., Шелегин И.В., Шупейко Р.В. // Перспективы науки. – 2015. – № 6 (69). – С. 18-20.
2. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Высшая школа, 1978. – 96 с.
3. Глебов В.В. Акмеологические и психофизиологические аспекты изучения профессиональной адаптации преподавателей высшей школы // Акмеология, Москва, РАИНХиГС. – 2014. – № 1. – С. 161-164.
4. Глебов В.В., Аракелов Г.Г. Психофизиологические особенности и процессы адаптации студентов первого курса разных факультетов РУДН // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2014. – № 2. – С. 89-95.
5. Глебов В.В. Оптимизация режима труда и отдыха в психофизиологической адаптации учащихся школ // Известия СГУ. Филос. Психол. Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 87-90.
6. Глебов В.В. Профилактическая и коррекционная работа по повышению адаптации детей и подростков // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2014. – № 1. – С. 83-91.
7. Глебов В.В. Состояние сердечно-сосудистой системы как адаптационный показатель в процессе развития человека // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 5. – С. 183-185.
8. Глебов В.В. Учителя столичного мегаполиса: функциональное состояние и адаптационные процессы // Акмеология, Москва, РАИНХиГС. – 2014. – № 4. – С. 63-66.
9. Дубовер Н. Д. Эволюция концептуальных подходов к пропаганде здорового образа жизни в отечественных СМИ XX – начале веков XXI // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – Т. 7, № 2. – С. 61-65.

10. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172. URL: [http://www.garant.ru/products/ ipo/ prime/doc/70519520/](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/)
11. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса РСФСР) – М., Л.: Учпедгиз, 1931. – 80 с.
12. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // [http://www. kremlin.ru/news/20636](http://www.kremlin.ru/news/20636)
13. Glebov V.V., Arakelov G.G. Level of Schoolboys' Psychophysiological Adaptation Process in Metropolis Megapolis // *Procedia – Social and Behavioral Sciences* Volume 146, 25 August 2014, P. 226–232 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814047739>

Секция 5

МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Кочнева И.В., Клименко Т.И.

*(Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП),
г.Казань, Россия)*

Аннотация. В статье освещается современное положение в сфере организации и развития студенческого спортивного туризма. Авторами раскрывается сущность и содержательное наполнение термина «спортивный туризм», а также рассматриваются отличия данного понятия от понятия «спорт». В статье выделены основные формы и методы организации данного вида туризма. В качестве выводов авторы указывают на необходимость усиления роли спортивного туризма в молодежной среде, активизации деятельности по созданию профильных лиг и ассоциаций, возрождения туристских клубов.

Ключевые слова: туризм, спортивный туризм, массовый спорт, студенты.

THE SPECIFICS OF THE ORGANIZATION OF STUDENT SPORT TOURISM

Kochneva I.V., Klimenko T.I.

(Kazan innovative university named after V.G. Timiryasov (IEML), Kazan, Russia)

Abstract. The article tells us about current situation in the organization and development of students' sports tourism. The author reveals the essence and meaning of the term «sports tourism», as well as the differences of this term from the term «sport». The article describes the basic forms and methods of organization of such kind of tourism. As conclusions, the authors point to the need of strengthen the role of sport tourism among youth, revitalization of profile leagues and associations creation, the revival of tourism clubs.

Keywords: tourism, sport tourism, mass sport, students.

Забота о здоровье социально-активных групп, к которым относится студенчество, а также развитие массового спорта среди населения являются важнейшими государственными стратегическими задачами, как для России, так и для любой страны. Центром реализации указанных направлений является сфера спортивного туризма как одна из форм физкультурно-спортивной, рекреационной, познавательной деятельности.

Спортивный туризм представляет собой некий симбиоз видов туризма и видов спорта, поэтому на сегодняшний день четкого определения данного понятия нет. В этой связи стоит рассмотреть ряд аспектов:

– спортивный туризм является как частью массового, так и профессионального спорта. Категория «Спортивный туризм» включена во Всероссийский реестр видов спорта, содержащий более 150 наименований. По каждому из выделенных в реестре видов спорта могут присваиваться спортивные разряды, это в полной мере относится к и спортивному туризму как спортивной деятельности.

– спортивный туризм рассматривается как вид туризма, основной особенностью которого является обязательное преодоление набора препятствий, которые встречаются в ходе путешествия. Эти препятствия классифицируются в зависимости от вида спортивного туризма и составляют основу для сравнения маршрутов путешествий по их сложности и проходимости [5]. Например, в горном туризме в качестве препятствий обычно используют такие виды природных объектов, как вершины и перевалы, в водном – горные реки и пороги, в спелеотуризме – колодцы, уступы и отвесные ходы, в конном туризме – перевалы, леса, реки [6].

Говоря о содержательном наполнении понятия «спортивный туризм», можно констатировать, что он представляет собой поездки в какое-либо основное место назначения, находящееся за пределами обычной среды туристов, на срок менее года с любой главной личной или

деловой целью (за исключением цели трудоустройства на предприятии, зарегистрированном в стране или месте посещения), достигаемой в сфере спорта, обязательным атрибутом которого является соревновательность участников[8]. Федотов Ю.Н. и Востоков И.Е. считают, что сегодня мир спортивного туризма переживает «счастливый» период подъема, что подтверждается разработкой и реализацией различных программ развития спортивного туризма в РФ и регионах [7]. Например, «Программа развития спортивного туризма в РФ на 2011–2018 гг.» (г. Москва); Программа развития спортивного туризма в РФ до 2020 года [2]; Целевая программа «Развитие туризма в Карачаево-Черкесской Республике на период до 2016 года» (г. Черкесск). Также активно проводятся всевозможные конференции на тему развития спортивного туризма, например, конференция «Спорт и туризм в России» (21.02.2014, г. Сочи), «Развитие спортивного туризма в России» (07.12.–10.12.2013, г. Москва) и др. [1].

Главная особенность спортивного туризма заключается в том, что он может развиваться вне зависимости от туристской инфраструктуры места, кроме того, капиталовложения, которые требуются, не слишком велики. Именно поэтому спортивный туризм имеет большие перспективы развития, в том числе во время экономического кризиса. Говоря о перспективах развития спортивного туризма, прежде всего, следует отметить его социальный характер. Данная форма отдыха, в отличие от многих других, доступна для большинства населения. Закономерно, что интеграция спортивного туризма в студенческий спорт является перспективным направлением. Для студенчества важно развитие двух групп дисциплин спортивного туризма: группы дисциплин «маршрут» и группы дисциплин «дистанция», которые дают возможность круглогодично заниматься этим видом спорта, не требующим дорогостоящих стадионов и сооружений.

Спортивный туризм как средство досуга и как вид спорта выполняет важную миссию: объединяет туристские клубы и объединения, в которых занимаются подростки и молодежь, учащиеся общеобразовательных учреждений, студенты, магистры и аспиранты ВУЗов, возрастной диапазон которых составляет от 13 лет и старше. Формами организации спортивного туризма в России являются:

- 1) спортивные походы различной категории сложности;
- 2) соревнования по туристскому многоборью;
- 3) туристские слеты и фестивали;
- 4) туриады, альпиниады и т.п.;
- 5) туристские вечера, конференции;
- 6) учебно-тренировочные сборы;
- 7) палаточные лагеря и др.

В последнее время, как в вузах, так и на всех уровнях государственного управления, окрепло осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости студенческого спорта, пропаганды занятий спортивным туризмом как важной составляющей части здорового образа жизни. Не подлежит сомнению факт, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни студенческой молодежи необходимо акцентировать внимание на возрождении массового студенческого спорта и массовой физической культуры в высших учебных заведениях [4]. На сегодняшний день основные базы развития студенческого спортивного туризма можно подразделить на следующие уровни:

- внутривузовский: организация работы студенческих туристских клубов, кружков;
- региональный: деятельность спортивных студенческих лиг, на базе которых идет работа по спортивному туризму;
- всероссийский: Ассоциация студенческих спортивных клубов России и пр.

Но одновременно нельзя не учитывать, что здоровый и активный образ жизни завоевывает себе место среди обеспеченных слоев населения. Поэтому спортивный туризм, реализуемый через разнообразные маршруты с активными способами передвижения, имеет значительный коммерческий потенциал [3]. Однако на сегодняшний день в ВУЗах России организация работы по спортивному туризму носит любительский характер, который выражается чаще всего

в функционировании кружков, как элементов дополнительного образования. Однако на уровне городов и регионов уже есть положительный опыт самостоятельных профильных организаций. Например, в Санкт-Петербурге функционирует Лига студенческого спортивного туризма. На всероссийском уровне на сегодняшний день идет работа по созданию Лиги студенческого спортивного туризма России: уже разработаны Программа и Устав Лиги студенческого спортивного туризма России, которые одобрены региональной Федерацией спортивного туризма и президентом Санкт-Петербургской общественной студенческой физкультурно-спортивной организации «Буревестник».

В связи с тем, что ВУЗ как весомая административная единица имеет наиболее тесный контакт со студенчеством, рационально предложить ряд рекомендаций по налаживанию механизма деятельности и управления студенческих организаций в сфере спортивного туризма на базе учреждений высшего образования, суть которых в следующем:

- возобновление деятельности туристских клубов при ВУЗах как факультативных занятий;
- активизация работы по созданию профильных студенческих лиг и ассоциаций студентов.
- организация научно-методической работы по спортивному и спортивно-оздоровительному туризму в вузах РФ.

Таким образом, развитие и пропаганда спортивного туризма на базе ВУЗов поможет решить ряд важных социальных задач:

- продвижение данного вида туризма на вышестоящих уровнях;
- пропаганда здорового образа жизни среди студенчества.

Для создания в стране оптимальных условий для эффективной реализации спортивного туристского движения необходимо объединение усилий государственных органов законодательной и исполнительной власти и органов местного самоуправления, туристско-спортивных общественных объединений и образовательного сообщества, а также всех заинтересованных организаций, а также отдельных граждан, в том числе спонсоров и меценатов. Особого подхода требуют проблемы нормативно-правового обеспечения туристской деятельности, подготовки квалифицированных кадров, развития и улучшение системы управления и материально-технической базы спортивного туризма. Проработка этих вопросов позволит возродить массовость спортивного туризма в России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция развития спортивного туризма в РФ на период 2011–2018 годов, г. Москва.
2. Программа развития спортивного туризма до 2020 года. [Электронный ресурс] <http://www.multiclub.nsk.ru/multiforum/viewtopic.php?f=61&t=533> (дата обращения 31.03.15).
3. *Абрамов В.В., Попова Т.В.* Современное состояние развития спортивного туризма в Украине // Комунальне господарство міст. – 2015. – № 119. – С. 59-62.
4. *Биржаков М.Б., Казаков Н.П.* Менеджмент спортивного туризма – СПб.: Издательский дом Герда, 2005.
5. *Дуба Н.А.* Современное состояние и проблемы развития спортивного туризма в России / Н.А. Дуба // Студенческая наука XXI века: материалы IV Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 янв. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интер-актив плюс», 2015. – С. 20–23. – ISBN 978-5-906626-57-8.
6. *Максимов Л.А.* Спортивный горный туризм. – М.: Альт Консул, 2011.
7. *Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
8. *Черемшанов С.В.* Понятие и классификационное определение спортивного туризма / С.В. Черемшанов // Известия Сочинского государственного университета. – 2012. – № 4 (22).

МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ К ЧМ 2018 В САМАРЕ

Красильников А.Н., Лящук Л.Г., Трофимов В.Н.

*(Самарский государственный технический университет (ФГБОУ ВО СамГТУ),
г. Самара, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены актуальные вопросы, связанные с подготовкой и проведением Чемпионата мира по футболу 2018 и участие в данных мероприятиях студентов-волонтеров.

Ключевые слова: Чемпионат мира по футболу, строительство, менеджмент, студенты-волонтеры.

MANAGEMENT IN PREPARATION FOR THE FIFA WORLD CUP 2018 IN SAMARA

A.N. Krasilnikov, L.G. Lyashchuk, N.V. Trofimov

(Samara state technical University (FSBEI HE SSTU), Samara, Russia)

Abstract. This article discusses the topical issues of preparation and holding of the FIFA World Cup 2018 also students-volunteers' participating in these events

Keywords: FIFA world Cup, construction, management, student-volunteers.

Как известно, XXI Чемпионат мира по футболу будет проводиться в России с 8 июня по 8 июля 2018 года. Россия впервые в своей истории станет страной-хозяйкой. Чемпионат мира пройдет в 11 городах на 12 стадионах: Москва, Калининград, Санкт-Петербург, Волгоград, Казань, Нижний Новгород, Самара, Саранск, Ростов-на-Дону, Сочи, Екатеринбург. В Самаре пройдут 4 матча группового этапа Чемпионата мира 2018, матч 1/8 финала и четвертьфинальный матч. Нами был проведен библиографо-теоретический анализ финансовых затрат на проведение ЧМ в Самаре.

Из доступных нам источников литературы по поводу проведения мундиала стало известно, что: Правительство Самарской области отказалось от строительства в Самаре телебашни к Чемпионату мира, будет реконструирована действующая башня на ул. Советской Армии. Расходы на подготовку к турниру были сокращены на 150 млн. рублей из предусмотренных 850 млн. рублей из федерального и областного бюджетов.

Стоимость строительства «Линии скоростного трамвая» от железнодорожного вокзала до стадиона ЧМ-2018 в Самаре оценена в 12,8 млрд. руб., но эта сумма без учета стоимости подвижного состава, которая может незначительно поменяться.

В этом году общая сумма на строительство, ремонт, реконструкцию и благоустройство всех автомобильных дорог области составляет более 23 млрд. рублей, из них 13,5 млрд. рублей направлено на развитие дорожной сети Самары, в том числе на благоустройство дорог к ЧМ-2018.

За счет средств областного дорожного фонда будут построены две автодороги ведущие к стадиону – улицы Арена-2018 и Дальняя, проведена реконструкция улицы Ташкентской, отремонтированы улицы Ново-Садовая, Демократическая и Волжское шоссе. Улицу Арена 2018 в Самаре построят за 769,5 млн. рублей. Соответствующий конкурс на сооружение автодороги к стадиону «Самара Арена» объявлен ГКУ СО «Региональный телекоммуникационный центр». Об этом сообщается на сайте госзакупок Самарской области.

В качестве субсидий Самаре выделены из областного дорожного фонда 2,25 млрд рублей на ремонт в текущем году 27 автодорог, часть из которых входят в гостевой маршрут мундиала. Кроме того, в 2016 году планируется начать строительство новой трамвайной ветки от улицы Ташкентской до стадиона «Самара-Арена».

Одну из тренировочных площадок в Самаре для команд-участниц чемпионата мира по футболу 2018 года построят за 143 млн. рублей. Спортивный объект появится в Кировском районе, на пересечении улицы Дальней и 16 км Московского шоссе и будет отвечать ряду требований ФИФА, в частности, поле будет засеяно натуральным газоном высокого качества, комплекс оборудуют пресс-центром, раздевалками, трибунами на 500 человек и другое. Подрядчиком работ стало ООО «Волгаинжинирингспецтранс». Об этом сообщается на портале госзакупок Самарской области.

Еще одним стадионом для предматчевых тренировок футболистов сборных-участниц мундиаля станет второе поле стадиона «Металлург». В рамках подготовки к Чемпионату мира полностью заменены газоны на поле тренировочной базы «Крыльев Советов» и на поле стадиона «Металлург» в Самаре. На реконструкцию поля стадиона «Металлург» из федерального бюджета планировалось получить 47 млн. рублей, а на тренировочное поле базы «Крыльев Советов» – 50 млн. рублей. Подготовка полей проводилась в летний период – во время проведения Евро-2016.

Стоимость самарского стадиона, который строится к Чемпионату мира по футболу 2018 года, увеличилась почти до 19 миллиардов рублей. Стало известно, что российское правительство утвердило новую смету. Точная сумма, указанная в документе, составляет 18 миллиардов 916 миллионов 779 тысяч 400 рублей. Из федерального бюджета поступит около 18 миллиардов 144 миллионов. До этого на проектные и изыскательские работы было потрачено еще почти 800 миллионов. Первоначально проект оценивался в 13 с половиной миллиардов. В мае 2016-го после повторной главгосэкспертизы его цена выросла до 17,3 миллиарда рублей. И вот теперь озвучена новая цифра. На увеличении сметной стоимости настаивал «Подрядчик ПСО «Казань». А вот содержание стадиона в Самаре после ЧМ-2018 обойдется в 150-200 млн. рублей в год. Планируется, что выйти на полную самоокупаемость стадион сможет примерно через семь-восемь лет после проведения мирового футбольного турнира [3].

Что касается исторической части города, компания из Санкт-Петербурга выиграла конкурс на разработку единой архитектурно-художественной концепции благоустройства гостевых маршрутов Самары и спроектирует концепцию за 4 месяца и 18,9 млн. рублей. В Самаре площадь Куйбышева реконструируют к ЧМ-2018. На проект реконструкции площади Куйбышева выделено 6,4 млн. рублей, деньги выделяет городской бюджет. На территории улиц Самарской, Галактионовской, Красноармейской, Рабочей площадью два гектара к 2018 году построят отель под брендом южнокорейской группы «Lotte». В строительство гостиницы категории 4-5 «звезд» с общим номерным фондом порядка 190 номеров планируется инвестировать около 5 млрд. рублей.

Старт по продажам билетов на матчи чемпионата мира по футболу 2018 года будет дан в сентябре 2017 года. Об этом рассказал генеральный директор оргкомитета «Россия-2018» Алексей Сорокин. Ранее Международная федерация футбола (ФИФА) озвучила стоимости билетов на матчи мирового футбольного первенства в России. Так самые дешевые билеты – на матчи группового этапа, не считая матч открытия, эти билеты будут стоить 1280 рублей. На финал можно будет попасть за минимум за 7 тысяч рублей. Также были объявлены цены и на Кубок конфедераций 2017. Стоимость самых доступных билетов, в зависимости от этапа соревнований, колеблется в диапазоне от 960 до 2560 рублей. По словам Сорокина, большая определенность по билетам должна наступить после жеребьевки группового этапа (конец 2017 года).

На реализацию Программы подготовки Самары к чемпионату мира по футболу 2018 года потребуются средства областного бюджета в размере 25 млрд. рублей. В связи с экономической ситуацией придется искать дополнительные источники финансирования.

По оценкам экспертов, проведение чемпионата мира по футболу в Самарской области даст положительный эффект для всей экономики региона, создаст условия для развития туризма, сферы услуг, привлечения инвестиций. Даже если каждый из 20 тысяч болельщиков, приехавших в Самару, оставит здесь по 300 долларов, то за три-четыре дня в нашем регионе осядет около 1 млрд. рублей.

Откроются тысячи вакансий. Подготовка и проведение мирового первенства станут стимулом для приобщения молодёжи к спорту, активного продвижения принципов здорового образа жизни. Для участия в мероприятиях мундиаля в Самаре планируется привлечь более 3 тысяч добровольцев. В общей сложности в мероприятия Кубка конфедераций-2017 и чемпионата мира-2018 будут вовлечены более 20 тысяч волонтеров. Уже в этом квартале начнется регистрация кандидатов в добровольцы.

Студенты ФГБОУВО СамГТУ приглашаются в качестве волонтеров Кубка Конфедераций в 2017 году и Чемпионата мира по футболу в 2018 году. Наша страна и наш регион готовы принять первый в истории России Чемпионат мира по футболу. Участие в мероприятии в качестве волонтера – это причастность к событию мирового масштаба, возможность представить Россию, рассказать о ней всему миру. Волонтер Чемпионата мира – жизнерадостный и энергичный, предпочитающий здоровый образ жизни, владеющий иностранными языками и рядом профессиональных навыков. Человек, который стремится трудиться и общаться. Свой путь к участию в Чемпионате в качестве волонтера любой желающий может начать с онлайн-регистрации. Для этого необходимо заполнить анкету на сайте FIFA.com. Одно из условий: волонтеру Кубка Конфедераций FIFA-2017 к 10 мая 2017 года должно исполниться 18 лет, а волонтер Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 должен достичь этого возраста к 10 мая 2018 года. В остальном регистрация открыта абсолютно для всех – независимо от пола, национальности или физических возможностей. [4]

Но есть и «обратная сторона медали», в нашей стране не так хорошо обстоят дела с бюджетом: существуют финансовые риски, связанные с возникновением бюджетного дефицита и недостаточным уровнем бюджетного финансирования, сокращением бюджетных расходов на подготовку к проведению Чемпионата, что приведет к снижению эффективности и результативности исполнения региональных обязательств, взятых перед ФИФА. А так же, организационные риски: несвоевременное и недостаточно проработанное принятие нормативных актов Самарской области, влияющих на реализацию Программы подготовки Самары к чемпионату мира по футболу 2018 года, недостатки в процедурах управления и контроля, дефицит квалифицированных кадров [1].

Минусом также является возможный всплеск преступности в связи с массовым строительством в регионах. Столь крупное событие может сделать Россию мишенью для террористов.

Преодоление вышеперечисленных рисков возможно при условии достаточного и своевременного финансирования мероприятий Программы, путем перераспределения финансовых ресурсов, а также путем своевременной подготовки и тщательной проработки проектов нормативных правовых актов, оперативного реагирования на выявленные недостатки в процедурах управления, контроля и кадрового обеспечения [2].

Важно то, что футбольный Чемпионат поможет привлечь внимание к Самарской области и показать ее лучшие стороны. Проведение игр Чемпионата мира по футболу 2018 года станет мощным импульсом для развития губернии. Ведь мировой футбольный турнир – это не только грандиозный спортивный праздник, но и шанс ускорить процесс модернизации области, вернуть ей лидерские позиции в Приволжском федеральном округе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Золотов М.И.* Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. – М., 2001. – 432 с.
2. *Казначевская Г.Б.* Менеджмент. – Ростов н/Д., 2007. – 378 с.
3. *Субботин В.Я.* Менеджмент в спорте. – Тюмень, 2005. – 96 с.
4. Официальный сайт СамГТУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.samgtu.ru/news/events/start-nabora-volonterov>

Секция 6

АДАПТАЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ДИНАМИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ДОЗИРОВАННОЙ НОРДИЧЕСКОЙ ХОДЬБЫ

Абдурахманова А.А., Залата О.А., Мороз Г.А.

*(Медицинская академия им. С.И. Георгиевского, «КФУ имени В.И. Вернадского»,
г. Симферополь, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния лечебной дозированной нордической ходьбы на показатели здоровья в тренировочном процессе студентов специальных групп по физической активности. Показано, что лечебная дозированная нордическая ходьба оказывает положительное влияние на состояние некоторых психологических характеристик личности (снижение тревожности, улучшение психической активности, самочувствия и настроения).

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, психологическое тестирование, нордическая ходьба.

DYNAMICS OF MENTAL AND EMOTIONAL STATE OF SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS BEFORE AND AFTER MEDICALLY DOSED NORDIC WALKING TRAININGS

A.A. Abdurakhmanova, O.A. Zalata, G.A. Moroz

*(Medical academy named after S.I. Georgievsky «CFU named after V.I. Vernadsky»,
Simferopol, Russia)*

Abstract. The article is devoted to studying the influence of medically dosed Nordic Walking on health indicators in training process of students of special groups of physical activity. It is shown that the medically dosed Nordic Walking exerts positive impact on the condition of a number of personal psychological characteristics (decrease in anxiety, improvement of mental activity, health and mood).

Keywords: students, special medical group, psychological testing, Nordic Walking.

Современная студенческая молодежь в силу интенсивности режима в учебном процессе непозволительно мало времени уделяет физическим нагрузкам. Лишь небольшой процент студентов успевает дополнительно посещать специальные спортивные секции и имеет достаточную нагрузку в виде пеших прогулок. При этом известно, что длительные статические нагрузки на организм в совокупности с постоянным психоэмоциональным напряжением неблагоприятным образом сказываются на состоянии здоровья учащихся и, в том числе, на их психологическом статусе [1]. Согласно рекомендаций ВОЗ, для поддержки здоровья человеку необходимо ежедневно проходить не менее 10000 шагов и заниматься любой физической активностью непрерывно не менее 40 минут. Одним из способов привлечь молодежь к занятиям физической культурой является освоение инновационных подходов в организации их досуга, в том числе спортивного. Новый вид оздоровительной физической культуры «северная (нордическая) ходьба» или «финская ходьба» был запатентован в 1997 году финном Марком Кантаном. В настоящее время изучаются эффекты влияния лечебной дозированной нордической ходьбы (ЛДНХ) на различные функции организма человека [2]. Достаточно большой объем мышечной деятельности во время занятий ЛДНХ в сочетании с малой ее интенсивностью позволяет эффективно повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы [3]. Однако до настоящего времени не было проведено исследования роли ЛДНХ для улучшения показателей здоровья в тренировочном процессе студентов специальных групп по физической активности.

Целью настоящей работы явился анализ динамики некоторых психологических характеристик личности, отражающих психоэмоциональное состояние студенток специальной медицинской группы до и после занятий лечебной дозированной нордической ходьбой.

Материалы и методы

В настоящем исследовании, являющимся частью плановой научно-исследовательской работы кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотерапии с курсом физвоспитания МА им. С.И. Георгиевского «Разработка новых подходов повышения эффективности медицинской реабилитации и оздоровительных технологий с учетом конституционального и генетического полиморфизма в условиях использования природных ресурсов Крыма», принимали участие 56 студенток 1 курса, возрастом от 17 до 21 года специальной группы для занятий физической культурой. В течение 3-х месяцев, 4 раза в неделю проводились регулярные занятия ЛДНХ, включавшие в себя **терренкур (ходьба по горизонтальной плоскости с восхождениями и спусками по холмистой местности в пределах 3-15°)** на открытом воздухе по территории одного из парков г. Симферополя под руководством тренера. Общая протяженность дистанции составляла от 1 до 3 км. Темп ходьбы увеличивался от 60-80 шагов в минуту до 80-100 шагов в минуту, в сочетании со спокойным равномерным дыханием. Продолжительность тренировки при щадящем режиме была 20 минут, при тренирующем режиме 45 минут. Дважды, до начала тренировок и после их окончания для оценки психоэмоциональных характеристик личности студенток выполняли процедуру психологического тестирования. Использовали опросник Спилбергера-Ханина (оценка личностной и ситуационной тревожности) и САН (самооценка самочувствия, активности, настроения). До начала обследования участницам была проведена экспресс-оценка уровня физического здоровья по методике Апанасенко Г.Л. (1988; модификация 2000 г.). Тестирование студенток проводили индивидуально, после предварительных инструкций в изолированном помещении. Статистический анализ данных выполняли с помощью методов непараметрической статистики: медианы (Me), перцентили (25%, 75%), критерия Вилкоксона ($p < 0,05$).

Результаты исследований

При экспресс-оценке уровня физического здоровья по Апанасенко Г.Л. выявлено, что у 39,3% студенток он был низким, а у 57,1% – ниже среднего. Оценка состояния тревожности показала, что у 51,7% студенток наблюдался высокий уровень личностной тревожности, а у 59% – ситуативной. При сравнении групповых данных по уровням ситуативной тревожности после тренировок отметили, что количество студенток с высокими значениями тревожности уменьшилось до 3,6%.

Результаты по сравнительной оценке психоэмоционального состояния студенток до и после занятий нордической ходьбой представлены в таблице 1.

Таблица 1

Параметры психоэмоционального состояния студенток специальной медицинской группы до и после занятий нордической ходьбой

	ЛТ1	СТ1	С1	А1	Н1	СТ2	С2	А2	Н2
Me	45	46	4,0	3,8	3,6	40*** ↓	4,2*** ↑	4,0*** ↑	4,0*** ↑
25%	36	36	3,8	3,6	3,5	38 ↑	4,2 ↑	3,8 ↑	3,6 ↑
75%	48	48	4,6	4,0	3,8	42 ↓	4,9 ↑	4,0	4,0 ↑

Примечание: Me – медиана; 25% и 75% – перцентили; ЛТ – личностная тревожность; СТ – ситуационная тревожность; С – самочувствие; А – активность; Н – настроение; 1 – до начала ходьбы; 2 – после ходьбы; *** – $p \leq 0,001$ (критерий Вилкоксона); ↑ – повышение; ↓ – снижение величины критерия.

Как показали полученные данные, после тренировок психоэмоциональное состояние студенток значительно улучшилось – снизился уровень ситуативной тревожности ($p \leq 0,001$), достоверно лучшими стали оценки самочувствия, активности и настроения ($p \leq 0,001$). Полученные результаты подтверждают, что, как и другие дозированные физические нагрузки, ЛДНХ оказывает общее тонизирующее влияние, поскольку зоны коры больших полушарий мозга одновременно с активацией двигательного аппарата возбуждают центры автономной

нервной системы. Последняя, как известно, включает в себя центры лимбической системы, отвечающей за многие функции, в том числе за эмоциональное состояние человека.

Возрастающая интенсивность современной жизни, гиподинамия, соматические и другие заболевания накладывают негативный отпечаток на здоровье студенческой молодежи [1]. Как видно из нашего исследования, регулярная двигательная активность является эффективным способом профилактики нарушений в состоянии здоровья, часто связанных у обучающихся в вузах с постоянным психоэмоциональным напряжением. Популяризация физически активного досуга студентов должна стать неотъемлемой частью воспитательной работы преподавательского состава вузов, в первую очередь медицинских. Только здоровый врач способен следить за состоянием здоровья населения и делать это не только профессионально, но и эффективно.

Выводы

В ходе анализа динамики психологических характеристик личности, отражающих психоэмоциональное состояние студенток специальной медицинской группы, до и после занятий лечебной дозированной скандинавской ходьбой выявлено достоверное улучшение показателей в оценке своего самочувствия, активности, настроения, а также снижение уровня ситуационной тревожности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вьюшин С.Г., Викулов А.Д. Физическое развитие студентов-первокурсников и необходимость его коррекции // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 4. – Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 119-122.
2. «Nordic Walking» by Malin Svensson. Human Kinetics. – 2009. – 216 p.
3. Ежов В.В., Головченко А.П., Ежова Л.В. Изучение возможности оптимизации восстановительного лечения больных артериальной гипертензией // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 2006. – № 3 (47). – С. 10-11.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПО МЕТОДИКЕ ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН И SAN У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Абхаирова Э.Э., Эбубекирова Л.Ш., Залата О.А.

(Медицинская академия им. С.И. Георгиевского, «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Симферополь, Россия)

Аннотация. Статья посвящена анализу результатов самооценки личностных качеств и критериев эмоциональных психических состояний у студентов специальной медицинской группы с помощью психологического тестирования. Установили, что при удовлетворительном эмоциональном состоянии уровень самооценки соответствует среднему уровню. Уровень притязаний студентов показал завышенный запрос к себе и своим реальным возможностям.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, самооценка, психологическое тестирование.

ANALYSIS OF RESULTS OF SELF-EVALUATION OF THE PERSONAL QUALITIES AND EMOTIONAL CONDITIONS BASED ON DEMBO-RUBINSTEIN AND SAN METHODS AMONG MEDICAL STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

E.E. Abkhairova, L.Sh. Ebubekirova, O.A. Zalata

(Medical academy named after S.I. Georgievsky «CFU named after V.I. Vernadsky», Simferopol, Russia)

Abstract. The article is devoted to the analysis of results of a self-appraisal of personal qualities and criteria of emotional mental conditions in students of special medical group by means of psychological testing. It was established that self-esteem level corresponds to the average level at a satisfactory emotional state. Level of claims of students showed their overestimated request to themselves and their real abilities.

Keywords: students, special medical group, self-appraisal, psychological testing.

Самооценка человека чаще всего понимается как субъективная оценка им своих возможностей (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, коммуникативных), нравственных качеств, своего отношения к себе и другим, а также места в социуме [1]. Самооценка является важным регулятором поведения человека, от которого зависят и его взаимоотношения с окружающими [2]. Процесс формирования личности осуществляется в онтогенезе под влиянием целого ряда факторов, которые определяются генотипом и внешне средовыми влияниями. Студенческий возраст характеризуется тем, что в этот период достигаются многие оптимумы развития интеллектуальных и физических сил, а изменяющееся отношение к самому себе окрашивает разные поведенческие реакции. Физические данные, имеющие такое большое значение в подростковом возрасте, не теряют своей актуальности, но не менее важными становятся умственные способности, знания, умения и навыки. При этом состояние здоровья определяет физические возможности, а те, в свою очередь, могут либо помогать, либо осложнять процесс получения знаний и овладения умениями и навыками. Последнее крайне важно в освоении студентами медицинской профессии.

Целью настоящей работы явился анализ самооценки личностных качеств и эмоциональных состояний по методике Дембо-Рубинштейн и САН у студентов 2-5 курсов медицинского вуза, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе.

Материалы и методы. В настоящем исследовании, являющимся частью плановой научно-исследовательской работы студенческого научного общества кафедры физиологии нормальной Медицинской академии им. С.И. Георгиевского «Особенности характеристик личности студентов основной и специальной медицинской групп занятий физической культурой», добровольно принял участие 81 студент 2-5 курса, возрастом от 17 до 24 лет, средний возраст ($19,6 \pm 1,6$). Основанием для распределения студентов в специальную медицинскую группу по физической нагрузке была медицинская справка, заверенная спортивным врачом кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотерапии с курсом физвоспитания МА им. С.И. Георгиевского. В соответствии с целью исследования была проведена процедура психологического тестирования с использованием опросника Дембо-Рубинштейн [3], который в модификации М. Прихожан основан на непосредственном оценивании (шкалировании) респондентами ряда личностных качеств (уровень здоровья, способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе). Для заполнения протокола испытуемые определенным знаком на вертикальных линиях отмечали уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждый студент при тестировании получал бланк с описанием методики, где на 7-ми вертикальных линиях, высотой 100 мм каждая, с обозначением верхней, нижней точек и середины шкалы – респондент делал две отметки: самооценки развития качества личности в данный момент времени и уровня притязаний для этой характеристики. Уровень самооценки: от 45 до 74 баллов считали «средним» и «высоким» (адекватным); от 75 до 100 – завышенным [4]. Так как структура самооценки включает когнитивный и эмоциональный компоненты, для определения эмоционального состояния применили опросник САН (самочувствие, активность, настроение). При интерпретации теста САН самооценку считали низкой при набранных субъектом тестирования менее 3,0 баллов; от 3,0 до 5,0 баллов – считали самооценку средней; более 5,0 баллов – высокой самооценкой. Тестирование студентов проводили индивидуально, после предварительных инструкций во время занятий по программе физической нагрузки на террито-

рии спортивного зала. Все субъекты эксперимента были проинформированы о целях и задачах исследования и подписали лист информационного согласия (Протокол Биоэтического заключения №11 от 19.05.2016). Статистический анализ данных выполняли с помощью методов параметрической ($M \pm SD$) и непараметрической статистики: медианы (Me; интерквартильный размах 25% и 75%).

Результаты исследований. Медианы критериев эмоциональной сферы (САН) обнаружили: по критерию «самочувствия» (Me – 5,2; 4,2/5,9) балла, «настроения» (Me – 4,5; 3,5/4,9) балла, «активности» (Me – 5,7; 4,9/6,3) балла, что свидетельствовало об удовлетворительном психоэмоциональном состоянии студентов. Результаты распределения студентов специальной медицинской группы по уровням самооценки и притязаний по методике Дембо-Рубинштейн представлены в табл. 1.

Таблица 1

Распределение студентов (%) специальной медицинской группы по уровням притязаний и самооценки

Уровень самооценки	Низкий уровень, менее 60 баллов	Средний уровень, 60-74 балла	Высокий уровень, 75-89 баллов	Очень высокий уровень, 90-100 баллов
Здоровье	16	22	31	31
Способности	5	22	38	35
Характер	15	15	35	35
Авторитет	12	31	26	31
Умение многое делать своими руками	25	21	20	34
Внешность	19	28	17	36
Уверенность в себе	28	22	16	34
Уровень притязаний	Низкий уровень, менее 45 баллов	Средний уровень, 45-59 баллов	Высокий уровень, 60-74 баллов	Завышенный уровень, 75-100 баллов
Здоровье	4	6	33	57
Способности	1	6	35	58
Характер	12	18	32	38
Авторитет	20	22	30	28
Умение многое делать своими руками	15	12	23	50
Внешность	6	15	35	44
Уверенность в себе	9	7	31	53

Как видно из данных таблицы, треть опрошенных студентов по уровню самооценки охарактеризовали себя и свои возможности не критично, другая треть выборки показала свою самооценку в оптимальном или сравнительно высоком диапазоне.

Вполне ожидаемо, распределение данных по уровню притязаний оказались среди высокого и завышенного уровней. Практически каждый опрошенный студент хотел бы стать лучше. Однако такой завышенный запрос к себе, как правило, характеризует не критичное отношение к собственным возможностям. Таких респондентов было около 30% почти по всем шкалам самооценки качеств личности. Следует отметить, что лиц с заниженным уровнем притязаний оказалось не так мало. Например, наши респонденты проявили такую неуверенность в возможности снискать авторитет среди своих сокурсников (20%).

Анализ величин медиан самооценки студентов показал, что оценка своих качеств личности тестируемых находилась в среднем диапазоне. В тоже время медианы уровня притязаний всех предложенных шкал свидетельствовали о завышенном запросе к себе и своим реальным возможностям (табл. 2).

**Значения по шкалам уровня притязаний и самооценки у студентов
специальной медицинской группы (n=81)**

	Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умение	Внешность	Уверенность
Медиана (с), баллы	65	69	67	65	61	61	59
25%	50	57	54	50	45	50	41
75%	76	71	80	77	80	80	79
Медиана (п), баллы	90	93	85	77	87	86	90
25%	83	82	70	66	71	76	77
75%	96	98	95	90	96	98	98

Примечание: Ме – медиана; 25% и 75% – перцентили; (с) – самооценка; (п) – притязания.

Проблема взаимоотношения психического и соматического одна из самых сложных и неразрешённых, несмотря на продолжительный интерес специалистов этой области. Подобные мониторинговые психологические тестирования позволяют изучить особенности свойств личности студентов, в том числе имеющих хронические заболевания и занимающихся физической культурой по программе специальной медицинской группы. Это поможет подобрать комплекс мероприятий (тренинги, консультации психолога и других специалистов, в том числе спортивного профиля), снижающих риск срыва адаптации у студентов в условиях напряженного графика на всех курсах обучения в медицинском вузе.

Выводы. Анализ самооценки личностных качеств и эмоциональных состояний по методике Дембо-Рубинштейн и САН у студентов медиков 2-5 курсов специальной медицинской группы показал, что их психоэмоциональное состояние было удовлетворительным, самооценка качеств личности находилась в среднем диапазоне, а уровень притязаний свидетельствовал о завышенном запросе к себе и своим реальным возможностям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 2001. – 440 с.
2. Пастухова М.В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки // Известия Самарского научного центра РАН. – 2010. – № 5. – С. 122-134.
3. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 448 с.
4. Яньшин П.В. Исследование самооценки по Дембо-Рубинштейн с элементами клинической беседы. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. – СПб., 2004.

ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ»

Асташина М.П.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия)*

Аннотация. В статье подчеркнута взаимосвязь периода обучения, подготовки к профессиональной деятельности и высокий уровень здоровья обучающихся. Особое внимание уделено подготовке бакалавров по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Показана роль учебной дисциплины «Теория и методика физической рекреации» в формировании ценностно-мотивационного отношения к здоровому образу жизни у студентов физкультурного вуза.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; формирование; отношение; студенты; учебные занятия; дисциплина; теория и методика; физическая рекреация.

THE FORMATION OF ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS ON THE «THEORY AND METHODS OF PHYSICAL RECREATION» CLASSES

M.P. Astashina

(Siberia State University of Physical culture and sports, Omsk, Russia)

Abstract. The article underlines the relationship of the training period, preparation for professional work and a high level of students' health. Special attention was paid to training of bachelors of 49.03.03 «Recreation and sports tourism» direction. The role of discipline «Theory and methodology of physical recreation» in the formation of value-motivational attitude to a healthy way of life of physical training universities' students is shown.

Keywords: healthy way of life, formation; attitude; students; training sessions; discipline; theory and methodology; physical recreation.

Современный социум требует от выпускника физкультурного вуза готовности вступить в активную общественно-полезную деятельность полноценной личностью, с высокими резервами здоровья и устойчивостью к стрессовым факторам. Поэтому задача вуза состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье обучающихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей профессиональной деятельности, не достижимой без достаточного уровня здоровья. Обучение в вузе относится к категории умственного труда и отличается рядом особенностей, заключается в усвоении всё возрастающего объема учебного материала, в накоплении знаний и развитии интеллектуально-эмоциональной сферы. В связи с этим большое значение приобретает формирование у студентов положительного ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [1].

В Сибирском государственном университете физической культуры и спорта на кафедре «Теория и методика туризма и рекреации» осуществляется подготовка бакалавров по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Назначение дисциплины «Теория и методика физической рекреации» состоит в подготовке обучающихся к освоению теоретических знаний в области физической рекреации, овладение практическими умениями и навыками по рекреативно-оздоровительной деятельности для реализации их в будущей профессиональной деятельности бакалавра в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Дисциплина направлена на подготовку выпускников к профессиональной деятельности – физической (физкультурно-спортивной) рекреации, а также деятельности по оздоровле-

нию населения средствами физической культуры, спорта и туризма. Содержание программы соответствует объектам профессиональной деятельности: индустрия туризма, досуга и рекреации. Программа в полной мере соответствует педагогическому виду профессиональной деятельности и профессиональной задаче: анализировать ценности и эффективность различных форм и видов туристско-оздоровительной, физкультурно-оздоровительной и рекреационно-досуговой деятельности.

Целью дисциплины является подготовить обучающихся к педагогическому виду профессиональной деятельности для решения профессиональной задачи – анализировать ценности и эффективность различных форм и видов туристско-оздоровительной, физкультурно-оздоровительной и рекреационно-досуговой деятельности на следующих объектах профессиональной деятельности: индустрия туризма, досуга и рекреации.

В процессе изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурная и общепрофессиональная компетенции: ОК-7 и ОПК-3. Студенты должны знать и уметь применять основные средства поддержания должного уровня физической подготовленности; владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Студенты в процессе обучения знакомятся с особенностями воспитательного процесса с занимающимися туризмом и рекреационной деятельностью; овладевают способностью осуществлять воспитательный процесс в соответствии с поликультурностью и многоукладностью жизни в стране, и отдельно взятом Сибирском регионе.

Дисциплина «Теория и методика физической рекреации» относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока 1 учебного плана направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профиль «Спортивно-оздоровительный туризм». Изучение дисциплины углубляет и расширяет знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием дисциплины блока 1 базовой части «Рекреалогия». Дисциплина «Теория и методика физической рекреации» имеет междисциплинарные связи с блоком 2 «Практики» (преддипломная практика).

Преподавание дисциплины «Теория и методика физической рекреации» предполагает контактную работу преподавателей (лекции, семинары и практические занятия), а также самостоятельную работу обучающихся. Дисциплина включает в себя три взаимосвязанных модуля: понятийный аппарат физической рекреации; рекреативные аспекты оптимизации здоровья населения; основы рекреативно-оздоровительной деятельности. В ходе изучения дисциплины большое внимание уделяется формированию у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни [3].

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармоничного физического, психического и духовного развития человека. Физкультурно-оздоровительные методики занимают ведущее место в изучение дисциплины «Теория и методика физической рекреации». Под физкультурно-оздоровительными методиками мы понимаем совокупность процессов, последовательно направленных на подбор средств и методов для поддержания, укрепления здоровья и формирования здоровья различных возрастных и социально-демографических групп населения.

При отборе наиболее эффективных физкультурно-оздоровительных методик для студентов опираемся на следующие критерии: доступности, соответствия половозрастным возможностям, целесообразности, адекватности, оздоровительной направленности, комплексности воздействия, всесторонности, наибольшей результативности занятий [2]. В процессе учебных занятий студенты знакомятся с основой физической рекреации – специфическими особенностями физкультурно-оздоровительной деятельности, изучают современные концепции сохранения, укрепления и формирования здоровья. Физкультурно-оздоровительная деятельность нами рассматривается, как деятельность, связанная с занятиями физической культурой и комплексом оздоровительных мероприятий.

Большое значение уделяется освоению информации об укреплении и формировании здоровья. Наиболее успешно это осуществляется при активной включенности обучающихся в систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом, способствующих формированию положительного отношения к здоровому образу жизни. Особое внимание уделяется изучению многокомпонентной модели здоровья, взаимосвязи возрастных периодов индивидуального развития и факторов, сопутствующих укреплению здоровья, здоровому образу жизни, как основному условию обеспечения здоровья, факторам, формирующим здоровье человека, характеристике основных компонентов здорового образа жизни и основным путям оптимизации здоровья человека.

В рамках раздела «Рекреационные аспекты оптимизации физического здоровья» студенты узнают понятие физического здоровья и факторы, формирующие физическое здоровье. Подробно знакомятся с основами оздоровительной тренировки, изучают общую характеристику физкультурно-оздоровительных методик. На дисциплине обучающиеся осваивают основы планирования содержания физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками, учащейся молодежью, людьми зрелого и пожилого возраста.

Раздел «Рекреационные аспекты оптимизации психического и духовного здоровья» предполагает изучение понятия психического и духовного здоровья, и факторов их определяющих. На занятиях студенты знакомятся с путями оптимизации психического и духовного здоровья, возможности использования способов их оптимизации в рекреативной деятельности с различными группами населения. В процессе изучения дисциплины рассматриваются основы методики построения занятий рекреативно-оздоровительной направленности, особенности состава средств, гарантирующих оздоровительный эффект. Подробно рассматривается методика составления программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.

Важным аспектом дисциплины являются организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся. Рассматриваются особенности физкультурно-рекреативной работы с дошкольниками, с детьми школьного возраста и учащейся молодежью, с людьми зрелого и пожилого возраста. Анализу подвергаются формы рекреационно-оздоровительных занятий с людьми в основной период их трудовой деятельности, организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня. Подчеркиваются особенности физической рекреации в зависимости от возрастно-половых отличий и применительно к основным группам труда.

В рамках самостоятельной работы студенты выполняют следующие практические работы: разработка наглядной агитации по физической рекреации (листовка, плакат, буклет и др. на выбор студента); подготовка сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия с детьми (возраст детей на выбор студента); составление плана – конспекта оздоровительной тренировки (вид гимнастики и контингент на выбор студента); составление плана – конспекта занятия с людьми пожилого возраста в группе здоровья; подготовка слайд-презентации по методам регуляции эмоционального состояния и др.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Теория и методика физической рекреации» проводится в виде устного опроса на семинарских занятиях и проверке письменных работ, либо в виде тестирования в конце каждого занятия. Формой промежуточной аттестации являлся зачет. Зачет проводится в форме компьютерного тестирования (в формате INDIGO) и по экзаменационным билетам.

Анализ результатов анкетирования студентов 4 курса в конце изучения дисциплины «Теория и методика физической рекреации» показал, что 20% респондентов ведут здоровый образ жизни, 76% обучающихся следуют ЗОЖ, но не в полном объеме, и лишь 4% студентов не придерживаются здорового образа жизни, не считая его основополагающим. Полагая, что изучение и внедрение физкультурно-оздоровительных методик на учебных занятиях по дисциплине «Теория и методика физической рекреации» позволяет эффективно формировать ценностно-мотивационное отношение к здоровому образу жизни у студентов физкультурного вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфенков / реком. УМО по образованию в области физической культуры и спорта. – М., 2008. – 206 с.
2. Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие по направлению 49.04.01 «Физ. культура» / Л.В. Люйк, Т.К. Сахарнова, Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодяников; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. – СПб.: [б. и.], 2014. Сетевой ресурс. Режим доступа: локальная сеть библиотеки.
3. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М., 2014. – 152 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО И ЧЕТВЕРТОГО КУРСОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Г. ТЮМЕНИ

Бацаев А.Р.

(Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия)

Аннотация. Изучение показателей физического развития студентов 1 и 4 курсов г. Тюмени не выявило различий в значениях массы и длины тела между юношами и девушками института физической культуры, проведен анализ индексной оценки физического развития. Студенты нормостенического типа телосложения с нормальной крепостью телосложения. У студентов хорошо развита грудная клетка, особенно у мальчиков.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая работоспособность, студенты.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF FIRST-YEAR AND FOURTH-YEAR STUDENTS OF TYUMEN INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

A.R. Batsaev

(Tyumen state university, Tyumen, Russia)

Abstract. The study of physical development of first and 4th year students of Tyumen has not identified differences in the values of mass and body length between boys and girls of the Physical culture Institute. The estimate of evaluation index of physical development was studied. Students of normosthenic body type have normal strength of body. Students have well developed thorax, especially boys.

Keywords: physical development, physical performance, students.

Актуальность исследования. Одним из основных параметров, характеризующих состояние здоровья, является физическое развитие, тенденции которого в последние годы вызывают серьезную озабоченность. Студенчество – это единственная категория организованного населения, где возрастные границы чрезвычайно узкие: основная масса студентов – это люди в возрасте 17-25 лет. У студентов младшего возраста еще полностью не завершено физическое развитие. У 25% юношей и 10% девушек в возрасте 18 лет не завершен рост тела в длину; нарастание массы тела и мышечной силы у большинства студентов завершается к 19-20 годам. Физическое развитие обычно рассматривают в двух аспектах: как процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма и как состояние. Физическое развитие как состояние – это комплекс показателей, которые характеризуют морфофункцио-

нальное состояние организма, уровень развития физических качеств и пр. Физическое развитие – важнейший индикатор здоровья, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни [2, 5].

Возраст 16-17 лет совпадает с периодом достижения физической зрелости и этапом социального взросления, когда человек переходит от детской зависимости к статусу взрослого, выбирает будущую профессию и готовится к поступлению в вуз или трудовой деятельности. Этот период характеризуется повышенными физическими, психологическими и интеллектуальными нагрузками. Постановка проблемы: отсутствие контроля со стороны студентов и преподавателей за весьма важными показателями здоровья: оценкой физического развития, уровнем адаптации к повышенным учебным нагрузкам и уровнем соматического здоровья [9].

Цель исследования: изучить показатели физического развития студентов 1 и 4 курсов г. Тюмени.

Организация исследования. В исследовании с февраля 2016 г. по май 2016 г. приняли участие 35 студентов (14 девушек, 21 юноша) 1 и 4 курсов Института физической культуры Тюменского государственного университета. Исследования проведены и обработаны автором лично. Антропометрическое обследование включало измерение 11 показателей (масса тела, длина тела, окружности головы, шеи, талии, бедер, голени, предплечья, запястья, окружности грудной клетки на вдохе, выдохе, в паузе). Рассчитаны индексы Кетде, Пинье, пропорциональности между длиной тела и обхватом грудной клетки, площадь поверхности тела [3, 6, 7].

Таблица 1

Показатели физического развития студентов 1 курса г.Тюмени (M±m)

Показатель, пол		Девушки	Юноши
Длина тела, см		167,33±3,71	173,30±2,29
Масса тела, см		65,00±3,61	68,60±2,71
Окружность головы, см		56,17±0,75*	58,63±0,18*
Окружность шеи, см		31,50±1,57*	37,75±0,49*
Окружность грудной клетки, см	на вдохе	93,33±1,63*	101,00±1,50*
	на выдохе	88,67±2,35*	94,88±1,44*
Окружность талии, см		72,50±2,73	78,38±1,64
Окружность бедра, см	правого	56,50±2,51	60,50±5,28
	левого	56,33±2,47	60,88±5,34
Окружность голени, см	правой	36,83±0,75	38,25±0,62
	левой	37,00±1,00	38,13±0,77
Окружность плеча, см	правого	28,67±1,15*	31,75±0,62*
	левого	28,33±1,33	30,88±0,72
Окружность предплечья, см	правого	25,25±0,85*	28,00±0,53*
	левого	24,17±0,79*	27,88±0,55*
Окружность запястья, см	правого	16,67±0,33*	17,63±0,26*
	левого	16,67±0,33*	17,63±0,26*
Сила рук, кг	правая рука	28,25±1,82*	45,82±1,67*
	левая рука	26,63±1,91*	40,55±1,25*

Примечание: * – статистически достоверные различия показателя (P<0,05).

Результаты исследований. Показатели физического развития являются важным критерием в оценке здоровья молодого поколения. Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит от социальных условий и используется наукой как показатель санитарно-эпидемиологического благополучия населения. В настоящее время показатели физического развития детей и подростков анализируются для эколого-гигиенической оценки состояния территории, анализа влияния социальных факторов, условий воспитания, обу-

чения, организации досуга и отдыха, трудовой деятельности. Отмечаются различия в физическом развитии населения, проживающего в различных экономико-географических зонах, лиц разных национальностей. Под влиянием длительно действующих неблагоприятных факторов показатели физического развития снижаются, и наоборот, улучшение условий, нормализация образа жизни способствуют повышению уровня физического развития [8]. Изучение состояния здоровья и основных морфофункциональных показателей 1043 студентов, проживающих в дискомфортных климато-географических условиях Южной Сибири, в Республике Тыва выявило, что более низкие показатели здоровья на 1 и 5-м курсах можно объяснить наличием стрессорных факторов, связанных с адаптацией первокурсников к условиям вуза и «синдромом выпускника» [1].

Исследование физического развития студентов г. Тюмени 18-19 лет, обучающихся в институте физической культуры, не выявил различий в значениях массы и длины тела. Окружность головы и шеи, достоверно выше у юношей ($P<0,05$) на 2,46 и 6,7 см, соответственно. Окружность грудной клетки на вдохе и выдохе у юношей выше на 7,67 и 6,21 см. Значения окружности талии, правого и левого бедер, правой и левой голени, у студентов схожи. Интересен тот факт, что значения окружности правого плеча у юношей выше, чем у девушек; окружность левого плеча достоверно не различается.

Окружность правого и левого предплечья и запястья достоверно выше у юношей. Сила правой и левой рук также выше у юношей на 17,57 и 14,19 кг, соответственно.

Таблица 2

Индексная оценка физического развития студентов 1 и 4 курсов г. Тюмени ($M \pm m$)

Показатель		Девушки	Юноши
Индекс массы тела, у.е.	1 курс	20,69±0,76	23,16±0,67 К
	4 курс	20,60±0,25*	25,86±0,94*
Индекс Кетле, г / 1 см роста	1 курс	345,67±13,34	395,19±12,44 К
	4 курс	326,25±5,76*	436,02±11,25*
	4 курс, 12 г.	326,93±13,79*	400,67±10,68*
Индекс Пинье, у.е.	1 курс	20,33±3,26	11,00±2,95
Индекс Эрисмана, у.е.	1 курс	7,28±1,09*	11,82±1,57*

Примечание: * – статистически достоверные различия ($P<0,05$) между девушками и юношами;

К – статистически достоверные различия ($P<0,05$) между студентами 1 и 4 курсов.

Более полные сведения о выраженности отдельных компонентов состава тела и гармоничности их соотношения по результатам антропометрии могут быть получены при расчете количественных антропометрических индексов [4]. У студентов первого курса индекс массы тела (ИМТ) и индекс Кетле соответствует норме. Студенты нормостенического типа телосложения с нормальной крепостью телосложения. У студентов хорошо развита грудная клетка, особенно у мальчиков, разница в значениях составила 4,54 у.е. У девушек 4 курса ИМТ соответствует норме, у юношей значения индекса составило 25,86 у.е., что указывает на избыточную массу тела (предожирение), что может быть связано либо с лишним, либо с развитием мышечного компонента, изучение которых не входило в цели нашего исследования. Трое юношей тренировались, 7 набрали массу тела за счет жирового компонента. Индекс Кетле у девушек 4 курса за 4 года обучения практически не изменился, значения инда ниже, чем у юношей на 109,77 г/1см роста. У мальчиков 4 курса за период обучения Индекс Кетле увеличился на 35,35 г/1 см роста. Между девушками, обучающимися на 1 и 4 курсах не выявлено достоверных различий в значениях ИК и ИМТ, хотя ИК у девушек 1 курса выше на 19,42 г/1 см роста. Между мальчиками разных курсов различия составили в ИК 40,83, в ИМТ – 2,2 г/1 см рост.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Будукоол Л.К. Морфофункциональные показатели у студентов Тывинского государственного университета / Л.К. Будукоол, Р.И. Айзман // Гигиена и санитария. – 2009. – № 3. – С. 82-83.
2. Вьюшин С.Г. Физическое развитие студентов-первокурсников и необходимость его коррекции / С.Г. Вьюшин, А.С. Викулов // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – Т. 2, № 4. – С. 119-122.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. / В.И. Дубровский. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
4. Куулар А.В. Физическое развитие студентов I курса Тувинского государственного университета как показатель здоровья / А.В. Куулар // Экология Южной Сибири и сопредельных территорий. В 2 томах. Отв. ред. В.В. Анюшин. – 2014. – С. 98-99.
5. Назмутдинова В.И. Динамика физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы у студентов вузов с различной двигательной активностью / В.И. Назмутдинова // Дисс. ... канд. биол. наук. – Тюмень, 2006. – 167 с.
6. Назмутдинова В.И., Ягудина Е.С. Комплексная оценка состояния здоровья занимающихся физической культурой. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2007. – 120 с.
7. Назмутдинова В.И. Анатомо-физиологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов направления 034300 «Физическая культура» очной и заочной форм обучения / В.И. Назмутдинова, Л.Н. Шатилов, Л.И. Любимова. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. университета, 2014. – 120 с.
8. Погоньшева И.А. Физическое развитие и функциональное состояние системы органов дыхания студентов НВГУ / И.А. Погоньшева, Д.А. Погоньшев // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – 2015. – С. 52-55.
9. Рыбальченко А.Б. Физическое развитие студентов в процессе занятий физической культурой / А.Б. Рыбальченко, Л.В. Зиновьева // Интеллектуальный потенциал XXI века: студия познания. – 2015. – № 26. – С. 49-52.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАЛЬЦЕВОГО ГРЕБНЕВОГО СЧЕТА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Бразда Л.А., Назмутдинова В.И.

(Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия)

Аннотация. Изучение показателей дерматоглифики и физического развития студентов-спортсменов юношеского возраста Тюменской области, лыжников-гонщиков и легкоатлетов не выявило корреляционной связи между показателями физического развития и общим, тотальным гребневым счетом. Выявлено, что все студенты нормостенического типа телосложения со средней крепостью. Индекс Кетле у всех студентов не различается, у девушек находится на верхней границе нормы, у мужчин – на нижней; 56% студенток лыжниц-гонщиц имеет широкую грудную клетку, 56% студенток легкоатлеток – узкую грудную клетку. У юношей выявлена широкая грудная клетка.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, легкоатлеты, лыжники-гонщики, дерматоглифика, гребневой счет.

THE RELATIONSHIP OF THE FINGER PAPILLARY ACCOUNT INDICATORS WITH PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SKIERS-RACERS AND ATHLETES OF TYUMEN REGION

L.A. Brazda, V.I. Nazmutdinova
(Tyumen state universuty, Tyumen, Russia)

Abstract. The study of indexes of dermatoglyphics and physical development of youth students of the Tyumen region: skiers and athletes did not reveal a correlation between the indicators of physical development and the overall, total papillary ridge count. It was found that all students normosthenic body type with medium strength. Quetelet Index of all students have no difference, the girls are in the upper limit of norms, for men – on the bottom; 56% of students-skiers-riders has a wide thorax, 56% of girls-athletes have narrow thorax. The boys have a broad thorax.

Keywords: physical development, students, athletes, skiers-racers, dermatoglyphics, total papillary ridge count.

Актуальность исследования. В отечественной и зарубежной литературе проблеме прогнозирования способностей спортсменов на различных этапах многолетней подготовки уделено существенное внимание. Многие ее теоретические и методические аспекты раскрыты достаточно полно. Как показывают исследования, точность экспертного прогноза успешности спортсмена не превышает 40-50% [5]. В настоящее время главной задачей современной дерматоглифики является установление межсистемных закономерностей морфологической изменчивости человека, установление основных маркеров спортивной одаренности, закономерностей групповой и межгрупповой изменчивости пальцевой дерматоглифики [2, 7].

Цель исследования: изучить показатели физического развития, их взаимосвязь с пальцевым гребневым счетом у студентов лыжников-гонщиков и легкоатлетов юношеского возраста Тюменской области.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 60 студентов I-IV курсов Института физической культуры ГОУ ВО Тюменского государственного университета (ИФК ТюМГУ) юношеского возраста (17-20 лет): 30 легкоатлетов (23 девушки и 7 юношей) и 30 лыжников-гонщиков (9 девушек и 21 юноша). Исследование проводилось в период с мая 2014 г. по октябрь 2015 г. Дерматоглифические отпечатки снимались по стандартной методике [7]. Подсчитывались показатели: общий гребневой счет (ОГС) правой (1-5 палец), ОГС левой руки, тотальный гребневой счет (ТГС, сумма гребней 1-10 пальцев). Антропометрическое обследование включало в себя измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки (ОГК, см) на вдохе, выдохе и паузе. Для индексной оценки физического развития (ФР) были рассчитаны индексы Пинье, Эрисмана, Кетле, весоростовой индекс), экскурсия грудной клетки. На основе полученных данных определялся уровень физического развития по методике индексов с бальной системой [7]. Для получения оценки уровня физического развития необходимо было суммировать баллы показателей и соотнести со следующей шкалой: при сумме баллов до 3 – низкий уровень физического развития, -2 – +2 – ниже среднего, 3-5 – средний, 6-7 – выше среднего, 8-9 – высокий. Силу связи между показателями оценивали по коэффициенту корреляции ($r > 0,7$ – сильная связь, $0,5 < r < 0,69$ – средняя, $0,3 < r < 0,49$ – умеренная, $0,2 < r < 0,29$ – слабая, $r < 0,19$ – очень слабая).

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Генетическими маркерами в спорте можно считать те дерматоглифические признаки, которые существенно отличаются от популяционных данных. Поэтому при исследовании дерматоглифики спортсменов должны учитываться данные популяции (региональные). *Популяционные данные.* Гребневой счет (ГС) пальцев правой или левой руки варьирует от 1 до 30 гребней. В среднем количество гребешков на одном пальце человека европейской популяции колеблется в пределах 15-20. Значение тотального гребневого счета десяти пальцев колеблется от 107 до 186. Средний ГС для женщин

несколько меньший – 120–130, чем для мужчин – 140–160 гребней. ГС пальцев правой руки варьирует от 35 до 124. ГС пальцев левой руки изменяется в интервале от 52 до 101 [4, 5].

Исследование не установило достоверных различий в значениях массы тела у девушек разных видов спорта. Масса тела юношей, занимающихся лыжными гонками, выше на 9,97 кг ($P<0,05$). Гендерные различия составили: у лыжников – 15,07 кг, у легкоатлетов – 8,1 кг. Юноши лыжники выше легкоатлетов на 5,97 см, между девушками различий не обнаружено. Юноши обоих видов спорта выше девушек: легкоатлеты – на 7,97 см, лыжники-гонщики – на 10,7 см. (табл. 1).

Таблица 1

Показатели гребневого счета и физического развития лыжников-гонщиков и легкоатлетов юношеского возраста Тюменской области ($M\pm m$)

Вид спорта		Лыжные гонки		Легкая атлетика	
Пол, п		Женский, 9	Мужской, 21	Женский, 21	Мужской, 7
МТ, кг		57,6 $\pm$ 1,32*	72,67 $\pm$ 1,36*	54,6 $\pm$ 1,25*	62,7 $\pm$ 3,23*
ДТ, см		168,2 $\pm$ 1,36*	178,9 $\pm$ 1,35*	164,96 $\pm$ 1,58*	172,93 $\pm$ 2,17*
ОГК, см	вдох	89,8 $\pm$ 2,16*	98,55 $\pm$ 1,17*	85,5 $\pm$ 1,30*	96,00 $\pm$ 2,38*
	выдох	84,4 $\pm$ 2,06*	92,45 $\pm$ 1,32*	80,5 $\pm$ 1,29*	89,71 $\pm$ 2,13*
	пауза	83,16 $\pm$ 1,86*	93,31 $\pm$ 1,26*	80,2 $\pm$ 1,32*	90,86 $\pm$ 2,22*
ЭГК, см		5,40 $\pm$ 0,57	6,10 $\pm$ 0,52	5,00 $\pm$ 0,37	6,29 $\pm$ 0,64
Индекс Пинье, у.е.		22,79 $\pm$ 1,74	22,59 $\pm$ 1,66	22,45 $\pm$ 1,58	22,41 $\pm$ 1,56
Индекс Эрисмана		0,38 $\pm$ 0,97	0,66 $\pm$ 0,93	0,79 $\pm$ 0,89	0,86 $\pm$ 0,87
ИК, г/1 см роста		363,11 $\pm$ 6,2	362,3 $\pm$ 5,95	362,6 $\pm$ 5,72	362,4 $\pm$ 4,62
Уровень ФР		3,81 $\pm$ 0,31	3,91 $\pm$ 0,3	4,00 $\pm$ 0,29	4,04 $\pm$ 0,29
ОГС П.Р.		83,4 $\pm$ 14,34	84,86 $\pm$ 8,94	70,48 $\pm$ 6,48	92,43 $\pm$ 20,29
ОГС Л.Р.		70 $\pm$ 13,5	86 $\pm$ 9,48	64,83 $\pm$ 7,84	89,86 $\pm$ 15,96
ТГС ₁₋₁₀		153,4 $\pm$ 27,4	170,86 $\pm$ 18,11	135,3 $\pm$ 13,76	182,29 $\pm$ 36,06

Примечание: * – статистически достоверные гендерные различия ($P<0,05$).

Не установлено достоверных различий в значениях ОГК на вдохе, выдохе и паузе в группе между девушками разных видов спорта и юношами лыжниками и легкоатлетами. В обеих группах установлены гендерные различия, они наиболее выражены в группе легкоатлетов и составили 10,50 см, 9,21 см, 10,66 см, соответственно. Экскурсия грудной клетки схожа у всех студентов-спортсменов. Индекс Пинье указывает на то, что все студенты имеют нормостенический тип телосложения со средней крепостью телосложения по классификации Черноруцкого М.В. Индекс Кетле у всех студентов не различается, у девушек находится на верхней границе нормы, у мужчин – на нижней (табл. 1). Индекс Эрисмана имеет широкий диапазон положительных и отрицательных значений. Отрицательные значения индекса Эрисмана указывают на узкую грудную клетку, с высоким – широкую. Интересен тот факт, что 55,56% студенток лыжниц-гонщиц имеет широкую грудную клетку, а 56,52% студенток легкоатлетов – узкую грудную клетку. У юношей выявлена широкая грудная клетка: у лыжников-гонщиков – 76,19% и легкоатлетов – 85,71%.

Исследования показали, что индекс, характеризующий физическое развитие девушек и юношей лыжников – гонщиков и легкоатлетов, свидетельствует о среднем уровне физического развития (табл. 1). Статистически достоверных различий по полу и виду спорта не установлено ($P>0,05$).

Исследования показали, что не имеется корреляционной взаимосвязи ОГС и ТГС с показателями физического развития (см. табл. 2). Установлена сильная взаимосвязь длины тела с массой тела, средняя – с окружностью грудной клетки. Масса тела сильно коррелирует со значениями окружности грудной клетки. Весоростовой индекс Кетле высоко коррелирует со значениями ОГК на вдохе, выдохе, паузе.

**Корреляционная (r) взаимосвязь общего и тотального гребневого счета
с показателями физического развития (лыжные гонки – юноши)**

Показатели	ОГС П.Р.	ОГС Л.Р.	ТГС	ДТ, см	МТ, кг	ОГК вдох	ОГК выд.	ОГК пауза	ОГК экс.	ИП	ИЭ	ИК
ОГС Л.Р	0,92											
ТГС	0,98	0,98										
ДТ, см	0,09	0,11	0,10									
МТ, кг	-0,05	0,02	-0,02	0,86								
ОГК вдох	-0,13	-0,10	-0,12	0,67	0,86							
ОГК выд.	-0,16	-0,12	-0,15	0,60	0,81	0,97						
ОГК пауза	-0,14	-0,09	-0,11	0,62	0,85	0,97	0,96					
ОГК экс., см	0,11	0,06	0,08	0,34	<u>0,27</u>	<u>0,25</u>	-0,01	0,15				
ИП	<u>0,21</u>	0,13	0,17	-0,42	-0,79	-0,89	-0,90	-0,94	-0,07			
ИЭ	-0,24	-0,19	<u>-0,22</u>	0,08	0,46	0,76	0,80	0,83	-0,06	-0,90		
ИК	-0,12	-0,04	-0,08	0,73	0,98	0,88	0,85	0,88	<u>0,21</u>	-0,89	0,59	
Ур. ФР, б	0,02	0,04	0,03	<u>0,27</u>	0,51	0,71	0,65	0,73	0,32	-0,73	0,73	0,58

ОГС правой и ОГС левой рук не различается у студентов разного пола и вида спорта и соответствуют значениям европейской популяции. При отсутствии взаимосвязи с показателями физического развития можно предположить, что ОГС правой и левой рук и ТГС не могут служить генетическими маркерами спортивной одаренности у лыжников – гонщиков и легкоатлетов, однако это требует дальнейших исследований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жаворонкова И.А. Соматотипологические и дерматоглифические признаки конституции как маркер системной организации физического развития / И.А. Жаворонкова // Вестник современной клинической медицины. – 2012. – Т. 5, вып. 1. – С. 54-56.
2. Назмутдинова В.И. Особенности пальцевой дерматоглифики – генетический маркер спортивных способностей в циклических видах спорта (Теоретический обзор. Сообщение 1) / В.И. Назмутдинова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. Мат. XII Всерос. научно-практич. конф. – 2014. – Ч. 2. – С. 136-140.
3. Назмутдинова В.И., Бразда Л.А. Особенности пальцевой дерматоглифики – генетический маркер спортивных способностей в циклических видах спорта (Теоретический обзор. Сообщение 1) / В.И. Назмутдинова, Л.А. Бразда // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. – 2014. – Ч. 2. – С. 140-145.
4. Ситкевич Г.Н. Корреляционная взаимосвязь между показателями физического развития, физической подготовленности, темпов биологического развития, психофизиологического тестирования, дерматоглифики у легкоатлетов (I юношеского, III и II разрядов) / Г.Н. Ситкевич // Вестник полоцкого государственного университета, 2012. – № 15. – С. 166-168.
5. Чистикин А.Н. Методика и техника дерматоглифических исследований: Метод. пособие. – Тюмень, 1992. – 16 с.
6. Serhiyenko L.P. Soles dermatoglyphics in the prognosis of sports endowment: differences of soles dermatoglyphics in sportsmen of different sport kinds // L.P. Serhiyenko, V.M. Lyshevska // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 3. – С. 57-61.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Бредихина Я.А., Койбагарова Д.К., Рогалева Л.Н.

(Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий спортом на развитие эмоционального интеллекта студентов-спортсменов. Получены новые данные относительно уровня развития различных компонентов эмоционального интеллекта у данной возрастной группы. Выявлено, что большинство студентов имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, спорт, студенты-спортсмены.

INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLECT OF STUDENTS-ATHLETES

Ja.A. Bredikhina, D.K. Koybagarova, L.N. Rogaleva

(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. This article examines the impact of sport on the development of emotional intellect of students-athletes. New data of the various components of emotional intellect in this age group are received. It was revealed that most of the students have an average level of emotional intellect.

Keywords: emotional intellect, sports, student-athletes.

В настоящее время интерес к изучению эмоционального интеллекта и его влиянию на эффективность профессиональной деятельности значительно возрастает [1,6,7,10]. Важность в понимании и управлении собственными эмоциями, а также в понимании эмоций других людей особенно актуально для спортсменов, так как спортсмен постоянно находится в стрессовых условиях, связанных с соревновательной деятельностью, в связи с чем, способность контролировать собственные эмоции является одним из важных залогов успешности соревновательной деятельности [2, 3, 9].

Анализ результатов исследований как отечественных, так и зарубежных исследователей по изучению эмоционального интеллекта спортсменов выявил, что данная проблема находится на стадии начальных разработок.

Так, в работе М.К. Гасанпур выявлено, что уровень эмоционального интеллекта выше у спортсменов по сравнению с людьми, не вовлеченными в спортивную деятельность [3]. В исследовании Илясова Н.В., Агавелян Р.О. выявлены развитие эмоционального интеллекта у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта.

В то же время в исследованиях ряда авторов получены противоречивые сведения относительно влияния занятий спортом на развитие эмоционального интеллекта спортсменов, так по данным одних авторов спорт оказывает положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта спортсменов [10], а по данным других авторов выявлено, что у большого количества спортсменов уровень эмоционального интеллекта находится на среднем и низком уровнях [2,6]. Это и определило выбор проведения нашего исследования.

Цель исследования: изучить влияние занятий спортом на развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) студентов-спортсменов.

Экспериментальная база исследования студенты спортсмены 18-25 лет, обучающиеся на направлении Физическая культура Уральского федерального университета, всего в исследовании приняло участие 22 студента-спортсмена.

Для изучения уровня ЭИ у студентов-спортсменов нами был использован опросник «ЭМИн» (Д.В. Люсин). Автор дает определение эмоционального интеллекта, как:

- умение распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- умение идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- умение понимать причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт
- способность контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- способность контролировать внешнее выражение эмоций;
- способность при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [6].

В ходе исследования было выявлено, что 23% студентов-спортсменов имеют очень высокий уровень развития эмоционального интеллекта, 18% – высокий, 45% – средний, 5% – низкий, 9% очень низкий.

Таким образом, наше исследование доказывает, что развитие эмоционального интеллекта на прямую не связано со спортивной деятельностью, что занятия спортом не являются залогом формирования высокого уровня эмоционального интеллекта.

Данные по изучению межличностного эмоционального интеллекта, который включает в себя понимание чужих эмоций, а так же управление чужими эмоциями показало, что очень высокий и высокий уровни имеют 9 и 27% студентов соответственно, эти студенты способны предугадать действия собеседников, распознать их потребности, что дает им возможность организовать наиболее эффективную деятельность; в то время как 41% имеют средний уровень, низкий и очень низкий уровень имеют 14 и 9% студентов.

Следовательно, межличностный эмоциональный интеллект развивается не только в ходе включения в спортивную деятельность.

Полученные данные на наш взгляд дают основание для проведения дальнейших исследований влияния спорта на развитие эмоционального интеллекта студентов-спортсменов. Это важно в двух аспектах, как с позиции выявления роли эмоционального интеллекта на успешность спортивной деятельности, так и в связи с профессиональной подготовкой специалистов в сфере физической культуры, поскольку их будущая профессиональная деятельность связана с работой в сфере «человек-человек», успешность которой напрямую зависит от уровня развития эмоционального интеллекта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобкова Н.Г. Эмоциональный интеллект как ключевая компетенция современного менеджера // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2016. – № 2 (4). – С. 7-11.
2. Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 144-145.
3. Гасанпур М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями // Вектор науки ТГУ. серия: педагогика, психология. – 2014. – № 1(16). – С. 46-48.
4. Вахрушева Л.Н. Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.Н. Вахрушева. – М., 2011.
5. Гоуман Д. Эмоциональный интеллект: Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека / пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: Хранитель, 2008. – С. 478.

6. Илясова Н.В., Агавелян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 11 (29). – С. 105-108.
7. Киселева Т.С., Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс человека // Инновации и инвестиции. – 2015. – № 4. – С. 45-49.
8. Лёшенко А.А. Связь эмоционального интеллекта с индивидуально-психологическими особенностями личности // Альманах современной науки и образования. – 2013. – № 2 (69). – С. 104-107.
9. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «ИП РАН», 2004. – С. 29–39.
10. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 60-63.
11. Рыжов Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012. – № 1-2. – С. 142-147.

ПОКАЗАТЕЛИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК С НИЗКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

К.А. Бугаевский

(Классический Приватный Университет, Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина)

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования, целью которого было определить и изучить выявленные показатели менструального цикла и имеющиеся изменения антропометрических показателей и морфологических индексных значений. Достоверно установлено, что среди выявленных нарушений менструальной функции у студенток преобладают: альгодисменорея – 91,21%, дисменорея – 97,8%, выраженный предменструальный синдром (ПМС) – 80,22%. У всех 100% студенток с низкими показателями индекса массы тела выявляются различные виды узкого таза с I-III степенью его сужения.

Ключевые слова: менструальный цикл, антропометрические показатели, низкая масса тела, индекс массы тела, пельвиометрия, узкий таз, студентки

PERFORMANCE OF THE MENSTRUAL CYCLE AND SEVERAL ANTHROPOMETRIC AND MORPHOLOGICAL PARAMETERS OF STUDENTS WITH LOW VALUES OF BODY MASS INDEX

K.A. Bugaevsky

(Classic Private University, Institute of Health, Sport and Tourism, Zaporozhye, Ukraine)

Abstract. The article presents the results of the study, which aimed to identify and study the identified indicators of the menstrual cycle and the available changes of anthropometric indices and morphological index values. It is well established that among the identified violations of menstrual function in female students predominate: algomenorrhea – 91.21%, dysmenorrhea – 97.8% expressed as premenstrual syndrome (PMS) – 80.22%. All 100% of students with low body mass index revealed various types of narrow pelvis with I-III degree of its contraction.

Keywords: menstrual cycle, anthropometric indicators, low body weight, body mass index, pelviometriya, narrow pelvis, student.

Физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела, которая косвенно характеризует количество жировой ткани в организме [3,6]. Анализ специальной литературы показывает, что среди современных девушек значительно распространен дефицит массы тела [1, 2, 5].

Низкая масса тела у женщин репродуктивного возраста расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а дефицит массы тела ассоциируется с развитием нарушений полового развития и расстройств менструального цикла [1, 3].

При проведении ежегодного медицинского осмотра студентов I курса Запорожского государственного медицинского университета была выделена группа студенток ($n=91$) с показателями индекса массы тела (ИМТ) $<18,5$ кг/см². Средний возраст студенток составляет $18,4 \pm 0,14$ лет. Нами были использованы такие методы исследования, как антропо-морфометрия, пельвиометрия, метод индексов, анкетирование. После завершения исследования были сделаны расчёты, статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Индекс массы тела (ИМТ) определяли по классической формуле. При ИМТ, равном $16,0$ кг/см² и менее – резко выраженный дефицит массы тела, $16,0-18,5$ кг/см² – хроническая энергетическая недостаточность [2, 3, 5]. Также мы использовали новый индекс (ИОТ), предложенный Ричардом Бергманом [4].

После проведения антропометрических измерений показатели роста в группе студенток I курса составили $163,45 \pm 0,61$ см, массы тела $51,76 \pm 0,61$ кг. При анализе значений индекса массы тела (ИМТ) было установлено, что он во всей группе составил $15,84 \pm 0,16$. При детальном рассмотрении результатов показателей ИМТ было определено: недостаток массы тела (<18 кг/м²) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, выраженный дефицит массы тела (<16 кг/м²) – у 41 (45,1%) студенток.

Показатель ИОТ (индекс ожирения тела) был равен $7,0 \pm 0,29$. У всех 100% студенток этот показатель был ниже нормы, что указывает на наличие дефицита массы тела за счёт дефицита жировой ткани [4].

При проведении исследования учитывалось, что масса тела меньше 47-45 кг является предиктором нарушений менструального цикла [1,3]. Массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28%) студентки, из них 11 (12,09%) имели вес 38-45 кг.

Все они имели разные виды нарушений менструального цикла, у 17 (18,68%) была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев. Возраст наступления первой менструации (менархе) у студенток составил $12,6 \pm 0,7$ лет.

Продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы – $26,6 \pm 0,28$ дней [1, 3]. При определении времени установления стабильности течения менструального цикла, оно во всей группе составляет $1,2 \pm 0,34$ года. У 11 (12,09%) студенток менструальный цикл до сих пор не установился и находится в пределах 42-104 дня, что соответствует пройоменорее [1, 3].

Виды нарушений менструального цикла, выявленные в данной группе студенток, отражены на рис. 1.

Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет $5,4 \pm 0,2$ дня ($p < 0,05$), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 (47,25%) студенток оно составляет менее 3 дней, что соответствует олигоменорее [1,3]. У 38 студенток (41,76%) оно составляет 3-7 дней, что соответствует норме [1,3]. У 8 студенток (8,79%) продолжительность МК была в пределах 8-9 дней. У 83 (91,21%) девушек присутствует болевой компонент. Дисменорея зафиксирована у 89 (97,8%) студенток, 73 (80,22%) отмечают предменструальный синдром, у 18 (19,78%) его нет. У 100% студенток наблюдаются различные нарушения менструальной функции.

Во время проведения пельвиометрии, с определением 3-х поперечных и 1-го прямого размеров костного таза, с последующим определением прямого размера входа в малый таз (с.

vera), было установлено, что все 100% студенток имеют узкий таз. Используя полученные значения 4-х наружных размеров костного таза студенток и с учётом полученных показателей истинной конъюгаты, были определены имеющиеся разновидности узкого таза и степени сужения узкого таза. У всех 100% студенток были зафиксированы уменьшения 1-3 внешних размеров таза на 1,5-2 см, что трактуется как анатомически узкий таз (АУТ) [2,4,5]. Сужение таза I степени было определено у 49 (53,85%), II степени у 37 (40,66%), III-IV степени у 5 (5,5%). Виды узкого таза, выявленные у студенток во время исследования у студенток отражены на рис. 2.

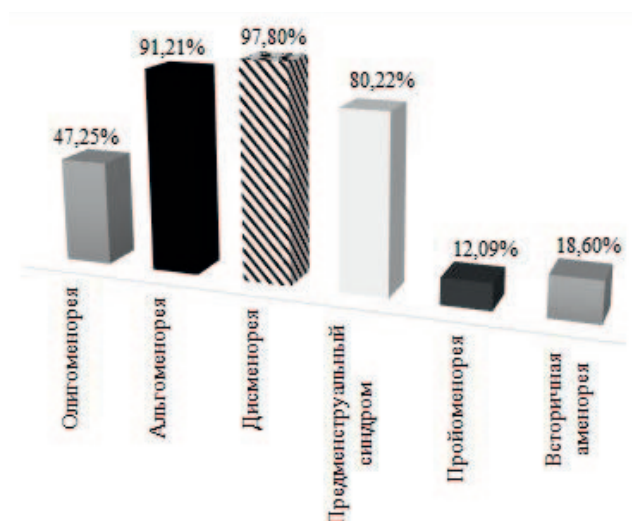


Рис. 1. Виды нарушений менструального цикла в исследуемой группе

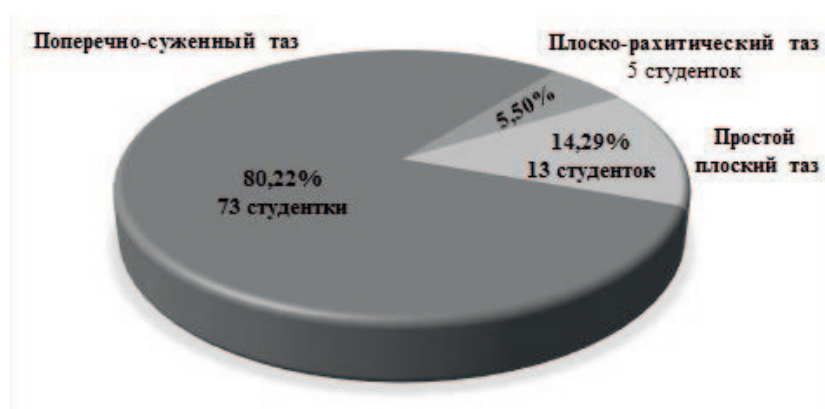


Рис. 2. Виды узких тазов, определённые в исследуемой группе

В нашем исследовании мы получили результаты значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ): средний показатель ИОШТ во всей исследуемой группе (n=91) составляет $13,5 \pm 0,11$ см. У 100% студенток ИОШТ отвечал значениям стенопиелии (узкий таз) [2,5].

Для оценки формирования костей таза и определения их взаимосвязи с показателями половой зрелости был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [4]. У всех студенток ИКТ составлял $38,64 \pm 0,61$ см, что соответствует среднему значению показателя для данной возрастной группы. У 4 студенток (4,4%) этот показатель менее 30 см – эти студентки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [4].

Выводы:

1. Среди выявленных нарушений менструальной функции у студенток преобладают: алыгодисменорея – 91,21%, дисменорея – 97,8%, выраженный предменструальный синдром (ПМС) – 80,22%.

2. У всех 100% студенток с низкими показателями индекса массы тела выявляются различные виды узкого таза с I-III степенью его сужения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева В.О. Патогенетически обоснованный способ дифференциальной диагностики расстройств менструальной функции у девушек с дефицитом массы тела / В.О. Андреева, Л.Ю. Шабанова // Рос. Вестн. акушера-гинеколога. – 2008. – № 3. – С. 62–66.
2. Галкина Т.Н. Антропометрические характеристики девушек-студенток медицинского института Пензенского государственного университета / Т.Н. Галкина, О.В. Калмин // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2015. – № 1 (33). – С. 121–125.
3. Егорычева Е.В. Характеристика физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек-студенток с дефицитом массы тела / Е.В. Егорычева // Теория и практика физической культуры: электрон. журнал. – 2014. – № 10. – С. 23–26.
4. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – № 3. – С. 48–49.
5. Лумпова О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – Т. 104. – № 5. – С. 98–101.
6. Richard N. Bergman, D. Stefanovski, Thomas A. Buchanan A Better Index of Body Adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011 May; 19(5). – P. 1083–1089.

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Власова Е.С., Нагматуллина Л.К.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ, Казань, Россия))*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению процесса адаптации первокурсников к образовательной среде высшего учебного заведения средствами физической культуры. Автор доказывает, что активные занятия первокурсников физической культурой и спортом способны снизить риски адаптационного периода, преодолеть трудности профессионального и личностного становления, особо свойственные первому году обучения. Отмечается положительное влияние физической культуры на организм студента в адаптационный период.

Ключевые слова: образовательная среда, адаптация, учебный процесс, физическая культура, двигательная активность, здоровье.

ADAPTATION OF THE FIRST-YEAR STUDENTS TO THE UNIVERSITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

E.S. Vlasova, L.K. Nagmatullina

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KRNTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The article is devoted to the process of adaptation of first-year students to the educational environment of a higher educational institution by the means of physical training. The author argues that first-year students who are actively engaged in physical culture and sport are able to reduce the risks of adaptation period, to overcome the difficulties of professional and personal

formation, especially inherent in the first year of study. A positive effect of physical training on the student organism in the adaptation period is marked.

Key words: educational environment, adaptation, educational process, physical culture, physical activity, health.

Учебная адаптация (или адаптация студентов) занимает особенное место в системе научного познания и является видом адаптации, который включает в себя психофизические и социально-психологические компоненты. «В воспитательном пространстве высшего учебного заведения среди множества факторов, формирующих будущего профессионала с социально-значимыми характеристиками личности, такой компонент как адаптация обучающихся первого курса к условиям учреждения высшего образования, требует особого внимания, изучения и анализа» [6]. Поэтому исследователи – представители различных отраслей научного знания и педагогическое сообщество проявляют повышенный интерес к этой проблеме.

Одним из важных условий эффективной деятельности студентов является их адаптация к самому образовательному процессу университета. «Для успешного обучения необходимо, чтобы процесс адаптации первокурсников к условиям учреждения высшего образования проходил как можно быстрее и менее болезненно. Важны в этом плане первые месяцы в вузе» [6].

Адаптация представляет собой элемент деятельности, главной функцией которого является освоение студентами стабильных условий среды и решение повторяющихся типичных проблем путем использования принятых в вузовском коллективе способов поведения и действий [5].

Существуют следующие критерии процесса студенческой адаптации: эффективность образовательной деятельности, которая определяется через учебную активность и успеваемость; усвоение образовательных норм поведения, оценивающееся по поведению в процессе обучения и на перерывах; успешность социальных контактов, которая определяется по характеру взаимоотношений с одноклассниками и отношению к преподавателю; эмоциональное благополучие [1].

Можно с уверенностью сказать, что адаптация прошла успешно, когда студент демонстрирует высокий авторитет и статус в коллективе и психологически удовлетворен этим коллективом в целом. При низкой адаптации можно наблюдать неудовлетворенность коллективом, формальными и неформальными связями, которые складываются в нем, образовательным процессом, его организацией и др. В большей степени это применимо к первокурсникам, еще не сумевшим привыкнуть к университетским требованиям и проявившим неспособность быстро адаптироваться к вузовской жизни.

Среди факторов, которые могут затруднить студенческую адаптацию к обучению в высшем учебном заведении, наиболее важными являются:

- недостаточное обладание знаниями, умениями и навыками для самостоятельной работы;
- неумение осуществлять саморегулирование поведения и деятельности, которое усугубляется отсутствием привычного повседневного контроля со стороны педагога;
- отсутствие готовности к организации режима жизнедеятельности в новых условиях;
- волнения, которые связаны с уходом из школьных коллективов с их взаимопомощью и моральной поддержкой;
- неопределенность и неуверенность в правильном выборе профессии;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно это заметно при переходе из домашних условий в студенческое общежитие [2, 3].

Студенчество – это важный период, когда важную роль начинает играть социальное развитие и начинается профессиональное становление личности. В процессе учебной деятельности студенты затрачивают много усилий и времени на адаптацию к учебному процессу и различным особенностям студенческой жизни, и вследствие этого накапливаются последствия хронически действующих отрицательных факторов, студенты страдают различными заболеваниями. Как правило, болезни дезадаптации появляются на первой стадии обучения и связа-

ны с новыми условиями и переменами в жизни. Все это отражается на поведенческих реакциях и на здоровье.

«Снизить риски адаптационного периода, преодолеть трудности профессионального и личностного становления, особо свойственные первому году обучения в высшем учебном заведении» [6] способны активные занятия первокурсников физической культурой и спортом.

Наиболее важным фактором поддержания и укрепления здоровья является постоянное использование физических нагрузок – сочетание двигательных действий, которые выполняются в повседневной жизни и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Двигательная активность – это один из элементов саморегуляции организма, который обуславливает его правильную работоспособность. Недостаточная двигательная активность негативно влияет на здоровье и сказывается на функциональном рабочем состоянии систем организма, в то время как оптимальный режим повышает физическую подготовку и обеспечивает более высокий уровень умственной работоспособности, а также ее устойчивость в условиях подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Интенсификация учебного труда в вузе связана с ограничением двигательной активности, которая в свою очередь находится в прямой зависимости от низкой мотивации студентов использовать средства физической культуры в повседневной жизни. Важно понимать, что отношение к самостоятельным занятиям спортом в свободное от учебы время у студентов определяется особенностями их образа жизни.

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» может помочь первокурсникам успешно адаптироваться к образовательной деятельности. Занимаясь спортом в университете, студент может почувствовать вовлеченность в студенческую среду и быстрее привыкнуть к новым условиям жизнедеятельности. В настоящее время одним из организационных принципов реализации новых образовательных технологий в физическом воспитании обучающихся является свобода выбора собственной формы занятий. При этом основной целью становится сближение физической культуры и спорта, а также перенос спортивно-оздоровительных технологий в практику преподавания учебной дисциплины.

Таким образом, занятия физической культурой способны оказать не только положительное влияние на организм первокурсника, но и помочь включиться в студенческую жизнедеятельность. При этом, образовательная среда должна сочетать в себе оптимальную организацию учебного процесса с формированием установки на систематические занятия спортом, акцентируя внимание на необходимости двигательной активности для поддержания здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации в школе // Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988. – С. 35-37.
2. Годник С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы. – Воронеж: Издательство Воронежского университета, 1981.
3. Карева Н.В. Дифференцированно-групповое обучение как средство преодоления адаптации обучающихся в условиях высшего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Елец, 2006.
4. Касаткина Н.Э., Семенова Т.Н. Проблема адаптации студентов вуза к процессам обучения и сохранения здоровья // Педагогика. – 2012. – № 18.
5. Козлов Н.С., Лахтин А.Ю. Здоровье, физическая культура и адаптация студентов к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 3.
6. Нагматуллина Л.К. Успешная адаптация первокурсников к условиям обучения в высшем учебном заведении как основа формирования компетентного выпускника // Теория и практика современной науки (электронный междунар.научно-практ.журнал). – 2016. – № 9(15). [http://modern-j.ru/domains_data/files/15/Nagmatullina%20L.K.%20\(obrazovanie%20i%20pedagogika\).pdf](http://modern-j.ru/domains_data/files/15/Nagmatullina%20L.K.%20(obrazovanie%20i%20pedagogika).pdf)

ЗДОРОВЬЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ОТБОРУ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ, МОДЕЛИРУЮЩИХ ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ КОСМИЧЕСКОГО ПОЛЁТА

Воронков Ю.И., Гончарова А.Г. Брагин Л.Х., Брагин Д.Л., Гончаров И.Н.*

(Государственный научный центр Российской Федерации – институт медико-биологических проблем Российской академии наук, Центр сосудистой неврологии, Москва)*

Аннотация. Укрепление состояния здоровья студентов является важной и актуальной задачей. Изучено состояние здоровья и функциональные возможности организма, физическое развитие, психофизиологические особенности контингента студентов, отбираемых для участия в наземных исследованиях, моделирующих влияние факторов космического полёта. Обследовано 206 человек (32 женщины и 174 мужчины) в возрасте от 20 до 25 лет. Проведённые исследования позволяют сделать вывод, что экспертный подход к участию в модельных исследованиях лиц, имеющих особенности в состоянии здоровья, должен учитывать функциональную способность их организма адаптироваться к конкретным факторам. При этом принципиальным является индивидуальная оценка годности к участию в данном виде исследований, характера заболевания, частоты обострений, степени сохранения функции органов и систем, эффективности проведённого лечения, прогноза, возраста, профессии и др.

Ключевые слова: здоровье студентов, адаптационные возможности, отбор в исследования, моделированные факторы космического полёта

STUDENTS' HEALTH AND ADAPTIVE CAPABILITIES WITH REGARD TO SELECTION FOR PARTICIPATION IN STUDIES MODELING THE INFLUENCE OF SPACE FLIGHT FACTORS

Yu.I. Voronkov, A.G. Goncharova, L.Kh. Bragin, D.L. Bragin, I.N. Goncharov*

*(State Research Center of Russian Federation – Institute of Biomedical Problems
of the Russian Academy of Sciences, Vascular Neurology Center*, Moscow)*

Abstract. Strengthening the health of students is an important and urgent task. The state of health and functional capacity of the organism, physical development, physiological characteristics of students selected for participation in ground-based studies simulating the effects of space flight factors, were studied. A total of 206 people (32 women and 174 men) aged 20 to 25 years were surveyed. The studies have lead to the conclusion that the expert approach to participation in model studies of persons who have particular health status, should take into account their functional ability of the body to adapt to specific factors. The fundamental are: an individual assessment of suitability for participation in a type of research, the nature of the disease, the frequency of exacerbations, the degree of preservation of function of organs and systems, the efficiency of conducted treatment, prognosis, age, profession et al.

Keywords: students' health, adaptive capacity, selection for study, simulated space flight factors.

Совершенствование физической подготовки и укрепление состояния здоровья студентов является важной междисциплинарной задачей. Актуальность темы исследования возникла в связи с имеющимися противоречиями между потребностью современного общества в специалистах с высоким потенциалом здоровья, достаточным уровнем физической подготовки и ухудшением состояния здоровья учащихся высших учебных заведений [1-12].

Изучено физическое развитие, состояние здоровья, функциональные возможности организма и психофизиологические особенности личности молодых людей с целью отбора для участия в наземных исследованиях, моделирующих влияние факторов космического полёта.

Обследовано 206 человек (32 женщины и 174 мужчины) в возрасте от 20 до 25 лет. Физическое развитие испытуемых: среднее у 45,7%, ниже среднего – 2,6%, выше среднего – 17,4%.

Анализ анамнестических и объективных данных позволил выявить наличие хронических очагов инфекции у 92% обследованных. Полость рта требовала санации у 82%, хронический субкомпенсированный тонзиллит был выявлен у 66%, синусит у 8%, эрозивно-язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, ассоциированные с *геликобактером пилори* у 48%, дисбиоз кишечника у 68%. Акне легкой и средней степени тяжести, папулопустулезная форма – у 4%, демодекоз лица у 5%. Эрозии шейки матки и гинекологические воспалительные заболевания выявлены у 30% женщин. Нарушения менструального цикла репродуктивного периода у 60% обследованных. Распространенность хронического железодефицита была высокой и составила 60% в группе женщин.

Адаптационный потенциал изучен по методу Р.М. Баевского. Во время подготовки к участию в исследовании у 65,8% испытуемых он был удовлетворительным, в 34,2% случаев отмечено напряжение процессов адаптации. Среди женщин отмечено на 24% больше человек с удовлетворительной адаптацией по сравнению с мужчинами. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы отражали напряженность процессов адаптации. Состояние нормы, по данным холтеровского мониторирования, отмечено лишь у 48 человек. У остальных имелись признаки функциональных нарушений. Так, у 48% лиц отмечена неполная блокада правой ножки пучка Гиса, 16% – синдром ранней реполяризации желудочков, 11% – миграция водителя ритма, 1% – предсердная экстрасистолия, 3% – полифокусная желудочковая экстрасистолия. Повышение вариабельности артериального давления имели 24% мужчин и 7% женщин. Биохимические маркеры дислипидемии имели 4% человек (в анамнезе имелись указания на генетические семейные конституциональные гиперлипидемии). Клинические проявления вегетососудистой дистонии отмечались более чем у половины мужчин и женщин.

При нагрузочном тестировании, в том числе, велоэргометрической пробе и др. у 14% обследованных отмечалась удлиненность фазы восстановления после физической нагрузки. При динамическом наблюдении в период подготовки и, непосредственно, перед началом модельных исследований переносимость нагрузки уменьшилась в 2 раза, вариабельность сердечного ритма и АД возросли. Анализ вегетативного индекса Кердо показал, что около половины испытуемых (48,9%) – симпатотоники, с преобладанием эрготропного механизма регуляции. 47,9% людей – нормоваготоники, с преобладанием трофотропного механизма. У 3,4% наблюдалась эйтония или равновесие вегетативных отделов нервной системы. В период фоновых исследований, за 5 дней до начала проведения модельных экспериментов, количество испытуемых с симпатотонией увеличилось почти в 2,5 раза, с нормоваготонией уменьшилось, с эйтонией – осталось прежним. Оценка устойчивости к стрессу проводилась с помощью методики «Тип поведенческой активности» с использованием стандартного тестового опросника. Тип личности «А» (людей, склонных к развитию сердечно-сосудистых заболеваний) имели 7%, тип «Б» (проявления маловероятны) – 3,7%. 73,3% испытуемых относились к промежуточному типу «АБ», 16% – к типу с наличием тенденции к поведенческой активности «А». Определение коэффициента Хильдебранта позволило выявить наличие нормальных межсистемных взаимоотношений у 67% мужчин и женщин, у 28,8% отмечена диссоциация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Перед началом модельного тестирования число лиц с диссоциацией возросло до 32%.

Полученные результаты дают основание утверждать, что среди лиц с предполагаемым хорошим уровнем здоровья имеется довольно высокий уровень тревожности и значительное снижение функциональных возможностей организма. Дальнейшее напряжение процессов адаптации может привести к прогрессивно нарастающему ухудшению их соматического здоровья, резкому снижению стрессоустойчивости.

Таким образом, выявленные особенности состояния здоровья студентов высших учебных заведений, свидетельствуют о необходимости совершенствования профилактических и лечебных направлений в этой группе.

Большое значение придаётся мотивации на прохождение ежегодной диспансеризации, курсовому лечению выявленных заболеваний, динамическому наблюдению. Очень важна регулярность физических нагрузок (ежедневная зарядка, еженедельные посещения спортзала, бассейна, др.).

Экспертный подход к участию лиц с особенностями состояния здоровья в модельных исследованиях должен быть дифференцированным, с учётом функциональной способности организма адаптироваться к конкретным факторам. При этом основным принципом является индивидуальная оценка категории годности к участию в данном виде исследований, с учётом характера заболеваний, степени их развития, частоты обострений, степени нарушения функции органов и систем, эффективности лечения, прогноза, возраста, профессии, др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гончарова А.Г., Зыкова И.Е., Гончаров Н.И. Совершенствование периодического медицинского обследования лиц экстремальных профессий с учетом факторов риска: Материалы XII научных чтений памяти К.Э. Циолковского. – Калуга, 2006. – С. 92-94.
2. Гончарова А.Г., Тихонова Г.А., Гончаров Н.И., Зыкова И.Е. Результаты полифункциональных исследований сердечно-сосудистой системы как индикатор адаптационных возможностей работников потенциально-опасных профессий // Вестник аритмологии Приложение Б. – 2010. – С. 98-99.
3. Гончарова А.Г., Зыкова И.Е., Тихонова Г.А., Брагин Л.Х., Воронков Ю.И. О качестве здоровья здорового человека // Технологии живых систем. – 2010. – Т. 7, № 3. – С. 38-41.
4. Воронков Ю.И., Тихонова Г. А., Кузьмин М.П., Филатова Л.М., Буйлов С.П., Смирнов О.А., Морева Т.И., Гончарова А.Г. Особенности медицинского отбора как фактор надёжности сохранения здоровья участников экспериментов с длительной изоляцией // В сб.: Международный симпозиум по результатам экспериментов, моделирующих пилотируемый полёт на Марс 2012. – М., 2012. – С. 15.
5. Биккинина Г.М. Обоснование алгоритма экспертизы профессиональной пригодности и медико-психологическая коррекция сотрудников экстремальных профессий: Автореф. дис. докт. мед. наук. – М., 2012. – 48 с.
6. Покровский В.М., Мингалева А.Н. Регуляторно-адаптивный статус в оценке стрессоустойчивости человека // Физиология человека. – 2012. – Т. 38, № 1. – С. 77.
7. Гончарова А.Г., Воронков Ю.И., Брагин Л.Х., Тихонова Г.И. Использование современных информационных технологий в управлении качеством медицинского освидетельствования лиц экстремальных профессий // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2012. – Т. 46, № 4. – С. 65-67.
8. Волков П.Б., Сагайдачная А.П. Оценка влияния факторов экстремальных условий высокогорья на организм и спортивные результаты атлетов гиревого спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 1. – С. 44-48.
9. Гончарова А.Г., Воронков Ю.И., Зыкова И.Е., Брагин Л.Х., Тихонова Г.А., Брагин Д.Л. Особенности терапии метаболического синдрома у лиц экстремальных профессий применительно к проблемам авиакосмической медицины // Технологии живых систем. – 2015. – Т. 12, № 3. – С. 72-78.
10. Королёва С.В., Мкртычян А.С., Петров Д.Л., Ковязин Н.Ю. Использование инновационных медицинских технологий для совершенствования системы профотбора и подготовки специалистов экстремальных профессий // В сб.: Актуальные проблемы пожарной безопасности. Материалы XXVII Международной научно-практической конференции, посвящённой 25-летию МЧС России в 3 частях. Часть 2. – М.: ФГБУ ВНИИП ОМЧС России. – 2015. – С. 241-251.
11. Мкртычян А.С., Ковязин Н.Ю., Королёва С.В., Петров Д.Л. Современные медицинские технологии на службе экстремальных профессий // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 5-1. С. 117-119.
12. Федькин Д.И., Махов С.Ю. Здоровьесберегающие технологии активного туризма // Наука-2020. – 2016. – № 4 (10). – С. 230-242.

ПРОБЛЕМА МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ ИМ. А.Н. ТУПОЛЕВА

Гайфуллин Ф.Ф., Покровская Т.Ю.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье показаны результаты исследований по проблеме малоподвижного образа жизни среди студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева. Дана оценка физической активности, состоянию здоровья и количеству времени, отводимому занятиям спортом студентами. Гиподинамия представлена как основная проблема современной студенческой молодежи.

Ключевые слова: молодежь, студент, образ жизни, спорт, гиподинамия, малоподвижность.

THE PROBLEM OF A SEDENTARY LIFESTYLE AMONG THE STUDENTS OF KNRTU-KAI NAMED AFTER A.N. TUPOLEV

F.F. Gaifulin, T.Yu. Pokrovskaya

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev,
(KNRTU- KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. This article shows the results of research on the problem of sedentary lifestyle among students of KNRTU-KAI named after A.N. Tupolev. The evaluation of physical activity, health status and the amount of time spent in sports students. Physical inactivity is presented as the main problem of today's college students.

Key words: young people, student, lifestyle, sport, lack of exercise, inactivity.

В настоящее время, политика государства, направлена не только на совершенствование системы образования и подготовку высококвалифицированных специалистов, но и на создание определенных условий для развития спорта и «оздоровления общества». Качественная составляющая различных проявлений жизнедеятельности человека непосредственно зависит от уровня его здоровья [1, с.70]. Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важным социальным фактором, который проходит все уровни современного социума, и влияет на основные сферы жизнедеятельности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня – это главный социальный фактор, защищающий от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни. В связи с этим на студентов накладываются такие проблемы как: загруженность учебным процессом, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, скептическое отношение к здоровому образу жизни, неблагоприятная экологическая обстановка, доступность алкогольных напитков, наркотических и психотропных средств, бесконтрольное времяпровождение за компьютером, нехватка времени. Также на современном этапе развития человечества происходит повсеместная автоматизация производственных процессов, компьютеризация большинства сфер жизни, появляются множественные альтернативы отдыха: интернет, телевидение, компьютерные игры, поэтому падает значимость занятий спортом. Это основные причины ухудшения здоровья и недостаточной физической активности молодежи в последнее время [2, с.121]. Таким образом, на сегодняшний день данная система образования не способствует формированию здорового образа жизни среди студентов, поэтому проблема малоподвижного образа жизни является актуальной и социально значимой.

На базе Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н.Туполева проведен опрос студентов на предмет их отношения к своему образу жизни и занятиям спортом. Было опрошено 20 групп студентов 2 и 3 курсов в количестве 236 человек, из них 174 – юноши и 62 – девушки.

По данным проведенного исследования получены следующие результаты.

Таблица 1

Процентное соотношение ответов студентов КНИТУ-КАИ

Вопрос	Юноши	Девушки
1. Укажите ваш пол	73.7%	26.3%
2. Как вы оцениваете свой образ жизни?		
Достаточно активный	10.4%	3.4%
Умеренно активный	47%	16%
Не достаточно активный	16.8%	6.4%
3. Какие факторы наиболее вредны для здоровья?		
Малоподвижный образ жизни	18.7%	11.2%
Вредные привычки	26.3%	16.6%
Не правильный режим сна	8.9%	4.4%
Не правильное питание	8.3%	5.6%
4. Сколько дней в неделю вы отводите спортивным занятиям?		
Больше 3-х дней	12.7%	6.8%
1-2 дня	26.5%	12.9%
Раз в неделю	17.6%	7.5%
Не отвожу время для занятий вообще	9.8%	6.2%
5. Насколько удобно совмещать учебный процесс с физкультурой?		
Достаточно удобно	19.3%	10.7%
Иногда приходится перераспределять учебный график	37.9%	18.6%
Невозможно совмещать	8.1%	5.6%
6. Каким образом вы проводите свой досуг?		
Провожу дома	30.1%	9.5%
Посещаю культурные мероприятия	8.2%	7.7%
Гуляю с друзьями	27.4%	11.2%
Провожу на природе (туризм, походы)	4.3%	1.6%

На основе полученных данных была составлена диаграмма (рис. 1).

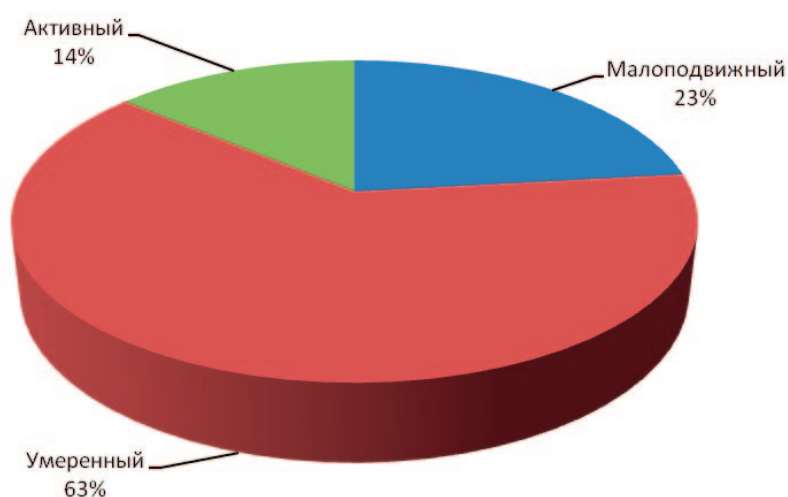


Рис. 1. Образ жизни студентов

Как показали результаты опроса, на сегодняшний день среди студентов прослеживается динамика нездорового, малоподвижного образа жизни. Исходя из полученных данных, мы видим, что молодежь не склонна к регулярным занятиям спортом, более того большинство студентов предпочитает проводить досуг дома за компьютером (около 40%). Также стоит отметить, что трудности современной жизни оставляют мало места для положительных эмоций [3, с.84], а следовательно, чтобы удовлетворить потребность в положительных эмоциях, студенты

пытаются их получить посредством искусственных стимуляторов (алкоголь, табак, наркотики и др.), наносящих вред здоровью организма человека [4, с.248]. Однако на фоне большинства опрошенных такая доля студентов практически не значительна (около 20%) и значительная часть оставшихся (около 80%) старается уделять физическим нагрузкам от одного до нескольких дней в неделю. Отсюда следует, что занятия физической культурой в нашем вузе приносят свою пользу, способствует привитию студентам потребности к физической культуре и спорту, дает положительный результат, многие выпускники продолжают заниматься спортом. Можно сделать вывод о том, что важным средством, на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в ведении здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Амельченко И.А., Олейник Е.Г.* Проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов специального учебного отделения // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов / Харьковская гос. акад. дизайна и искусств. – Харьков, 2007. – С. 70-75.
2. *Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.* Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 2013. – С. 119-121.
3. *Ковтун, Л.О.* Формирование потребности будущего педагога к обеспечению социальной безопасности / Л.О. Ковтун // Вестник КемГУ. – 2013. – № 3(55). – Т. 1. – С. 84-90.
4. *Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование: учебно-методический комплекс. Книга III. Адаптация и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / ред. колл.: Е.Л. Руднева [и др.]; отв. ред. Э.М. Казин.* – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 627 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Гизатуллина Г.Р., Залата О.А.

*(Медицинская академия им. С.И. Георгиевского, «КФУ имени В.И. Вернадского»,
г. Симферополь, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу типологических характеристик и психических состояний личности студентов основной и специальной медицинской групп 2-5 курсов. Установлено, что «психологический портрет» групп студентов с разным уровнем физической активности по типологии личности практически не отличался, при этом студенты основной группы были достоверно менее эмоционально лабильны, менее тревожны.

Ключевые слова: студенты, основная группа, специальная медицинская группа, психические состояния личности.

COMPARATIVE ANALYSIS OF MENTAL STATES OF STUDENTS OF BASIC AND SPECIAL MEDICAL GROUPS OF PHYSICAL TRAINING

G.R. Gizatullina, O.A. Zalata

*(Medical academy named after S.I. Georgievsky «CFU named after V.I. Vernadsky»,
Simferopol, Russia)*

Abstract. The article is devoted to the comparative analysis of typological characteristics and mental conditions of the personalities of students of common and special medical groups of 2-5 years.

It was established that «psychological portrait» of students groups with different levels of physical activity for the personality type was practically the same. Students of the common group are less emotionally labile, less anxious.

Keywords: students, common group, special medical group, mental conditions of personality.

Одним из методических направлений изучения психической сферы субъектов учебного процесса является исследование доминирующих состояний студента, типологии личности и определение так называемого «психологического портрета» личности разных по своим характеристикам когорт учащихся вуза. В ранее выполненных нами работах мы путем психологического тестирования составляли «психологический портрет» студентов разных национальностей, религиозных конфессий и пола [1-3].

Целью настоящей работы явился сравнительный анализ типологических характеристик и психических состояний личности студентов специальной медицинской и основной групп физической нагрузки 2-5 курсов в начале учебного года.

Материалы и методы. В настоящем исследовании, являющимся частью плановой научно-исследовательской работы студенческого научного общества кафедры физиологии нормальной МА им. С.И. Георгиевского «Особенности характеристик личности студентов основной и специальной медицинской групп занятий физической культурой», добровольно приняли участие 170 студентов 2-5 курсов, возрастом от 17 до 24 лет. Для оценки характеристик личности и психологических состояний респондентов выполняли процедуру тестирования. В специальной медицинской группе обследовали 81 студента, в общей – 89. Для определения типологических характеристик личности использовали опросник Г. Айзенка (ЕРІ). Опросник самооценки психических состояний по Г. Айзенку применили для исследования следующих качеств личности: *тревожности*, как индивидуально психической особенности, проявляющейся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги; *фрустрации*, как психического состояния, вызванного неуспехом в удовлетворении потребности, желаний; *агрессивности*, как не вызванной объективными обстоятельствами неспровоцированной враждебности человека по отношению к людям и окружающему миру; *ригидности*, как затрудненности в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. По рекомендации автора теста считали, что субъекты с баллами от 0 до 7 не тревожны; при 8-14 баллах считали тревожность средней; при 15-20 баллах тестируемого относили к очень тревожным. Градации баллов при анализе по трем другим психическим состояниям совпадали с уже указанными выше. Дополнительно оценивали и анализировали личностную и ситуационную тревожность по опроснику Спилбергера-Ханина, который является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (ситуационная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Интерпретация результатов проводилась по следующим критериям: до 30 баллов – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность, 46 и более баллов – высокая тревожность [2]. Тестирование студентов проводили индивидуально в изолированном помещении спортивного комплекса, после предварительных инструкций. Таким образом, регистрация психических состояний осуществлялась в реальных условиях учебной деятельности. Все субъекты эксперимента были проинформированы о целях и задачах исследования и подписали лист информационного согласия (Протокол Биоэтического заключения №11 от 19.05.2016). Проверив полученные данные на характер распределения, для анализа использовали медианы и интерквартильный размах (25%, 75%), критерий Манна-Уитни ($p < 0,05$).

Результаты исследований.

Рассчитав показатель по шкале «экстраверсия-интроверсия» (ЕРІ), который характеризует индивидуально-психологическую ориентацию индивидуума, в основной группе установили следующую личностную структуру: 46 тестируемых (56,8%) отнесли к экстравертам, 25 – к интровертам (30,9%), у 10 респондентов типология личности относилась к амбиверсии (12,3%). По эмоциональной устойчивости группа разделилась на 51,6% эмоционально лабиль-

ных субъектов и 16,4% с низкими показателями эмоциональной устойчивости. Иными словами, только треть выборки (32%) можно было отнести к эмоционально стабильным личностям. Умеренный уровень личностной тревожности был выявлен у 51,8% тестируемых респондентов, высокий – у 40,8%, а у 7,4% – низкий. Для ситуационной тревожности распределение было следующим: умеренный уровень был у 67,9% студентов, а высокий у 23,5% группы.

В специальной медицинской группе распределение типологических характеристик личности выглядело следующим образом: 48 тестируемых (53,9%) отнесли к экстравертам, 23 – к интровертам (25,8%), 18 респондентов были амбивертами (20,3%). По уровням тревожности: умеренный уровень личностной тревожности был выявлен у 53,9% студентов, высокий у 31,5%, а у 14,6% – низкий. Для ситуационной тревожности распределение было следующим: умеренный уровень был у 67,4% студентов, а высокий у 15,7% группы. Таким образом, различия между группами заключались в некотором смещении соотношения в специальной медицинской группе в сторону субъектов с амбиверсией и большим количеством студентов с высокими показателями по тревожности.

Результаты по сравнительной оценке типологических характеристик и психических состояний личности студентов специальной медицинской и основной групп представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели типологических характеристик личности и психических состояний у студентов специальной медицинской и основной групп физической нагрузки (медианы; 25%/75%, перцентили)

Показатели типологических характеристик личности	Специальная медицинская группа	Основная группа	Критерий Манна-Уитни
Экстраверсия/Интроверсия	13 (11/15)	13 (11/15)	–
Нейротизм	14 (10/17)	12 (9/14)	p=0,01
Психические состояния			
Ситуационная тревожность	39 (33/44)	36 (32/41)	p=0,04
Личностная тревожность	42 (37/49)	39 (34/46)	p=0,008
Тревожность	8,0 (5/10)	6,0 (4/9)	p=0,003
Фрустрация	6,0 (4/8)	5,0 (3/8)	p=0,08
Агрессивность	8,0 (5/11)	8,0 (6/11)	–
Ригидность	8,0 (7/12)	9,0 (6/11)	–

Как видно из полученных данных, у студентов основной группы достоверно меньше была выражена эмоциональная лабильность (нейротизм), они были менее тревожны, причем последнее было подтверждено двумя тестовыми методиками. На уровне тенденции студенты этой подгруппы были менее фрустрированы, по агрессивности и ригидности студенты двух групп не отличались, и это свидетельствовало о развитии исследуемых состояний на среднем уровне.

Выявленные в результате работы особенности «психологического портрета» личности студентов разных групп по уровню физической активности дают возможность более своевременного распознавания специфических критериев возможных эмоциональных расстройств с последующей их коррекцией, в том числе с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом. Известно, что физическая активность укрепляет защитные силы организма, формирует стрессоустойчивость, а также помогает человеку держать под контролем негативные эмоции и состояние агрессии.

Выводы. Анализ типологических характеристик личности студентов основной и специальной медицинской групп 2-5 курсов показал, что «психологический портрет» студентов с разным уровнем физической активности по характеристикам типологии личности практиче-

ски не отличался, за исключением смещения соотношения в специальной медицинской группе в сторону субъектов с амбиверсией и большим количеством студентов с высокими показателями по тревожности (личностной и ситуационной). Это нашло свое отражение при сравнительном анализе психических состояний. Установили, что студентам основной группы достоверно меньше свойственна выраженная эмоциональная лабильность, они менее тревожны, чем их сокурсники с ограничением физической активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гизатуллина Г.Р.* Анализ интенсивности страхов, степени враждебности и агрессивности у студентов медиков, представителей разных религиозных конфессий. Материалы XIX Международной медико-биологической научной конференции молодых исследователей «Фундаментальная наука и клиническая медицина. Человек и его здоровье». Том XIX. Фундаментальная и клиническая медицина. Санкт-Петербург, 23 апреля 2016 г., сборник тезисов. С.146-147.
2. *Гизатуллина Г.Р.* Сравнительный анализ психологических характеристик студентов-медиков, резидентов стран Ближнего Востока и Средней Азии с характеристиками студентов соотечественников. Материалы Всероссийской Итоговой 75-й студенческой научной конференции им. Н.И. Пирогова, 25-27 апреля 2016 г., г. Томск, сборник тезисов. С. 118-119.
3. *Залата О.А., Гизатуллина Г.Р.* Гендерные и национальные особенности характеристик агрессивности и враждебности у студентов медиков. Материалы Научно-практической конференции с международным участием «Педагогика и психология в медицине: проблемы, инновации, достижения», 06 октября 2016 г., Санкт-Петербург, сборник тезисов. С. 31-33.
4. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – М.: Бахрах-М, 2011.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Бурякова Д.Г.¹, Романовский С.К.², Щербакова Е.Е.²

Научный руководитель д.п.н., профессор Гилев Г.А.¹

(¹Московский педагогический государственный университет (МПГУ),

²Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. В работе показана целесообразность использования дополнительных занятий физическими упражнениями вне сетки учебного расписания студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая реабилитация, процесс.

EXPEDIENCY OF ADDITIONAL CLASSES FOR STUDENTS WITH DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH

D.G. Buryakova¹, S.K. Romanovsky², E.E. Scherbakova²

Scientific supervisor: doctor of pedagogical sciences, Professor G.A. Gilev¹

(¹Moscow pedagogical state University (MPSU),

²Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. In the paper, expediency of use of additional classes by physical exercises out of the educational schedule by students of special medical group is shown.

Keywords: students, health, physical rehabilitation, process.

Введение. Здоровье студентов является социально значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Однако, численность обучающихся студентов с патологическими отклонениями в состоянии здоровья, не уменьшается, а наоборот возрастает. Причины имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем студентов, следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания. Общеизвестно, что физическая активность, регламентированная в соответствии с принципами физической культуры – важнейшее условие не только формирования здорового образа жизни, но и одна из основ эффективного построения процесса реабилитации [1, 2, 3 и др.].

Целью исследования явилось обоснование построения физической реабилитации студентов специальной медицинской группы (СМГ) в условиях высшего учебного заведения (ВУЗа).

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных источников по теме исследования. Изучение результатов педагогической деятельности (контрольные, проверочные и самостоятельные работы, тесты), обобщение педагогического опыта (анализ реального состояния практики); опросные методы (беседы, анкетирование); педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов.

В процессе физической реабилитации студентов экспериментальной группы (ЭГ), предъявлялись следующие требования: написание и защита реферата, в котором студент, имеющий какое-либо отклонение в состоянии здоровья, перечислял возможные причины возникновения болезни в целом по диагнозу, физиологические негативные изменения в организме, наблюдающиеся при данном заболевании; с помощью литературных источников подбирал физические упражнения ЛФК и методы их выполнения при данном отклонении в состоянии здоровья с раскрытием дидактических принципов физической культуры; выполнение полного объема аудиторных часов по предмету «Физическая культура», в соответствии с учебным расписанием; выполнение самостоятельных занятий объемом в среднем около 2-х часов в неделю с постепенным волнообразным повышением нагрузки, согласованных с преподавателем при разработке, ведении и ежемесячной практической защиты дневника самоконтроля, который содержит 6-8 контрольных упражнений, доступных занимающемуся; прохождение повторно-го семестрового медицинского освидетельствования с оценкой динамики состояния здоровья.

Со студентами СМГ, входящими в состав контрольной группы (КГ), проводились занятия в соответствии с учебным расписанием. Использовались реабилитационные мероприятия в соответствии с примерной программой по физической культуре для высших учебных заведений, утвержденной МИНОБРНАУКИ. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 3-х лет с 2010-11 по 2012-13 учебный год.

Результаты и их обсуждение. В результате целенаправленной работы индивидуальной направленности, с учетом диагноза и состояния физической подготовленности каждого, в тесном контакте с врачебным персоналом здравпункта университета 68% студентов ЭГ, поступивших на 1-й курс, в период прохождения курса по дисциплине «Физическая культура», переведены по данным медицинских заключений в подготовительную или основную медицинские группы. Характерной особенностью реабилитационного процесса студентов ЭГ явилось применение физических упражнений, которые в своей совокупности ставили занимающегося в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе. Как показали наши наблюдения, активное участие студентов в реабилитационном процессе способствует мобилизации резервных факторов организма. Упражнения ЛФК и самостоятельные занятия в соответствии с дневником самоконтроля послужили для студентов ЭГ не только для улучшения состояния здоровья, восстановления пораженной системы, но и средством оздоровления всего организма, повышения его адаптационных возможностей. Доказательством этого положения являются достоверные положительные изменения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, зафиксированные в начале и по завершении педагогического эксперимента.

У испытуемых студентов КГ, судя по средним данным, зафиксированы положительные сдвиги только в отдельных показателях физической подготовленности и функциональных возможностей по завершению педагогического эксперимента. Однако эти положительные изменения оказались недостоверными. За 3 учебных года проведения педагогического эксперимента лишь 8% студентов КГ по заключению врачебного контроля переведены в подготовительную группу.

Заключение. В достижении успеха в физической реабилитации студентов СМГ в системе высшего профессионального образования главенствующее значение имеют самостоятельные вне сетки учебного расписания занятия физическими упражнениями, подобранные с учетом заболевания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе / Г.А. Гилев // Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
2. Дартау Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 4. – С. 85-89.
3. Поздеева Л.В. Совершенствование физического воспитания студентов вузов / Л.В. Поздеева // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 5. – С. 110-112.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Головина Е.А., Петрова В.К., Шакиров А.А.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. Авторами данной статьи рассматривается проблема психологического сопровождения спортивной карьеры. Авторы выясняют факторы удовлетворённости – неудовлетворенности спортивной карьерой, предсказуемые кризисы спортивной карьеры и те проблемы, которые спортсмену необходимо решить в каждом из них для успешного продолжения карьеры в целом, уточнить психологические детерминанты спортивных результатов и основные направления психического развития спортсмена.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, спортивная деятельность, психологические модели, спортивная карьера, психологическая поддержка, психодиагностика.

PSYCHOLOGICAL HELP AS AN IMPORTANT ELEMENT OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS CAREER

E.A. Golovina, V.K. Petrova, A.A. Shakirov

(Kazan (Volga region) federal university, Kazan, Russia)

Abstract. The authors of this article deals with the problem of psychological support to his sports career. The authors find out the factors of satisfaction – dissatisfaction with the sports career, predictable crises sports career and the problems that the athlete need to be addressed in each of them for a successful continuation of a career as a whole, to clarify the psychological determinants of athletic performance and the basic directions of development of mental athlete.

Keywords: psychological support, sport activities, psychological models, sports career, psychological support, psychognosis.

Дифференциация знаний в области психологического обеспечения спортивной деятельности достигла уже той меры, когда необходимо сделать интегрирующий шаг. Таким шагом может быть построение системы психологического сопровождения спортивной карьеры в целом с учётом всех возрастных особенностей, начиная с дошкольного возраста [1].

Психологическое сопровождение спортивной карьеры – это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенностей их применения на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере [7].

Построение такой системы, должно учитывать, с одной стороны, психологические закономерности спортивной карьеры, а с другой – весь опыт практической психолого-педагогической работы со спортсменами, наработанные здесь приемы и технологии. Психологические закономерности начала спортивной карьеры должны стать отправной точкой в постановке целей и конкретизации задач психологического сопровождения спортивной карьеры, в определении основных направлений психологической помощи спортсмену. Анализ же различных технологий психологической помощи необходим для выбора адекватных средств реализации поставленных целей и задач [5].

Психологические модели спортивной карьеры (синтетическая, аналитическая и структурная), служили теоретической основой для эмпирических исследований спортивной карьеры и дали нам синтетическое, аналитическое и структурное описание последней. В каждом из них раскрывается ряд психологических закономерностей спортивной карьеры.

Так, синтетическое описание позволило выяснить факторы удовлетворённости – неудовлетворённости спортивной карьерой; аналитическое – описать предсказуемые кризисы спортивной карьеры и те проблемы, которые спортсмену необходимо решить в каждом из них для успешного продолжения карьеры в целом; структурное описание – уточнить психологические детерминанты спортивных результатов и основные направления психического развития спортсмена [10, 12].

Отталкиваясь от этих закономерностей, можно сформулировать следующие цели психологического сопровождения спортивной карьеры:

- помочь спортсмену в самореализации, т.е. достижении максимальных для него спортивных результатов при оптимальной «цене» спортивной карьеры;
- помочь спортсмену успешно преодолевать кризисы спортивной карьеры, используя их на благо собственного развития в спорте;
- помочь спортсмену найти оптимальные взаимосвязи спорта и других сфер жизни, максимально использовать спортивную карьеру и ее эффекты для успешной жизненной карьеры в целом.

Для каждого этапа спортивной карьеры эти общие цели должны быть конкретизированы в виде комплекса задач, отражающих специфику его содержания.

Психологические описания спортивной карьеры позволяют также выделить следующие основные направления психологической помощи спортсмену:

- а) в тренировочном процессе;
- б) в соревнованиях;
- в) в решении различных проблем спортивной карьеры;
- г) в решении важных жизненных проблем.

В рассмотренных выше системах психологического обеспечения спорта обычно реализуются первые два направления, иногда – третье и крайне редко – четвертое. Это и понятно, потому что традиционно имеется в виду лишь какой-либо из этапов спортивной карьеры (чаще спорт высших достижений), а спортивная деятельность рассматривается сама по себе, вне связи с жизненной карьерой в целом.

Конкретные судьбы спортсменов убеждают, что спорт нуждается в организации психологической службы на всех его уровнях. Кто же оказывает психологическую помощь спортсмену?

Прежде всего, это тренер, психолог (если он есть), партнеры, друзья, члены семьи. Р.М. Загайнов отмечает наличие у спортсменов высокого класса «групп психологической поддержки» – довольно узкого круга близких людей, которым спортсмен доверяет и с которыми советуется, принимая решения в спорте и жизни. Однако, очевидно, что спортсмен и сам может оказывать психологическую помощь – и себе (самопомощь), и другим людям (тренеру, партнерам и т.д.) [12].

Но этому нужно научиться. Обучают спортсмена, в первую очередь, тренер и психолог. С этой точки зрения, психологическое сопровождение спортивной карьеры можно представить как деятельность тренера и психолога по оказанию психологической помощи спортсмену и обучению его самопомощи и помощи окружающим.

В понятие «средства деятельности» включаются ее способы и условия. Психологическое сопровождение спортивной карьеры это различные виды психологической помощи понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко – как помощь спортсмену в развитии, «построении» успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее виды:

- обучение – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками,
- воспитание – помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- психопрофилактика – помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
- психокоррекция – помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- психологическое просвещение – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
- психологическое консультирование – помощь спортсмену в анализе решения;
- психологические тренинги – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- психологическая подготовка – использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни [3].

Несмотря на то, что все эти виды психологической помощи тесно взаимосвязаны, каждый из них имеет свою специфику, свои общие и частные технологии, знание которых существенно повышает психологическую компетентность педагога [6]. Однако их эффективное практическое применение требует учета как минимум следующих условий: вида спорта; особенностей спортивной группы; возраста, пола, индивидуально-психологических особенностей спортсменов; этапа спортивной карьеры [12].

На каждом из этапов спортивной карьеры в соответствии с его задачами будет обнаруживаться определенная специфика как в использовании отдельных видов психологической помощи, так и в их сочетании.

В чем проявятся общие эффекты системы психологического сопровождения спортивной карьеры?

Их можно ожидать как на уровне динамики спортивных результатов (т.е. результатов спортивной деятельности в узком смысле), так и на уровне общего развития спортсменов (т.е. результатов спортивной деятельности в широком смысле). Использование синергетического подхода в организации психологической помощи спортсменам позволит более грамотно орга-

низовать спортивным психологам и педагогам свою профессиональную деятельность, обеспечить высокий уровень самореализации спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова Д.Я., Бранц Е.М. Занимательная психология спорта. – Т. 2. – СПб., 1994.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсмена. – Краснодар, 1995.
4. Гусинский Э.Н. Образование личности. – М.: Интерпракс, 1994.
5. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – М.: Лантерна, Вита, 1995.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 1987.
7. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990.
8. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – М.: ФиС, 1983.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
10. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М., 1980.
11. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999.
13. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
15. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М., 1985.

АДАПТАЦИЯ СЕРДЦА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ

Петрова В.К., Головина Е.А., Шестакова А.А.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. Авторами изучены особенности сердечной деятельности детей старшего школьного возраста (15–16 лет) во время ортостатической пробы. Рассмотрены такие гемодинамические показатели как сердечный ритм, ударный объем крови и минутный объем кровообращения. Исследование показало, что физиологическая реакция в группе испытуемых претерпевает изменения всех показателей центральной гемодинамики.

Ключевые слова: центральная гемодинамика, физиологическая реакция, функциональная нагрузка, ортостатическая проба, сердечный ритм, ударный объем крови, минутный объем крови.

ADAPTATION OF THE HEART OF SCHOOL-AGE CHILDREN TO FUNCTIONAL LOAD

Petrova V.K., Golovina E.A., Shestakova A.A.

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. The authors studied the characteristics of cardiac activity of school-age children (15–16 years old) during the orthostatic test. Such hemodynamic parameters as heart rate, stroke

volume of blood and minute volume of blood were considered. The research showed that the physiological reaction in the test group undergoes changes of all indicators of central hemodynamics.

Keywords: central hemodynamics, physiological reaction, functional load, orthostatic test, heart rate, stroke volume of blood, minute volume of blood.

Переход из положения лежа в положение стоя сам не представляет заметной нагрузки для практически здорового человека. Однако если регуляторные механизмы не обладают необходимым функциональным резервом или имеется скрытая недостаточность системы кровообращения, то такой переход может оказать на организм негативное воздействие [1]. Ортостатическое тестирование применяется в физиологических и медицинских исследованиях в качестве нагрузки, позволяющей определять функциональное состояние вегетативной нервной системы [5, 6, 2].

Поддержание определенного оптимального уровня кровообращения при перемене позы является результатом вегетативной регуляции. Поэтому для оценки приспособительных возможностей, для выявления функциональных резервов и механизмов регуляции системы кровообращения, широко используется ортостатическая проба.

Нами в качестве функционального теста использовалась активная ортостатическая проба, которая по результативности является одним из методов контроля за функциональным состоянием кровообращения, позволяющая оценивать адаптационно – компенсаторные возможности сердечно – сосудистой системы не только у взрослых, но и у детей и подростков [3].

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей реакции сердечной деятельности у детей старшего школьного возраста на активную ортостатическую пробу (таблица 1-3).

Таблица 1

**Хронотропная реакция сердца (уд/мин) школьников 15-16 лет
на активную ортостатическую пробу**

Пол	Положение испытуемого					
	Лежа	Стоя				
		1'	2'	3'	4'	5'
М n=28	77,61 ±2,61	98,82 * ±2,39	93,38 ±2,21	92,93 ±2,45	89,62 ±2,16	92,04 ±2,36
Д n=28	78,22 ±2,63	94,62 * ±4,16	90,55 ±1,52	93,27 ±1,55	91,91 ±2,12	93,60 ±2,28

Примечание: * – достоверность различий между показателями в положение лежа и стоя.

Таблица 2

**Инотропная реакция сердца (мл) школьников 15-16 лет
на активную ортостатическую пробу**

Пол	Положение испытуемого					
	Лежа	Стоя				
		1'	2'	3'	4'	5'
М n=28	60,66 ±3,90	42,69 * ±2,87	39,88 ±2,67	40,60 ±3,05	39,30 ±2,14	38,81 ±2,08
Д n=28	61,52 ±3,33	52,76 ±3,14	50,08 * ±3,54	50,00 ±3,16	48,61 ±2,36	49,08 ±2,61

Примечание: * – достоверность различий между показателями в положение лежа и стоя.

**Реакция минутного объема кровообращения (л) школьников 15-16 лет
на активную ортостатическую пробу**

Пол	Положение испытуемого					
	Лежа	Стоя				
		1'	2'	3'	4'	5'
М n=28	4,81 ±0,38	4,18 ±0,30	3,52 * √ ±0,29	3,75 √ ±0,29	3,52 √ ±0,21	3,57 √ ±0,22
Д n=28	4,83 ±0,32	5,08 ±0,45	4,57 √ ±0,36	4,67 √ ±0,31	4,47 √ ±0,24	4,60 √ ±0,27

Примечание: * – достоверность различий между показателями в положении лежа и стоя;
√ – достоверность различий между показателями мальчиков и девочек.

В исследуемой группе, независимо от пола, произошли наибольшие изменения в ЧСС на первой минуте положения стоя. Так, ЧСС в группе мальчиков увеличилась на 21,21 уд/мин, а в группе девочек на 16,40 уд/мин. Считается, что естественной реакцией на изменение положения тела, является учащение пульса от 5 до 15 уд/мин, а у подростков и юношей такая реакция может быть более выраженной [12, 13].

Наблюдаемые нами изменения УОК у подростков 15–16 лет при ортостатической пробе близки к значениям взрослых людей [7, 9].

Основным регулятором, обеспечивающим адекватность ортостатической реакции системы кровообращения, особенно в первые минуты изменения положения тела, является симпатическая нервная система [11, 4, 10]. Понижение УОК, которое приводит к снижению систолического артериального давления, рефлекторно включает в формирование компенсаторных реакций симпато-адреналовую систему, повышая секрецию катехоламинов [8].

Снижение сердечного выброса в группе мальчиков выражено значительно меньше, чем ударного объема крови. Вероятно, это обусловлено, прежде всего, рефлекторным увеличением числа сердечных сокращений. В группе девочек показатели постепенного снижения сердечного выброса к пятой минуте являются недостоверными.

В группе 15–16-летних подростков, при смене положения тела, проявились межполовые различия в показателях МОК, что, по-видимому, связано с нейроэндокринной перестройкой девушек данного возраста и неадекватной реакцией со стороны показателей центральной гемодинамики на ортостатическую пробу.

Таким образом, физиологическая реакция на активную ортостатическую пробу подростков 15-16 лет проявилась изменением всех показателей насосной функции сердца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Баевский, Р.М.* Исследование механизмов вегетативной регуляции кровообращения на основе ортостатического тестирования с использованием математического анализа ритма сердца / Баевский Р.М. Лаубе В. Берсенева А.П. // Вестник Удмурского университета. Ижевск. – 1995. – № 3. – С. 13-21.
2. *Берсенева, А.П.* Исследование вариабельности сердечного ритма у школьников как метод возрастной валеологии / Берсенева А.П., Берсенева И.А. // Валеология: проблемы и перспективы развития: Тез. междунар. науч.-практ. конф. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1998. – С. 57-59.
3. *Ванюшин, Ю.С.* Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы / Ванюшин Ю.С. // автореф. дис. ... докт. биол. наук. – Казань, 2001. – 323 с.
4. *Вебер, В.Р.* Вегетативная регуляция центральной гемодинамики в активном ортостазе / Вебер В.Р. // Физиология человека. – 1983. – Т. 9, № 6. – С. 939-941.

5. Вилков, В.Г. Зависимость между ортостатической устойчивостью гемодинамики и некоторыми показателями кровообращения в покое и при физической нагрузке / Вилков В.Г. Поздняков С.В., Русс А.С. // Физиология человека, 1990. – Т. 16, № 4. – С. 75-80.
6. Желтова, О.П. Гравитационные влияния на некоторые функции организма / Желтова О.П. Ярославская Т.В. Венихина Л.Н. // Растущий организм: Адаптация к физической и умственной нагрузке: Тез.симпозиума и школы-семинара молодых ученых и учителей. – Казань, 1996. – С. 33-34.
7. Комаренко, Д.И. Возрастные особенности реакций сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках и перемене положения тела / Комаренко Д.И. // Автореферат дис. канд. мед. наук. – Киев, 1970. – 19 с.
8. Марков Х.М. Патогенетические механизмы первичной артериальной гипертензии у детей и подростков / Х.М. Марков // Вестн. Рос. АМН. – 2001. – № 2. – С. 46-48.
9. Мещеряков, В.В. Тетраполярная реография в оценке состояния центральной гемодинамики при физических нагрузках у здоровых детей / Мещеряков В.В. // Вопросы охраны материнства и детства. – 1986. – № 12. – С. 20-21.
10. Москаленко, Н.Г. Ортостатическая проба в практической работе врача-кардиолога/ Москаленко Н.Г., Глезер М.Г. // Кардиология. – 1979. – № 11. – Т. 19. – С. 112-116.
11. Morris, M.J. Activation of the sympathoadrenal system during head / Morris, M.J. McGrath, B.P. Millar, J.A. Barnett, A.J. // Upright-tilt and experimental pharmacology and physiology, 1980. – V. 7. – № 1. – P. 63.
12. Nwosu, E.A. Hemodynamic and volumetric response of the normal left ventricle to upright tilt testing / Nwosu, E.A. Rahko, P.S. Hanson P. et. al. // Am. Heart. J. – 1994. – V. 128. – № 1. – P. 106-113
13. Rieckert, H. Orthostatic hypotension: how to avoid it during antihypertensive therapy/ Rieckert, H. // Am J. Hypertens. – 1996. – V. 9. – № 11. – P. 155-159.

ВЛИЯНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОЛЕВУЮ СФЕРУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ КГУ

Егорова Н.В., Егорова Н.Л.

(Курганский государственный университет, г. Курган, Россия)

Аннотация. В статье отражены и описаны сильные прямые и обратные связи между критериями агрессивного поведения и волевой сферы у спортсменов Курганского государственного университета и их сокурсниками, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: агрессивное поведение, волевая сфера, спортсмены, студенты не занимающиеся спортом, корреляционные связи.

THE IMPACT OF AGGRESSIVE BEHAVIOR ON THE VOLITIONAL OF ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS STUDENTS OF KURGAN STATE UNIVERSITY

N.V. Egorova, N.L. Egorova

(Kurgan State University, Kurgan, Russia)

Abstract. The article reflects and describes the strong backward and forward linkages between the criteria of aggressive behavior and volitional sphere of athletes of Kurgan state University and their fellow students not involved in sports.

Keywords: aggressive behavior, volitional, athletes, students not involved in sports, correlation.

В настоящее время, в эпоху информационных технологий и большого количества новых видов деятельности, человек сталкивается с большим количеством сложных ситуаций, на которые он может реагировать по-разному. Одной из таких реакций может стать агрессия. Она сильно влияет как на поведение человека, так и на его взаимодействие с социумом. В зависимости от индивидуальных качеств личности агрессивное поведение может проявляться в различных степенях, от чувства вины, злости и обиды на себя до проявления жестокости по отношению к окружающим. В зависимости от силы сложных и меняющихся ситуаций, человек использует различные волевые приемы, благодаря которым он либо справляется с агрессией, либо наоборот порождает новое агрессивное поведение. Ученые разрабатывают и предполагают различные теории и подходы изучения агрессии и волевой сферы личности. Волевые качества, так же как и агрессивное поведение зависят от таких характеристик как: пол, возраст, профессия, психофизиологические параметры и многие другие аспекты. Следует отметить, что важную роль на формирование у молодежи агрессивного поведения и волевых качеств оказывает воспитание, образование и деятельность. Так же на рассматриваемые показатели большое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом. Это не раз отмечалось в исследованиях ученых Е.П. Ильина, С.В. Афиногеновой и др.

И мы задумались, каковы взаимосвязи между показателями волевой сферы и агрессией у спортсменов и у лиц, не занимающихся спортом.

Исследование проведено на базе Курганского государственного университета в марте-апреле 2016 г. В исследовании приняли участие 20 студентов юношей в возрасте 18-22 лет (10-спортсмены, 10-студентов, не занимающихся спортом). В соответствии с возрастной периодизацией Моргунова В.Ф. все испытуемые были отнесены к одной возрастной группе – юношеского возраста.

Из 10-ти испытуемых юношей принимали участие в исследовании 2-борца, 4-баскетболиста, 2-легкоатлета, 1-гимнаст, 1-полиатлонист. 10 испытуемых юношей, не занимающихся спортом, учатся на технологическом факультете по направлению «программная инженерия».

Для проведения исследования использовался опросник агрессивности Басса-Дарки. Создавая свой опросник, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: физическая агрессия – использование физической силы против другого лица; косвенная агрессия – окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная; раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость); негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов; обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия; подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред; вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы); чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет» [1].

Следующей методикой позволяющей выявить компоненты эмоционально-волевой сферы использовался опросник М.В. Чумакова.

Методика направлена на общую оценку степени развитости эмоционально-волевой регуляции, обеспечивающее поведение, связанное с преодолением трудностей и препятствий на пути достижения поставленной цели. М.В Чумаков предложил следующие виды шкал, характеризующие волевые качества: ответственность – волевое личностное качество, проявляющееся в осуществлении контроля за деятельностью человека. Различают внешние формы, обеспечивающие возложение ответственности (подотчетность, наказуемость и т.д.), и внутренние формы саморегуляции (чувство ответственности, чувство долга); инициативность – способности человека к самостоятельным волевым проявлениям, которые выражаются в самостоятельных постановках целей и в самостоятельной организации действий, направленных на

достижение этих целей; решительность – волевое свойство личности, которое проявляется в быстром и продуманном выборе цели, определении способов ее достижения; самостоятельность – умение по собственной инициативе ставить цели, находить пути их достижения и практически выполнять принятые решения; выдержка – проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели; настойчивость – волевое свойство личности, которое проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленной цели, преодолевая всякие препятствия на пути к ней; энергичность – это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели; внимательность – внимательное отношение к чему-либо; целеустремленность – волевое свойство личности, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовности отдать все силы и способности для ее достижения. Опросник состоит из 78 утверждений. Испытуемый предлагается 4 варианта ответа «Верно», «Скорее верно», «Скорее неверно», «Неверно» [2].

Проведя корреляционный анализ данных, мы пришли к выводу, что существуют корреляции на 0,01 и на 0,05 уровнях значимости по таблице критических значений Спирмена.

Проанализировав результаты опросников, было установлено, что у студентов, не занимающихся спортом, наблюдается сильная прямая связь на уровне 0,05 между критериями:

1. Энергичность – Раздражительность. Чем меньше показатель энергичности, тем ниже проявляется раздражительность (3.2 и 2,9 соответственно). Это можно объяснить тем, что юноши специальности программная инженерия исходя из своих индивидуальных качеств, проявляют низкий уровень активности и энергичности.

2. Энергичность – Чувство вины. Чем ниже показатель энергичности, тем ниже показатель чувства вины (3.2 и 5.9 соответственно). То есть, человек не мобилизует все силы для достижения цели и не испытывает угрызения совести.

3. Энергичность – Косвенная агрессия. Чем меньше проявляется энергичность, тем в ниже агрессия направленная на другое лицо (4.4 и 2.9)

4. Энергичность – Физическая агрессия. У юношей, не занимающихся спортом, есть значимая прямая связь на уровне 0,01 между показателями (3.2 и 4.2). Чем ниже уровень энергичности, тем ниже показатель физической агрессии.

Сильная обратная связь (при повышении одного показателя, второй – уменьшается) на уровне 0,05 наблюдается между критериями:

1. Ответственность – Раздражительность. При понижении показателя раздражительности, ответственность возрастает (4.4 и 2.9).

2. Ответственность – Чувство вины (4.4 и 5.9). При повышении показателя чувство вины, показатель ответственность – снижается. То есть чем ниже осуществляется контроль за своей деятельностью, тем больше человек испытывает угрызение совести.

Таким образом, мы видим, что большинство связей у юношей, не занимающихся спортом, имеются с показателями ответственность и энергичность.

Проведя корреляционный анализ исследуемых показателей у студентов, занимающихся спортом, выявил сильную прямую связь на уровне 0,05 между следующими критериями:

1. Ответственность – Обида (4.9 и 4.4). Чем выше показатель чувства ответственности, тем больше ненавистных чувств к окружающим за действительные и вымышленные действия.

2. Внимательность – Раздражительность (4.8 и 5.6). Чем выше показатель внимательность, тем возрастает риск проявления негативных чувств при малейшем возбуждении и таких формах как вспыльчивость или грубость.

3. Внимательность – Вербальная агрессия (4.8 и 5.4). Чем выше показатель внимательность, тем в большей степени могут проявляться негативные формы вербальной агрессии (крик, угрозы).

Сильная обратная связь на уровне 0,05 наблюдается между критериями:

1. Решительность – Чувство вины (4.8 и 5.9). Чем ниже показатель решительности, тем выше показатель чувство вины. То есть если человек считает себя не решительным, многого

боится, не уверен в себе, то из-за этого возрастает чувство вины, начинает чувствовать за это стыд и угрызения совести.

2. Внимательность – Чувство вины (4.8 и 5.9). При снижении показателя внимательность, показатель чувство вины возрастает.

Значимая прямая связь на уровне 0,01 между показателями:

1. Целеустремленность – Обида (5.5 и 4.4). Чем выше показатель обиды, тем лучше человек мобилизует свои силы и способности для достижения поставленной цели. Например, обида за потерю мяча в баскетболе, игрок мобилизует все силы, чтобы его забрать у соперника.

2. Выдержка – Вербальная агрессия (6.0 и 5.4). Чем выше способность сдерживать физические проявления, которые могут помешать достижению цели, тем выше могут быть проявления вербальной агрессии. Например, крик борца после выигрыша одной из схваток.

Значимая обратная связь на уровне 0,01 между показателями :

1. Целеустремленность – Физическая агрессия (5.5 и 5.9). Чем выше у спортсмена уровень физической агрессии, тем целеустремленность падает. В спорте существует термин спортивной толерантности, и любое проявление физической агрессии в различных видах спорта ведет к таким последствиям как дисквалификация спортсмена, травмы, и многое другое.

2. Выдержка – Чувство вины (6.0 и 5.9). При понижении показателя выдержка, у спортсмена в высокой степени проявляется чувство вины. Это можно объяснить тем, что при проявлении слабых сторон, спортсмен начинает винить себя за низкий результат, в том, что не смог сдержать свои эмоции, отразившиеся на выступлении.

3. Энергичность – Негативизм (5.7 и 5.2). Чем ниже показатель негативизм, то есть манера поведения борьбы против установленных правил, тем выше показатель энергичности и уверенности в своих силах.

Таким образом, большинство корреляционных связей между показателями агрессивного поведения и волевой сферы у студентов, занимающихся спортом, носит прямой характер, то есть при повышении одного показателя наблюдается повышение второго. Так же у спортсменов наблюдается большее количество корреляций, чем у юношей, не занимающихся спортом. Знания о теориях агрессии, о природе воли, о факторах, влияющих на формирование агрессивного поведения и волевого акта, а так же знания о связях взаимоотношений волевой сферы с компонентами агрессивного поведения, позволит оптимизировать тренировочный эффект в подготовке спортсменов в различных видах спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. – С. 80-84.

2. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности: Учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. – С. 73-76.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О ВОЗМОЖНОСТИ ВЫСОКОГОРНОЙ АДАПТАЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Жанузаков Д.З., Шидаков Ю.Х.-М.

(Кыргызско-Российский Славянский университет имени первого президента РФ Б.Н. Ельцина, г. Бишкек, Кыргызстан)

Аннотация. В статье представлены данные о возможности высокогорной адаптации для повышения спортивного мастерства. Авторы приходят к выводу, что ежедневные мышечные тренировки в условиях высокогорья повышают выносливость и физическую работоспособность организма.

Ключевые слова: горы, перекрестная адаптация, физическая нагрузка.

EXPERIMENTAL DATA ON THE POSSIBILITY OF ALPINE ADAPTATION TO IMPROVE SPORT SKILLS

D.Z. Zhanuzakov, Yu. Kh.-M. Shidakov

(Kyrgyz-Russian Slavic University named after B.N. Yeltsin, Bishkek, Kyrgyzstan)

Abstract. The article presents data on the possibility of alpine adaptation to improve sport skills. The authors conclude that daily muscle training in highlands conditions endurance and physical performance of the body daily muscle workout in conditions of highlands increases endurance and physical operability of the body.

Keywords: mountains, cross-adaptation, physical activity.

Решение проблемы сохранения здоровья и повышения спортивного мастерства студентов путем адаптации к экстремальной среде обитания имеет теоритический интерес и практическое значение [1]. Одним из способов повышения выносливости человека к физическим нагрузкам является адаптация к высокогорью [2]. Недаром тренировки в горах входило в свое время в программу подготовки космонавтов [3]. В этом аспекте возможно тренировки в условиях горной среды обитания избавило бы спортсменов от необходимости приема допингов. В любом случае для решения проблемы необходимы экспериментальные исследования на животных, ибо по эстетическим либо другим соображениям не все научные идеи могут быть выполнены на человеке.

Целью настоящей работы явилось экспериментальное выяснение возможности повышения функции работоспособности спортсменов путем тренировок в условиях высокогорья.

Материал и методы

Работа выполнена на беспородных собаках обоего пола, в возрасте от 2 до 5 лет с массой 9-16 кг, которые составили пять серии опытов. В первой серии к нетренированным к мышечным нагрузкам в г. Бишкек предъявлялась максимальная (тестовая) нагрузка; во второй – аналогичная нагрузка предъявлялась на фоне 30-дневной мышечной тренировки; в третьей – тестовая нагрузка выполнялась на 30-день адаптации к высокогорью (пер. Туя-Ашу 3200 м. над ур. моря); в четвертой – тестовая нагрузка выполнялась животными, прошедшими 30-ти дневную мышечную тренировку в условиях высокогорья; в пятой – животные в течение 30-дней проходили мышечные тренировки, затем через 7-дней после возвращения в г. Бишкек выполняли тестовую нагрузку. Ежедневная мышечная тренировка (ЕМТ) представляла собой бег в тредбане утром со скоростью 10-15 км/ч в течение 30-45 минут, после обеда – бег ступенчато-возрастающей интенсивности 5, 10, 15, 20 км/ч в течение 5-10 минут на каждой ступени с дальнейшим увеличением интенсивности нагрузки по 3-5 км/ч в зависимости от индивидуальных возможностей животных. Тестовая нагрузка (ТН) включала в себя бег со скоростью 5, 10, 15, 20 км/ч в течении 5 минут в каждом режиме и 25-30 км/ч до автоматического отказа. На га-

зоанализаторе «Спиrolит-2» определялись минутная вентиляция легких (VE), потребление O_2 (VO_2) и выделение CO_2 (VCO_2).

Результаты исследования отражены в таблице.

Таблица

Обеспечение организма кислородом и работоспособность собак в условия предгорья (760 м. над уровнем моря) и высокогорья (3200 м. над уровнем моря)

Показатели	Условие опыта				
	Тестовая нагрузка				
	В предгорье	На фоне 30 дневной ЕМТ в предгорье	На 30 день адаптации к высокогорью	На 30 день ЕМТ в условиях высокогорья	На 7-й день спуска после 30-дневной ЕМТ в условиях высокогорья
Максимальная скорость бега, км/час	$24 \pm 3,6$	$31,5 \pm 4,7$	$20,0 \pm 3,8$	$28,5 \pm 3,2$	$34,0 \pm 4,7$
Продолжительность бега, мин.	$5,5 \pm 1,3$	$6,0 \pm 1,8$	$4,5 \pm 0,9$	$4,5 \pm 1,0$	$7,2 \pm$
Расстояние пробега, м.	$2200 \pm 21,0$	$3150 \pm 15,6$	$1500 \pm 11,4$	$2137 \pm 19,3$	$4079 \pm$
VO_2 , мл / (мин кг)	$105,9 \pm 3,8+$	$115,5 \pm 3,2+$	$96,8 \pm 7,7+$	$102,2 \pm 3,1+$	$124,5 \pm 4,7$
VE, л/мин	$34,2 \pm 1,8+$	$3,8 \pm 1,4+$	$42,8 \pm 2,8+$	$40,8 \pm 1,9+$	$37,3 \pm 2,1$
ЧД, мин	$70,0 \pm 13,1$	$90,8 \pm 12,1+$	$108,8 \pm 11,6+$	$90,7 \pm 10,1$	$82,3 \pm 9,2$

Обсуждение. Максимальная скорость с которой могут бежать физически не тренированные собаки в условиях предгорья составляет $24 \pm 3,6$ км/ч и в течение $5,5 \pm 1,3$ минут пробегает 2300 м. При этом частота дыхания достигает $70,0 \pm 13,1$ в мин (в покое $20,0 \pm 13,1$ в мин), минутная вентиляция легких равняется $34,2 \pm 1,8$ л/мин (в покое $2,1 \pm 0,2$), а потребление O_2 – $105,9 \pm 3,8$ мл/(мин кг), тогда как в покое оно равно $9,0 \pm 0,4$ мл/(мин кг). Таким образом максимальная (тестовая) нагрузка обеспечивается ростом потребления O_2 в 11,7 раза, частоты дыхания в 3,5 раза и легочной вентиляции в 17 раз.

На фоне месячной ежедневной мышечной тренировки максимальная скорость бега повышается в 1,3 раза, расстояние пробега в 1,43 раза при незначительном увеличении времени пробега (табл.), по сравнению с данными полученными на нетренированных животных. Иначе говоря, месячная мышечная тренировка обеспечивает увеличение расстояние пробега за счет максимальной скорости бега, а не продолжительности его. Возросшее потребление O_2 обеспечивается увеличением легочной вентиляции и частоты дыхания (табл.).

На фоне месячной адаптации собак к высокогорью максимальная скорость кровотока снижается в 1,2 раза, продолжительность бега в 1,2 раза, а расстояние пробега в 1,46 раза, по сравнению с предыдущими данными (табл.) Потребление O_2 снижается на 9,1 мл/(мин кг), несмотря на увеличсние легочной вентиляции – на 7,9 л/мин, а частоты дыхания – на 38,8 в мин. Таким образом у нетренированных к мышечным нагрузкам собак в условиях высокогорья из-за снижения потребления O_2 работоспособность падает.

Сочетание высокогорной среды обитания и ежедневных мышечных тренировок дает возможность увеличить работоспособность животных. Так на 30-й день ЕМТ в условиях высокогорья собаки в течение $4,5 \pm 1,0$ минут преодолевают расстояние длиною 2137 м. с максимальной скоростью $28,5 \pm 3,2$ км/час, что достоверно выше данных полученных у нетренированных животных с теми же сроками адаптации. VO_2 нарастает, несмотря на снижение VE и повышения частоты дыхания, что может быть связано с повышением возможности тканей утилизировать O_2 на уровне микроциркуляторного русла.

Своеобразный результат получен у животных в условиях предгорья, прошедших 30-дневную сложную форму адаптации к высокогорной гипоксии и ЕМТ. На 7-й день после

спуска на уровень предгорья животные пробегают 4079 м. в течении 7,2 минут со скоростью $34,0 \pm 4,7$ км/ч. Это достоверно превышает данные, полученные во всех предыдущих опытах. Следовательно, сложная форма адаптации к горной среде обитания и ЕМТ относится к положительным видам перекрестной адаптации. Этим можно объяснить существенное повышение работоспособности животных, о чем свидетельствует возросшее потребление O_2 в сочетании с относительно невысоким VE и частоты дыхания.

Выводы:

1. Адаптация организма к комбинации ежедневных мышечных тренировок и высокогорной гипоксической гипоксии относится к положительной перекрестной адаптации.
2. Перекрестная адаптация к ЕМТ и высокогорью повышает выносливость и физическую работоспособность животных.
3. Эти данные могут быть учтены при решении вопросов о возможности применения горной среды обитания для оздоровления студентов и повышения их спортивного мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айдаралиев А.А. Физиологические механизмы адаптации и пути повышения резистентности организма к гипоксии. – Фрунзе: Изд. Илим, 1978. – 189 с.
2. Айдаралиев А.А., Балыкин М.В., Каркобатов Х.Д. Кардио- и гемодинамика у собак при физических нагрузках в процессе адаптации к высокогорью//Очерки по экологической физиологии / под ред. В.А. Труфакина, К.А. Шошенко). – Новосибирск: РАМН, 1999. – С. 151–157.
3. [<http://stanradar.com/news/full/7211-kosmonavty-v-uschele-dzhety-oguz-kyrgyzstan.html>]
4. Шидаков Ю.Х-М., Каркобатов Х.Д., Текеева Ф.А. Высокогорная кардиоангиология. – Бишкек: Изд. Бийиктик, 2001. – 228 с.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЗРЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Заболотская М.Г.

(Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия)

Аннотация. Студентам с глазными заболеваниями нужна правильная физическая нагрузка. На занятиях по физической культуре происходит адаптация студентов к физической нагрузке с правилами соблюдения ряда профилактических мер.

Ключевые слова: адаптация, физическая нагрузка, глазные заболевания.

ADAPTATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP WITH VARIOUS VISION DISEASES OF PHYSICAL TRAINING

M.G. Zabolotskaya

(Udmurtiya state university, Izhevsk, Russia)

Abstract. Visually impaired students require special physical activity. The system of preventive measures at physical education classes help such students to adapt to the necessary level of physical activity.

Keywords: adaptation, physical activity, visually impaired students.

Студенты Удмуртского Государственного Университета с низким функциональным состоянием и слабым здоровьем объединяются в специальные медицинские группы. Студенты с

различными заболеваниями зрения такие как миопия высокой степени, косоглазие, нистагм и др. также входят в специальную группу для занятий физической культурой.

Как правило такие учащиеся освобождены от занятий физической культурой в виду своего заболевания, каких-либо простудных или других заболеваний. Занятия по физической культуре должно быть построено так, чтобы адаптировать физическую нагрузку на состояние здоровья студента. Такими нагрузками являются продолжительная ходьба, медленный бег, чередование ходьбы с бегом, чередование быстрой ходьбы и медленной, бег трусцой. Также используются физические упражнения и дыхательные. Упражнения общеразвивающего характера приседания, махи, выпады, наклоны, рывки, повороты – разминает организм в целом. А упражнения силового характера укрепляет его.

По мере увеличения количества занятий у студентов происходит адаптация к физической нагрузке. Постепенно увеличивается количество повторов и разные виды упражнений. Например:

- приседания – 10 р.;
- приседания и махи – 10 р.;
- приседания, махи, подъемы – 12 р.

Также на занятиях развивается такое качество как выносливость. Адаптация к этому физическому качеству у студентов происходит с трудом. Когда подходит время сдачи зачетного требования на выносливость, студенты с этим справляются.

Однако не все упражнения разрешены к выполнению врачом.

Студентам спецгрупп с нарушением зрения на занятиях физической культурой противопоказаны прыжковые упражнения, упражнения связанные с длительным и резким наклоном головы вниз, подъемами тяжестей, сотрясение тела. Следует ограничить упражнения высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у студентов с миопией высокой степени. Также следует ограничить резкие перемещения положения тела и упражнения с возможными травмами головы.

Из вышеизложенного занимающимся студентам следуют исключить из своей деятельности следующие виды спорта: прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол, велоспорт, горнолыжный спорт, различные виды фристайла, мотоспорт, паркур.

Правильно организованные физические упражнения с умеренной нагрузкой дают свой положительный эффект.

Частота сердечных сокращений мак. – 130-135 уд/мин. для молодых людей, с занятиями 3-5 раз в неделю – вот минимальный объем физической нагрузки студента.

У студентов с глазными заболеваниями есть свои специфические упражнения для глаз. Упражнения глазотренинга тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в данной области и, следовательно, хорошо снимают умственное утомление. После таких упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее. Ниже приведен ряд упражнений, которые выполняются также на занятиях.

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повтор 5-10 р.
2. Смотреть вверх вниз, не поворачивая головы.
3. Смотреть вправо влево.
4. Смотреть по диагонали справа налево, и наоборот.
5. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево (вверх, вниз, влево, вправо)
6. Вращать глазами по кругу вправо, влево.

Упражнения 2, 3, 4, 6 выполнять с открытыми глазами и с закрытыми.

7. Круговые движения глаз по спирали от центра глаза, расширяя круг и обратно.

8. Написать кроссворд. (задания могут быть разные: либо разгадывать слова, либо считать рисунок, либо разгадывать имена и т.д.)

9. Разглядывать лабиринты, картину, пейзаж вдаль.

10. Читать книгу на уровне глаз. (после того как будут видны чётко буквы, отодвинуть книгу подальше).

11. Чертить глазами цифры, буквы, слова.

Упражнения, снимающие утомление

12. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 р. (улучшает кровообращение, расслабляет мышцы глаза, прекращает головную боль).

13. Быстро моргать в течение 1-2 мин. (улучшает кровообращение).

Здоровье студентов с различной патологией зрения также зависит от правильного освещения. Зрительные нагрузки при освещении верхнего света и настольной лампы должны быть 60-100 Вт.

Негативно влияет на глаза недостаточное или слишком яркое освещение, прямые солнечные лучи, свет от незащищенной электролампы.

В физическое развитие учащегося также входят упражнения на правильную осанку. Выпрямлять позвоночник нужно как на занятии так и дома. В домашних условиях во время сидения спину держать прямо. При этом угол между туловищем и бёдрами, а также между бёдрами и голенью должен быть прямой.

Свои правила распространяются на чтение и просмотр телепередач. Читать, писать, рисовать и тому подобное рекомендовано выполнять так, чтобы глаза от предмета были на расстоянии согнутой в локте руки. Во время долгого чтения физические упражнения помогут снять утомления и даже головную боль. Не рекомендуется читать лёжа т.к. глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета и освещённость тоже будет разной. Это приводит к зрительной утомлению и головной боли. Во время езды также вредно читать в связи с вибрацией (меняет расстояние от глаз до книги) транспорта и возникающем при этом дискомфорте.

После 1 ч. чтения давать отдых глазам 10-15 мин. или в виде различных упражнений на глазные мышцы.

Ни в коем случае нельзя читать и во время ходьбы.

При просмотре телевизионных передач рекомендовано сидеть не сбоку, а прямо перед экраном, и расстояние до экрана должно быть не менее трех метров. Длительность просмотра телевизионных передач влияет на организм и орган зрения. После 60-минутного непрерывного просмотра телевизионных передач у учащегося наступает ухудшение остроты зрения. Упражнения потягивания, растягивания различных мышц снимут утомление. Поэтому непрерывная длительность просмотра не должна превышать 60 минут. Также следует давать отдых глазам 10-15 мин.

Относительно компьютера, ноутбука, планшета, сотового телефона рекомендации также чаще отвлекаться от экрана, переводить взгляд на дальние расстояния, что-нибудь рассматривать: дерево, небо, картину.

На студентов со зрительной дисфункцией также влияет световой режим. Функциональное состояние центральной нервной системы организма под влиянием света меняется. В режиме дня и ночи свет создаёт днём общую работоспособность, а под вечер недостаток света создаёт условия для тормозного процесса в больших полушариях головного мозга, следствием чего может быть сонливость. Чем сильнее торможение, тем больше снижается активность человека. Поэтому днём – работать, а ночью нужно отдыхать – спать.

Положительно влияет на глаза созерцание солнечного света в ранние утренние часы и на закате. Также улучшают зрительные функции разглядывание неба – днём и звёздного неба – ночью. Такой источник света как огонь или пламя свечи (смотреть пока не заслезятся глаза) тоже положительно влияет как на глаза, так и на психоэмоциональную сферу организма.

Отрицательно сказывается и избыток света. В зимнее время – это отражение света от снега как на равнине, так и в горах, и отражение света от морской поверхности. Например: катание на лодке по морю.

Различные лазерные шоу, дискотеки с лазерным лучом могут вызвать ожог сетчатки. В этих случаях необходимо защитить глаза светозащитными ультрафиолетовыми очками.

Питание играет важную роль в адаптации организма к физической нагрузке.

В книге «Специальная физическая культура для слабовидящих школьников» Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян [1] утверждают, что «Глаза нуждаются в запасах витаминов А, В₂ и С. Витамин А: рыбий жир, печень, просо, помидоры, зеленый лук, морковь, абрикосы, персики, масло, почки, яйцо, молоко, сыр, грибы. Витамин В₂: цельное зерно, яйцо, молоко, помидоры, яблоки, кабачки, сыры, печень. Витамин С: шиповник, ананас, ежевика, смородина, земляника, помидоры, персики, цитрусовые.

Одно из главных условий питания для мозга и глаз – обеспечение их достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, учитывая преобладание в них фосфолипидов и связь этих веществ с нервной деятельностью. Кроме своей питательной ценности, ненасыщенные жирные кислоты защищают организм от тромбоза и артериальных нарушений вообще.

Льняное, подсолнечное, оливковое и масло проростков пшеницы – отличные источники ненасыщенных жирных кислот. Надо чаще питать свой мозг и глаза этими маслами».

Подводя итог вышеперечисленному, можно сказать, что регулярные занятия адаптируют организм к физической нагрузке, которая благотворно влияет на центральную нервную систему, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализует работу органов дыхания. Занятия повышают показатели физического развития, увеличивают работоспособность. Также необходимо соблюдать меры профилактики с тем, чтобы заболевание не ухудшилось, а стабилизировалось на длительное время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 83-85.

ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Иккес Д.В., Семенова Г.И.

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена анализу существующих фитнес технологий. Выявлено положительное влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье занимающихся, в том числе улучшение их самочувствия.

Ключевые слова: фитнес, технологии, здоровье.

FITNESS – TECHNOLOGY AND ITS INFLUENCE ON THE STATE OF HEALTH OF YOUTH

D.V. Ikkes, G.I. Semenova

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. Article is devoted to the analysis of fitness technologies. It is revealed, that positive influence of the fitness classes on physical and mental health of young people involved in sports, including improvement of their health.

Keywords: fitness, technologies, health.

В настоящее время в России, особенно в молодежной среде, набирает большую популярность активный образ жизни, сочетающий в себе определенную философию, мировоззре-

ние и наработанный годами опыт физических нагрузок и упражнений, направленные на развитие всех систем организма, образ жизни под названием «фитнес».

Если проследить за динамикой популярности фитнеса в России, то можно заметить плавный и устойчивый рост этого вида физической активности и индустрии в целом. Начиная с 2005 года, фитнес набирает обороты и вовлекает в свои здоровые ряды все больше людей. Fitness в переводе с английского буквально означает «соответствие». То есть насколько наше тело способно отвечать тем ожиданиям, которые мы на него возлагаем. И тем задачам, которые перед нами ставит жизнь. Фитнес – не просто спорт и физические упражнения. Не только красивые мышцы, правильные пропорции или небольшое количество подкожного жира. И даже не столько физическая сила или выносливость, гибкость или координация, а именно способность этих качеств служить нам в тех ситуациях, когда это действительно необходимо [3].

Философия фитнеса учит жить полноценной жизнью, радоваться себе и окружающему миру, каждый день открывать для себя новые стимулы, целенаправленно идти к поставленной цели. Сбалансированная гармония мира внутреннего с миром внешним стоит на первом месте, является первостепенной задачей, в решении которой человеку помогает фитнес. Фитнес позволяет осознать свою уникальность, индивидуальность, развить свои лучшие качества, как физические, так и духовные [1].

Фитнес как оздоровительная методика позволяет изменить и закрепить достигнутый результат с помощью силовых, функциональных, аэробных нагрузок в сочетании с индивидуально подобранной диетой, в зависимости от противопоказаний, возраста и состояния здоровья.

Физическая подготовленность, так как это трактуется в фитнес технологиях, включает в себя развитие следующих способностей организма человека:

- гибкость;
- сила;
- быстрота;
- координация;
- реакция;
- мышечная выносливость;
- подготовленность сердечно-сосудистой системы;
- соотношение мышечной и жировой тканей [1].

На сегодняшний день существует достаточно большой выбор направлений фитнеса: аэробика; степ-аэробика; аквааэробика; фитнес-йога; шейпинг; велнес; бодифлекс; воркаут; калланетика; кроссФит; пилатес; стретчинг; бодибилдинг; пауэрлифтинг.

Занятия спортом в общем, и фитнесом в частности, способствуют выработке белка BDNF и эндорфинов, что является причиной нашего прекрасного самочувствия. Когда человек начинает тренироваться, мозг воспринимает это как стресс. По мере того, как увеличивается давление от нагрузок, мозг думает, что организм борется с врагом. Чтобы защитить себя и мозг от стресса, организм начинает производить белок BDNF (нейротрофический фактор мозга). Этот белок обладает защитным действием, а также стимулирует развитие нейронов и действует как кнопка перезагрузки. Вот почему после тренировки обычно чувствуется лёгкость и ясность мыслей, а в конечном итоге – счастье. В то же время, эндорфины также участвуют в борьбе со стрессом. Их основная задача свести к минимуму дискомфорт от упражнений, заблокировать чувство боли и даже пробуждать чувство эйфории. При регулярных занятиях фитнес не только увеличивает продолжительность жизни, но и помогает чувствовать себя моложе [1].

Фитнес помогает избежать разрушительного воздействия многих заболеваний, связанных с возрастом. Многие из проблем, возникающих с возрастом, связаны отнюдь не с болезнями, а с потерей физической формы. Исследование 10224 мужчин и 3120 женщин, проводившееся в Исследовательском Институте по Аэробике в Далласе в течение 8 лет, показало, что уровень смертности был наивысшим в группе наименее тренированных людей и низким в группе наиболее тренированных людей [1].

Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на физическое состояние людей. Показатель эффективного объема легких уменьшается на 1% в год, начиная с 25 летнего возраста. Тренированному сердцу для выполнения той же работы нужно производить меньшее количество ударов в минуту. Программы для улучшения состояния здоровья, в том числе и различные фитнес технологии, могут снизить частоту сердечных сокращений в покое примерно на 5-15 ударов в минуту, а, чем ниже ЧСС, тем вы здоровее. Организм человека быстрее проходит процесс восстановления после произведенного усилия, ЧСС и дыхание будут быстрее возвращаться к нормальным значениям, следовательно, повышается объем энергии. Когда организм человека полностью здоров, клетки более эффективно используют кислород, это означает, что человек обладает большим количеством энергии и быстрее восстанавливается после физической активности [2].

Программы фитнес направлений во многом решают задачи профилактики и лечения болезней суставов, потери гибкости из-за недостаточного использования соединительных тканей. В связи с малоподвижным образом жизни теряют свою подвижность связки, суставные сумки, сухожилия. Избыточный вес в современном обществе остается главной проблемой, с которой люди начинают чаще посещать фитнес программы. У людей с избыточным весом, не занимающихся физическими нагрузками, метаболизм замедляется. Базовый уровень метаболизма (скорость обмена веществ) замедляется с возрастом, примерно на 2-3% за каждые 10 лет после 20-летнего возраста. Опыт работы и личные наблюдения показали, что занимающиеся фитнесом, как правило, отмечают не только положительного изменения показателей своего здоровья, но и улучшение самочувствия.

Таким образом, понятие фитнес объединяет в себе многолетний опыт специалистов, воплощенный в специально разработанных программах фитнес-занятий, для поддержания и укрепления здоровья человека, система тренировок и особый образ жизни, который обеспечивает хорошее самочувствие и позитивный взгляд на мир.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксельрод, С.Л. Спорт и здоровье / С.Л. Аксельрод. – М.: Владос, 2004. – 472 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2006. – 324 с.
3. Семенихин Д.В. Фитнес гид по жизни / Д.В. Семенихин. – М.: АСТ, 2014. – 288 с.

АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

Иохвидов В.В., Гуркова В.С.

(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, г. Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается адаптационный период студентов первых курсов к условиям вуза. Трудности совмещения усилий педагога и студента при организации способов обучения являются трудностями адаптации. Успешную адаптацию студентов можно рассматривать как включенность в: новую социальную среду; учебно-познавательный процесс; систему отношений.

Ключевые слова: адаптационный период, вузы, первокурсники, досуговая деятельность.

ADAPTATION PERIOD FOR FIRST-YEAR STUDENTS

V.V. Iohvidov, V.S. Gurcova

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses the adaptation period of first-year students to the university environment. The difficulties of combining efforts of teachers and students in the organization of training methods are difficulties of adaptation. Successful adaptation of students can be seen as involvement in: a new social environment; teaching and learning process; relations system.

Keywords: an adjustment period, universities, first-year students, leisure activities.

В наше время особенно остро стоит проблема адаптации и самоадаптации личности студента, развития ее профессиональной и социальной идентичности. Ученые и практики, в области образования, занимаются проблемой адаптации студентов первых курсов.

Прежде чем первокурсник адаптируется к условиям обучения в вузе пройдет немало времени. Следствием этого являются недостаточно высокая успеваемость обучающихся на первом курсе и, к сожалению, отчисление студентов после первой сессии. Адаптация студентов не только к новым условиям, но и новой среде требует много усилий. Она является не только предпосылкой, но и важным условием к активной деятельности. Все это является важным для адаптации и ее дальнейшего успешного функционирования, которые носят социальную роль. Что касается адаптационной способности, то это способность индивида адаптироваться в разных условиях.

И педагог и студент во время организации способов обучения встречаются с адаптационными трудностями.

Условиями успешной адаптации первокурсников рассматривается через включенность в незнакомую социальную среду, систему новых отношений, учебно-познавательный процесс.

Новоиспеченные студенты находятся на пути само преодоления. Большая часть осознанно пошли на выбранное ими направление подготовки, среди них есть и те, кто еще не определился в своем жизненном пути. Все зависит как пройдет их адаптация в новых условиях, как они преодолеют трудности, приобретая профессиональные навыки (при условии отсутствия самостоятельной работы), в зависимости от выработки у первокурсников умений находить способы самореализации не только в будущей профессии, но и за ее рамками. Именно на «базе» данных умений в последующем и будет строиться личностный и профессиональный рост, а также развитие жизненных навыков [1].

В настоящий момент актуальным в деятельности преподавателей стал структурный подход, в рамках которого рассматриваются не только индивидуальные и личностные особенности обучающихся, но и характер их межличностных отношений с ровесниками, родителями и окружающими его людьми [1].

Основной целью психолого-педагогического сопровождения является предоставление возможности преподавателю помочь студенту быть успешным. Преподаватель должен самостоятельно владеть ситуацией, определять перспективы своего развития и тактику взаимодействия с первокурсниками.

Под адаптационным лагерем понимается своеобразная форма работы педагогов вуза, проходящая вне стен учебного заведения. Поступившие быстрее узнают друг друга, тем самым погружаясь в климат вуза. Первокурсникам далеко не просто отвыкнуть от родных учителей и школьных предметов. Во многих вузах проведение подобного мероприятия стало уже доброй традицией.

Сложностью начального периода первокурсника в институте связана с необходимостью:

- адаптации к новому типу коллективу;
- освоения учебных норм, оценок, способов и приемов учебной работы;
- адаптация в новых бытовых условиях, в новых формах досуговой деятельности.

Важной целью для преподавателей в данный период являются не процесс обучения, воспитания или наставления, а создание условий, чтобы первокурсник хотел находиться именно в данном вузе, имел желание заниматься интересным ему видом деятельности. Именно из потребностей студента и выстраивается система педагогического взаимодействия.

Собственно вследствие этого период адаптации играет важную роль в жизни студентов первых курсов. Особенности прохождения данного периода значительно определяют в после-

дующем морально-психологическое самочувствие студентов, их дисциплинированность, отношение к обучению, активность жизненной позиции.

Следовательно, из вышеупомянутого можно сделать вывод: адаптационный период непосредственным образом оказывает влияние на успех в обучении и на саморазвитие личности студента.

Проанализированные нами источники показывают, что довольно большой процент первокурсников проходят процесс адаптации. На этот процесс оказывают влияние многие факторы. Адаптационный лагерь и кураторство помогают первокурсникам в прохождении трудного жизненного этапа.

Первокурсник попадает в новый, незнакомый ему коллектив, которому присущи новые модели поведения, условия обучения, правила и табу учебного заведения. Под адаптацией первокурсников понимается процесс ознакомления обучающегося с институтом и изменение его поведения в соответствии с установленными требованиями и правилами организационной культуры вуза. Вследствие этого, от родителей также требуется помощь в адаптационный период и создание благоприятных условий для общения. На первом родительском собрании в вузе куратору следует дать наставления родителям на адаптационный период. К подобным наставлениям можно отнести такие, как: отмечать незначительные достижения студентов во время адаптационного периода, их попытки в преодолении трудностей; интерес отношений с однокурсниками, с педагогическим коллективом [1].

Высокий социальный статус индивида в данной среде и психологическая удовлетворенность выступают как показатель успешной социально-психологической адаптации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеева В.Г.* Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности развития личности // Психол. журнал. – 1984. – Т. 5, № 5. – С. 63-71.

АУКСОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ АФННГУ

Калюжный Е.А., Чекмарева А.И.

*(Национальный исследовательский Нижегородский университет
им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, г. Арзамас, Россия)*

Аннотация. Представлены объективные ауксологические характеристики современных студентов выраженные в показателях антропометрии, физиометрии, биоимпедансметрии, психологических факторах, показана их пространственно-административная и половая дифференциация. У всех наблюдаемых студентов, выявлена умеренная симпатизация вегетативной нервной системы достоверно коррелирующая с психоэмоциональным статусом и основными как расчетными, так и абсолютными значениями наблюдаемых показателей.

Ключевые слова: студенты, ауксологические факторы, морфофункциональная адаптация, паспорт здоровья, физическое и функциональные развитие, психологические показатели, городские и сельские учащиеся.

AUXOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MODERN FIRST-YEAR STUDENTS OF ARZAMAS BRANCH OF NIZHNIY NOVGOROD STATE UNIVERSITY

E.A. Kalyuzhny, A.I. Chekmareva

*(Arzamas branch of Lobachevsky National research Nizhny Novgorod University
(ABNRNNU), Arzamas, Russia)*

Abstract. The objective auxological characteristics of modern students are stated in the terms of anthropometry, physiometry, bioimpedansmetry, psychological factors, their spatial and administrative and sexual differentiation is shown. All observed students have the moderate sympathization of the autonomic nervous system, which validly correlate with the psycho-emotional status and both calculated and absolute values of observed indicators.

Keywords: students, auxological factors, morpho-functional adaptation, passport of health, physical and functional development, psychological indicators, urban and rural students.

Анализ состояния проблемы охраны здоровья здоровых в Российской Федерации доказывает ее безусловную актуальность как фактора национальной безопасности и стратегической целей отечественного образования и здравоохранения. Данная проблема возникла в результате критически низкого уровня состояния популяционного здоровья современной молодежи [1, 4, 5, 11].

Оптимизация системы высшего образования направлена на повышение качества подготовки выпускников вузов, систематизирует мониторинг здоровья позволяющий не только реально оценить своевременность и гармоничность физического развития, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление антропологическо-ауксологического статуса и улучшение показателей физической подготовленности молодежи. На времена студенчества приходятся важные периоды физиологических перестроек, биологической эволюции и адаптации растущих организмов учащихся. Первый курс 17 лет – заканчивается подростковый период, далее юношеский период, с 3 курса, в 21 год, начинается первый период зрелости. За пять лет три раза меняется программа функциональной обеспеченности работы организма, чему соответствуют два переходных периода связанных с коренными, перестройками доминант и паттернов во взаимоотношениях органов и систем. Главенствующая центральная нервная система в эти периоды находится в состояниях крайней мобилизации и концентрации, управляя и контролируя процессы перестроек. Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей состояния здоровья учащегося, чем значительнее отклонения в физическом развитии ученика, тем больше вероятность наличия функциональных нарушений или хронических заболеваний [2, 3, 5, 12].

Студенты АФ ННГУ являются объективным контингентом Российского молодежного сообщества и ему свойственны все достоинства и проблемы актуальные на сегодняшний день. Общеуниверситетской научно-исследовательской лабораторией «Мониторинг физического здоровья учащихся современного образования» в течение ряда лет проводится скрининг физического здоровья студентов первокурсников, обследовано более 2000 студентов, по более чем 40 факторам физического, нервно-психического и социального статусов; исследование проводится самими студентами в формате лабораторной работы, с использованием «Паспорта здоровья», региональных стандартов, методологического сопровождения, на сайте www.arz.unn.ru, под контролем преподавателя. Выборочно, студенты, более углубленно обследуются инструментальными методами кардиоинтервалографии на предмет оперативного выявления напряжения нервной системы, и биоимпедансного анализа состава тела [4, 6, 7]. Статанализ, научное обоснование, разбор и выводы данных скринингов проводятся, динамично дополняя плановый медико-педагогический контроль. АФ ННГУ обеспечивает педагогическими кадрами юг Нижегородской области и обследованный контингент студентов – жителей города Арзамаса (СГА): проживающих у себя дома 42%, из сельских населенных пунктов (СПС) 58%, из них 38% проживают в общежитиях и 20% на квартире.

Сравнения физиологических и психосоциальных характеристик СПС и СГА показали, что первые значимо (при $p < 0,05$) опережают СГА по проценту наполнения основной физкультурной группы и освобожденных, отстают по проценту групп – подготовительной и спецгруппы. На уровне тенденций СПС в приоритете над СГА по всем антропометрическим и физиометрическим переменным и у юношей данный приоритет более выражен, чем у девушек. Гемодинамические показатели СПС показывает более высокое значимо систолическое

давление и тенденциозную диастолу при более низком пульсе; следовательно, интегральные показатели, такие как жизненный индекс, минутный объем обращения крови пульсовое давление значимо ниже чем у СГА не зависимо от пола при общем левостороннем смещении в пределах нормативного диапазона. Физические качества у всех студентов не выше посредственной оценки по силе и скорости фронтально, и в общей массе неудовлетворительной выносливости. Оценка состава тела (биоимпедансный анализ), показал, что в общем массиве большинство исследуемых факторов находятся в пределах «нормы», диссонирует активная клеточная масса (норма 18,7-29,4), средние значения ($M \pm m$) которой в полтора раза превышают верхнюю границу нормы у юношей $44,5 \pm 1,89$ и находится на границе максимума у девушек $34,8 \pm 2,05$. СГА показывают значимо (при $p < 0,05$) по «индексу Кердо» более симпатизированную вегетативную нервную систему и более выраженное снижение функциональных резервов по «Вегетативному индексу». Индекс Баевского (ИН) у ♂ $126,1 \pm 10,97$, (при $p < 0,01$) больше чем у ♀ $71,8 \pm 7,51$, показана умеренная симпатизация у всех наблюдаемых студентов, а так же значимая прямая корреляция с физкультурной группой [7,8,10].

Для более полного изучения физиологических характеристик студентов первого курса в сочетании с изучением частных психологических характеристик, проведено исследование по многофакторному опроснику личности (Р.Б. Кэттелл). Интеллектуальные особенности оценивали по сумме факторов ($B; M; Q_1$); коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия ($A; N; F; E; Q_2; N; L$); эмоционально-волевые особенности ($C; G; I; O; Q_3; Q_4$) [9]. Фронтальный анализ количественного и качественного содержания личностных факторов и их взаимосвязей, по половому признаку выраженный в стандартных баллах, обнаружил, что интеллектуальные особенности ♀ составляют ($M \pm m$) = $5,9 \pm 0,61$, а ♂ $5,6 \pm 0,91$; коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия у ♀ в районе $6,5 \pm 0,54$, у ♂ $5,9 \pm 0,35$; эмоционально-волевые у ♀ $6,5 \pm 0,24$, у ♂ $7,1 \pm 0,77$. Диагностируемые черты личности, в общем плане отразились в районе середины шкалы (5-7 баллов), свидетельствуя о средней степени развития и активности основных конституционных психо-факторов. Однако, на уровне тенденций, видно преобладание выраженности вышеперечисленных факторов у девушек над юношами, за исключением факторов эмоционально-волевых особенностей. В специальной медицинской группе, где первое и второе место разделили, нарушение зрения и вегетососудистая дистония выявили, что интеллектуальные особенности у студентов с нарушением зрения составляют $5,7 \pm 0,53$, с вегетососудистой дистонией (НЦД) $5,9 \pm 0,29$ баллов; коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия у первой группы в районе $6,5 \pm 0,61$ а с НЦД $6,7 \pm 0,34$; эмоционально-волевые особенности соответственно $7,1 \pm 0,59$ и $5,3 \pm 0,30$ при $p \leq 0,01$. Из диапазона тенденций выходит эмоционально-волевая сфера, и у студентов с НЦД она выражена слабее чем у студентов с миопией (ОВ:от-4; до-6;), выявленный факт предполагает дальнейшее изучение.

Для определения степени функциональной реактивности был применен стандартный субмаксимальный тест «проба с приседаниями» [6]. Результаты вегетативной лабильности следующие: хорошо и отлично 63%, удовлетворительно 10%, плохо 27%.

Анализ динамики блоков личностных факторов в дифференциации по степени вегетативной реактивности не показал достоверной разницы, в первых двух изучаемых сферах, что нельзя сказать об эмоционально-волевом компоненте. Между отличным и плохим результатом, степени выраженности эмоционально-волевых особенностей, обнаружена значимая разница ($T_s = 5,9$; $p < 0,01$), тем самым определяя эту сферу как наиболее оперативно-индикативную.

Из полученных данных по всей группе обследования была выявлена достоверная корреляция основных факторов, психоэмоциональной составляющей, со многими расчетными и измеряемыми показателями. Достоверная корреляция фактора *самоконтроль* (Q_3) с полом показывает, что у девушек он выражен слабее ($r = -0,309$; $p < 0,001$); так же самоконтроль достоверно взаимообуславливает эмоциональную неустойчивость ($r = 0,672$; $p < 0,001$); и подверженность чувствам ($r = 0,429$; $p < 0,004$); демонстрируя обратную пропорциональность с фактором расслабленности и напряженности ($r = -0,331$; $p < 0,032$). Фактор *уверенность в себе- тревожность* (O),

показал достоверную взаимосвязь с весом ($r=0,331$; $p<0,022$); с частотой сердечных сокращений ($r=0,317$; $p<0,049$) и подверженностью чувствам ($r=0,447$; $p<0,003$). Фактор *эмоциональная устойчивость-неустойчивость*(С) показывает положительную корреляцию с проявлением взрывной силы (прыжок в длину с места) при ($r=0,485$; $p<0,002$); с подверженностью чувствам ($r=0,483$; $p<0,001$); и отрицательную, с расслабленностью и напряжением ($r=-0,432$; $p<0,004$). Все полочные корреляции логичны и оправданы с позиций медико-педагогического анализа.

Таким образом, современные студенты первокурсники АФННГУ характеризуются нормальным физическим развитием, показывая в 70% случаев основную физкультурную группу, проявляют удовлетворительную физическую подготовленность, умеренное симпатическое напряжение и мобилизацию функциональных резервов. Студенты прибывшие из села, на уровне тенденции показывают более оптимальные морфофункциональные кондиции относительно студентов коренных жителей города.

Результаты настоящего исследования указывают на целесообразность включения в комплексную программу оценки морфофункциональной адаптации студентов в условиях современного образовательного процесса, многофакторного опросника личности Р.Б. Кэттелла, формы (16PF), являющейся наиболее популярным средством экспресс-диагностики личности, которая доступна во многих ситуациях, когда необходимо знание индивидуально-психологических особенностей человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье/ Н.А. Агаджанян, Р.Н. Баевский, А.П. Берсенева// Учебное пособие. Изд-во РУДН, 2006. – 284с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента/ В.А. Бароненко Л.А. Рапорт // Учеб. пособие.-М.: Альфа-М, 2003.-352с.
3. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа/ М.М. Безруких// М.: МГПИ,2008.-222с.
4. Бекмансуров, Х.А. Паспорт здоровья учащихся в общероссийской системе мониторинга/ Х.А. Бекмансуров // Елабуга,2007.- 248с.
5. Година, Е.З. Секулярный тренд: итоги и перспективы/ Е.З. Година// Физиология человека. 2009(6). №6.С.128-135.
6. Дубровский, В.И. Спортивная медицина/ В.И. Дубровский// М.: Просвещение, 2002.-380с.
7. Калюжный, Е.А. Адаптационные возможности школьников и современные методы их оценки/Е.А. Калюжный // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. С.14.
8. Калюжный, Е.А. Базовый тезаурус здоровьесберегающей деятельности/ Е.А. Калюжный, С.Г. Напеев // NovaInfo.Ru. – 2016. Т.3 – № 42. С. 225-228.
9. Карелин, А.А. Психологические тесты / А.А. Карелин// М.:2005.-247с.
10. Мартиросов, Э.Г. Технология и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В.Николаев, С.Г.Руднев// М.: Наука, 2006. – 248.
11. Отраслевая программа «Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003- 2010гг.», Приказ Минздрав РФ от 21 марта 2003гг. № 114.
12. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008 – 216 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Картапов А.И., Покровская Т.Ю.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева, КНИТУ-КАИ, г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студенческой молодежи. Выявлены причины асоциального образа жизни студентов. Главными причинами такого образа жизни являются безделье и незаинтересованность студентов в физической деятельности. В статье предложен туризм, как вид физической деятельности, способный заинтересовать многих студентов в ЗОЖ, а также есть иные рекомендации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, туризм, физическая деятельность, здоровье.

THE USE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE STUDENT YOUTH

A.I. Kartapov, T.Yu. Pokrovskaya

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. In this article the question of a healthy lifestyle (HLS) among students is considered. The causes of antisocial lifestyle of students are identified. The main reasons for this way of life are the idleness and lack of interest of students in physical activity. In the article the tourism as a form of physical activity that can interest many students in a healthy lifestyle is suggested, as well as there are other recommendations.

Keywords: healthy lifestyle, students, tourism, physical activity, health.

Как показывает практика, основные вредные привычки появляются именно в годы студенчества. Переступив порог во взрослую жизнь, большая часть студентов попадает под неформальное влияние своих сверстников, иногда имеющих достаточно примитивное и упрощенное представление о понятии – ведения здорового образа жизни. В данном случае мы имеем в виду молодежь, ведущую асоциальный образ жизни, имеющую вредные привычки. Основные причины всего этого происходят по причине безделья, несоблюдения правил здорового образа жизни. Поэтому основная задача физической культуры, спорта и туризма – помочь молодежи вести здоровый образ жизни, найти занятие студентам в свободное от учебы время, а также помочь улучшить работоспособность во время умственной нагрузки. В статье речь пойдет о здоровом образе жизни, и о том, как его поддерживать и вести обучающимся.

В применении к студентам мы трактуем здоровый образ жизни как сохранение и улучшение здоровья человека и его поведения в рамках отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, позволяющих человеку успешно адаптироваться к социальной жизни и нацеленных на то, чтобы студент:

- умел высокоэффективно и экономично распределять свое учебное время, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей учебной, профессиональной, общественно-студенческой деятельности;
- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после большой умственной нагрузки;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- имел представление об объеме и продвинутом уровне усвоения компетенций, которые могут ему пригодиться в достижении поставленных целей и получения долгосрочного результата;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, таких как табакокурение, пьянство, наркомания, токсикомания – важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального образа жизни студента.

Здоровый образ жизни – отличительная черта человеческой цивилизации, в частности молодежи. Он помогал, помогает, и далее будет помогать молодым людям учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; уметь отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и возможности [1, С.38].

Как показывает практика, студенты, не занимающиеся физкультурой и спортом, ведущие асоциальный образ жизни (злоупотребление спиртными напитками, курение) к концу учебы в вузе имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, опыт показал: у них усугубляются имеющиеся заболевания; снижен иммунитет; падает успеваемость. Поэтому здоровье для студента это первая и важнейшая потребность, определяющая его способность и интерес к учебе, к научной деятельности. Здоровье необходимо и для дальнейшего социального продвижения молодого человека. Здоровый образ жизни студента должен быть связан с рационально организованным распорядком дня. Активный образ жизни, исключающий вредные привычки, позволяет студенту адаптировать себя к неблагоприятным внешним воздействиям окружающей среды, сосредоточиться на учебе и своем здоровье.

Здоровье зависит от множества факторов. В разработках ВОЗ «было доказано, что менее всего здоровье человека зависит от состояния медицины: оно примерно на 50% определяется образом жизни, на 20% – качеством окружающей среды, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и только на 10% здравоохранением» [1, С.39]. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. Каждый индивид в течение всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил здорового образа жизни [2].

Как вести здоровый образ жизни нашим студентам? Во-первых, избавиться от вредных привычек, во-вторых, чаще находиться на свежем воздухе и заниматься спортивной и физической деятельностью.

Для того чтобы добиться результата, необходимо регулярно тренироваться и придерживаться правил ведения здорового образа жизни. Необходимо поставить цель и идти к ней. День за днем, пошагово, и добиваться своего. Главный принцип – постоянство, а также желание достичь желаемого результата.

Так, к примеру, одним из популярных видов спортивной деятельности среди студентов нашего вуза является туризм. Туризм – это не только физическая нагрузка, но и развлечение, это рекреация, то есть физическое и/или психическое восстановление организма. Выбирать, по какой дороге идти в любом случае студенту. Что он выберет: быть здоровым или быть всю жизнь больным. На наш взгляд, скорее всего, выберет первое. Большая часть людей, просто не задумывается над этим вопросом, или не придает ему значимости.

Так, к примеру, в КНИТУ-КАИ профессиональным туризмом занимаются многие студенты, в таблице 1 отражена численность занимающихся.

Для сохранения здоровья и поддержания здорового образа жизни авторами рекомендуется:

- оптимизация графика учебного процесса для полноценной организации учебного дня студентов – стабильное расписание, начало занятий с 9-10 часов утра, интернет-библиотека и т.д.;
- улучшение санитарно-гигиенических условий обучения – освещение, проветривание помещений, влажная уборка и т.д.;
- проведение различных мероприятий для эффективного отдыха студентов в выходные и свободные от учебных занятий дни;
- организация рационального питания и оптимального двигательного режима студентов;
- введение обязательных занятий физической культурой на всех курсах обучения в вузе, включая 4-5 курсы и магистратуру;
- усиление работы службы психолого-социальной и медицинской помощи студентам, отказавшимся от вредных привычек [3]. Здоровье социально лабильно, поэтому необходимо помнить, что здоровье человека отражается на всей его социальной жизнедеятельности, поэтому его сохранение – главная и первостепенная задача для современных молодых людей.

Таблица 1

Численность занимающихся туризмом студентов

Курс	Юноши (кол-во)	Юноши, %	Девушки (кол-во)	Девушки, %	Итого по курсу (кол-во/%)
I	11	18,3	1	1,7	12/20
II	8	13,3	1	1,7	9/15
III	13	21,6	1	1,7	14/23,3
IV	9	15	1	1,7	10/16,7
Магистранты и аспиранты	12	20	3	5	15/25
Итого:					60 чел.

Таким образом, важно приобщать студенческую молодежь к ведению здорового образа жизни посредством развития интереса к спортивным занятиям и туризму в студенческой жизни. Это будет способствовать сохранению физического и психического здоровья студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дмитриева Е.В.* Социальные аспекты здоровья и здравоохранения: конфликты в рамках теории. // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. 2011, вып. 15, С. 29-50.
2. О здоровом образе жизни молодежи [Электронный ресурс]//Российский государственный университет туризма и сервиса.URL: <http://rguts.ru> (дата обращения: 28.03.2016).
3. *Чистякова Д.В., Еремеев Е.А.* Отношение студентов к вредным привычкам и здоровому образу жизни[Электронный ресурс]// Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина. URL: <http://webcache.googleusercontent.com> (дата обращения: 28.03.2016).

СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Киреев Н.А., Щербинина В.Д.

*(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается вариант планирования тренировок студентов лыжников-гонщиков на основе структурирования подготовки в течение года. Описанная структура состоит, главным образом, из трех макро-периодов развития спортивной формы: подготовительный, соревновательный, переходный. Рациональное использование нагрузки и контроля за достижением максимального эффекта с учетом циклизации тренировочного года должно обеспечить достижение лучшей спортивной формы лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжи, лыжники-гонщики, подготовка лыжников, структура подготовки.

STRUCTURE OF THE TRAINING OF CROSS-COUNTRY SKIERS DURING THE YEAR

N.A. Kireev, V.D. Shcherbinina

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article discusses the option of planning of training students-skiers based on the structuring of training during the year. The described structure is composed mainly of three macro-periods in the development of fitness: preparation, competition, transition. Rational use of load and monitoring the achievement of the maximum effect, taking into account the cyclization of training year must provide achievement of better fitness form of skiers.

Keywords: skiing, cross-country skiers, ski training, training structure.

Циклизация воспитательного и тренировочного процесса является базой планирования тренировок. Это может быть достигнуто следующим образом при любой схеме сохраняется единственная для всех видов спортивных дисциплин закономерность волнообразного варьирования физической нагрузки с ее ступенчатым ростом.

Построение и методика проведения воспитательного и тренировочного процесса должны быть направлены на рациональное использование нагрузки, восстановления и контроля за достижением максимального эффекта, с учетом циклизации тренировочного года. Высокая степень тренированности достигается постепенно. Во время годичного цикла тренировки спортсменов находится в разной степени готовности.

В настоящее время общая схема построения подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации имеет единую структуру, в которой выделяют три периода развития спортивной формы:

- А) подготовительный
- Б) соревновательный
- В) переходный

Подготовительный период является самым продолжительным. Здесь закладывается функциональная база, необходимая для выполнения тренировочной нагрузки, развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психологическая подготовка к предстоящей соревновательной деятельности.

Подготовительный период делится на два этапа:

- А) обще подготовительный (базовый)
- Б) специально подготовительный

Обще подготовительный этап, во время которого реализуется повышение уровня общей физической подготовленности. Очень важно повышать способность лыжника-гонщика переносить большие тренировочные нагрузки. Средствами обще подготовительного этапа являются общеподготовительные и специально подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. В основном применяются равномерные и переменные методы, круговые тренировки.

Специально подготовительный этап предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к соревновательной деятельности. Здесь увеличивается доля специально подготовительных упражнений, применяются интервальные и повторные методы тренировки в сочетании с равномерными и переменными.

Соревновательный метод направлен на дальнейшее повышение, затем сохранение достигнутого уровня специальной подготовки и полное его использование в главных соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью использования основных соревновательных упражнений. Специально подготовительные упражнения применяются эпизодически.

В процессе подготовки учитываются наиболее выраженные особенности главных соревнований: сроки и продолжительность их проведения, длина дистанции, стиль передвижения, вид спорта, состав предполагаемых соперников, специфика рельефа лыжных трасс, погодные условия. Эти факторы принимают во внимание при подготовке к серии официальных отборочных соревнований, по которым формируется состав участников на крупнейшие всероссийские и международные старты. Остальные соревнования этого периода являются для лыжника-гонщика методом тренировки, имеют подготовительную направленность.

Необходимо обращать особое внимание на то, что соревновательная нагрузка оказывает более глубокое воздействие на организм, чем интенсивные нагрузки с использованием повторного, интервального, контрольного методов.

Следует отметить, что во время соревновательного этапа снижается общий объем тренировочной нагрузки, а интенсивность существенно возрастает, прежде всего, благодаря участию в соревнованиях. При подготовке к главным стартам охватывается промежуток времени между заключительными отборочными и главными стартами.

В данном этапе выделяют два равных по продолжительности мезоцикла: базовый и предсоревновательный.

В базовом мезоцикле первую неделю используют для физического и психологического восстановления после серии отборочных соревнований, сочетая отдых с небольшими восстанавливающими нагрузками. Следующие 2 – 3 мезоцикла выполняют развивающими по объему и интенсивности нагрузками с целью повышения работоспособности, дальнейшего развития спортивной формы.

Предсоревновательный мезоцикл проводят на месте главных соревнований. Он нацелен на непосредственное подведение каждого лыжника-гонщика к главному старту. Тренировочная нагрузка снижается. В течение всего мезоцикла используют различные средства восстановления, обеспечивающие поддержание спортивной формы.

Переходный период является завершением годичного макроцикла, он наименьший по продолжительности. Тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются физическим и психологическим истощением, для этого необходимо давать организму время на физическое и психологическое восстановление в зависимости от уровня функциональных возможностей организма.

Переходный период содержит в основном небольшие нагрузки с использованием общеподготовительных комплексов упражнений и разнообразные средства активного отдыха. Во второй половине переходного периода постепенно увеличивают нагрузку, включая общеподготовительные и специальные упражнения, окончание переходного периода обеспечивает плавный переход к подготовительному периоду следующего годичного макроцикла.

Основными структурными элементами годичного макроцикла подготовки лыжника-гонщика являются раскрытые периоды, этапы, мезо-микроциклы, планомерное формирование

базовых компонентов подготовленности и специальных компонентов у лыжников-гонщиков должно обеспечить достижение спортивной формы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ермаков, В.В.* Современные средства и методы специальной подготовки лыжника-гонщика (монография): В.В. Ермаков, А.В. Гурский, В.С. Шевцов – Смоленск : СГАФКСТ, 2012. – 149 с.
2. *Гурский А.В.* Педагогическая концепция управления системой двигательных действий лыжников-гонщиков. [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.04) / Гурский Александр Викторович; ФГБОУ УВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Смоленск, 2015. – 379 с.
3. Лыжный спорт: Учебник для вузов / В.В.Фарбей, Г.В.Скорохватова и др.; Под общ. ред. В.В.Фарбея, Г.В.Скорохватовой. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2007.
4. *Раменская, Т.И.* Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с. : ил.
5. *Акулова, Т.Н., Головина, В.А., Иванов, И.В.* Учебная и внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа: методическое пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2014. -29 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Ключкина Г.О., Мартыненко Т.А.

*(Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В данной статье проведен анализ основных составляющих компонентов системы физического воспитания и спорта в России, выявлены ключевые проблемы отрасли, на основе данных исследования предложены практические рекомендации по решению поставленной задачи.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое воспитание, система, компоненты системы, проблема, метод.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF REHABILITATION OF INVALIDS

G.O. Klyuchkina, T.A. Martynenko

(Rostov-on-Don State Economic University (RINE), Rostov-on Don, Russia)

Abstract. This article analyzes the main constituents of physical education and sport in Russia, key problems of the industry are identified, based on the research data, practical recommendations for the solution of the problem are represented.

Keywords: adaptive physical culture, physical education the system, components of the system, a problem , a method.

Физическая культура составляет важную часть культуры общества, она направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной профессиональной деятельности. Систематические занятия физическими

упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие.

В настоящее время целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование его физических качеств как показателя общей выносливости организма. Всем известно, что выносливость – наиболее важное двигательное физическое качество человека, оказывающее влияние на состояние здоровья, так как укрепляет нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Общая выносливость – наиболее важная двигательная функция человека. Повышает умственную и физическую работоспособность, оказывает благотворное влияние на здоровье как отдельно взятого человека, так и на здоровье нации. Здоровье населения в стране – самая большая ценность.

Современное общество требует особого подхода ко всем сферам жизнедеятельности человека, увеличение стрессовых ситуаций, вредные привычки, нежелание заниматься спортом, предпочтение активному отдыху пассивный, «сидячая» работа, быстрый ритм жизни: все эти факторы сокращают двигательную активность человека.

По данным ООН, в мире примерно 450 миллионов людей с нарушениями психического и физического развития, в мире это число достигает 13% жителей нашей планеты. В России в настоящее время, примерно, 7 миллионов взрослого населения зарегистрированы как инвалиды I, II, III групп, если учитывать хронически больных, людей находящихся на диспансерном учете, временно нетрудоспособных в результате травм, детей-инвалидов и лиц, не оформивших инвалидность, то в стране будет насчитываться 20-25 миллионов человек, нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях.

Инвалид – человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его физических, умственных, сенсорных или психических отклонений. Статус инвалида предполагает разработку для человека с ограниченными физическими возможностями индивидуальной программы реабилитации – основного документа, согласно которому он получает технические средства реабилитации, рекомендации по трудоустройству, направления на лечение.

В государственной политике развития физической культуры и спорт среди инвалидов приоритет отдаётся физкультурно-оздоровительной направленности. Физическая культура предоставляет большую возможность коррекции и совершенствование моторики инвалидов. Занятия физической культурой и спортом улучшают самочувствие, повышают уровень здоровья, удовлетворяет потребность в общении, расширяет круг знакомств, помогают само реализоваться. Поэтому очень важно поддерживать развитие двигательного аппарата, повышать работоспособность организма. Большое разнообразие физических упражнений и методов их применения, дают возможность подобрать определённое сочетания физической нагрузки для каждого отдельного случая.

В настоящее время среди людей с ограниченными физическими возможностями возрастает процент, склонных к депрессии и суициду, это вызвано обособленностью этой группы людей от социальной жизни. Во избежание сложившейся ситуации нужно привлекать наибольшее количество инвалидов в физкультурную, оздоровительную и спортивную деятельность. Физическое воспитание в необходимо внедрять планомерно, систематически и целенаправленно подготавливать к физической деятельности, практической жизнедеятельности инвалидов детства. Основная цель адаптивного физического воспитания – формирование у занимающегося осознанного отношения к своим силам, осуществление здорового образа жизни.

Адаптивный спорт также направлен на формирование у инвалидов (профессионально занимающихся или имеющих потенциал) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в соревнованиях с людьми, имеющими сходные проблемы со здоровьем. В настоящее время самыми яркими мероприятиями являются крупнейшие международные Параолимпийские и Специально олимпийские движения. Основной задачей адаптивного спорта является не только формирование спортивной культуры инвалида, но и научиться самостоятельно взаимодействовать с окружающим пространством, выполнять не только мини-

мальный объем действий по обеспечению своей жизнедеятельности, а также общаться почти на равных со всеми представителями социума.

В ростовской области ведется большая работа с данной категорией людей. Около 15 тысяч людей с ограниченными физическими возможностями участвуют в разных мероприятиях, которые проводятся министерством по физической культуре, спорту и туризму Ростовской области вместе с региональными организациями ВОИ, ВОС и ВОГ. Все физкультурно-оздоровительные работы с инвалидами проводятся на спортивно подготовленных сооружениях области. В нашей области открыты и функционируют 24 организации, которые занимаются адаптивной физической культурой и спортом с инвалидами, самыми масштабными организациями являются:

– Ростовская областная детско-юношеская спортивная школа инвалидов № 27 министерства спорта, число занимающихся в ней 330 человек;

– Ростовская региональная общественная организация «Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Скиф», филиалы находятся в: Волгодонске, Ростове-на-Дону, Таганроге, Новочеркасске, Белой Калитве, Азове, Константиновском районе. В данном клубе работает 72 секции (настольный теннис, плавание, шахматы, стрельба пневматическая и пулевая, гиревой спорт, тяжелая и легкая атлетика и т.д.). ФСК инвалидов «Скиф» признан одним из лучших в Российской Федерации по итогам смотров-конкурсов на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди людей с ограниченными физическими возможностями!

На сегодняшний день проблема использования адаптивной физической культуры и адаптивного физического спорта состоит в том, что бы найти виды спортивной деятельности, которые подходили бы инвалидам и вовлекли бы их в процессы жизни общества, помогали адаптироваться в обществе. Конечно же, нужно обратить особое внимание на специальные учреждения, реабилитационные центры, в которых не только развивают физические качества, но и поддерживают психологическое состояние не только инвалидов, но и их родственников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Быховская И.М.* Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. – М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. – 179 с.
2. *Дубровский В.И.* Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
3. *Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В.* Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб: СПбГАФК, 1996. – 95 с.
4. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура. Ростов-на-Дону, 2004.
5. *Яррская-Смирнова Е.Р., Наберушкина Э.К.* Социальная работа с инвалидами. СПб., 2004.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ СПБГУ

Коваль Т.Е., Булавченко К.В., Ярчиковская Л.В.

(Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальной работы на занятиях физической культурой в Санкт-Петербургском государственном университете с использованием оздоровительных программ. Раскрыта методика проведения занятий на базе комбинированного подхода с учётом индивидуальных образовательных траекторий студентов.

Ключевые слова: индивидуальные образовательные траектории, оздоровительные программы в университете, комбинированный подход

USE OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORIES IN HEALTH PROGRAMS IN SPBSU

T.E. Koval, K.V. Bulavchenko, L.V. Yarchikovskaya

(Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia)

Abstract. The article presents the results of experimental work at the lessons of physical culture at Saint-Petersburg state University using health programs. The article presents the technique of carrying out occupations based on a combined approach, tailored to individual educational trajectories of students.

Keywords: individual learning paths, Wellness programs at the University, a combined approach.

Введение. Обучение студентов специальных медицинских групп представляет собой одну из важных проблем физической культуры и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий. Одним из основополагающих моментов на занятиях оздоровительной физической культурой является личная заинтересованность студентов высшего учебного заведения в выполнении специальной оздоровительной программы. Задача повышения мотивации занятиями оздоровительной физической культурой и повышение эффективности оздоровительных программ заставляет преподавателей искать новые педагогические решения и использовать новые технологии. Одним из таких решений является расширение предлагаемых средств и методов проведения занятий.

Разработкой новых оздоровительных технологий в образовательных программах для студентов специальных медицинских групп, созданию методики проектирования и реализации этих программ на протяжении последних четырёх лет занимаются преподаватели в Санкт-Петербургском государственном университете на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта.

На первом двухгодичном этапе (2013-2015) данного проекта был разработан оздоровительный комплекс программ, в который вошли: йога, шейпинг, оздоровительное плавание, скандинавская ходьба, терренкур, аквааэробика [2].

Второй этап проекта, который реализуется в настоящее время, – это этап формирования индивидуальных образовательных траекторий для студентов, занимающихся на оздоровительных программах, направленных на повышение личностной мотивации обучающихся при выполнении конкретных разработанных заданий. При этом основными задачами формирования индивидуальной образовательной траектории обучающихся в оздоровительных программах являются: выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей индивидуального развития студентов специальной медицинской группы, оказание помощи в «поисках себя», создание условий индивидуального развития, развитие творческой деятельности, развитие опыта неформального общения.

Методы и организация исследования. Решить многообразие поставленных задач позволила разработанная и апробированная на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта СПбГУ методика комбинированного подхода [1] с учётом реализации индивидуальных образовательных траекторий.

Суть методики заключалась в том, что в процессе обучения в течение года студенты могли выбрать и посетить несколько оздоровительных программ при индивидуально разработанной образовательной траектории. Такая возможность была обоснована тем, что комплекс оздоровительных программ составлялся по одному алгоритму с единообразными требованиями и критериями оценки оздоровительного эффекта. В этой статье мы приведём результаты реализации комбинированной программы «Скандинавская ходьба + фитбол + дыхательная гимнастика».

Цель экспериментальной работы заключалась в повышении мотивации студентов занятиями по оздоровительным программам, которые включали в себя комплексы упражнений, направленные на изменение функциональной системы организма, повышение адаптационного потенциала, укрепление мышечного корсета, сердечнососудистой и нервной систем, улучшения координации и выносливости, коррекции осанки.

При проведении исследовательской работы использовались метод педагогического эксперимента, метод опроса (анкетирование) и математические методы обработки данных.

В экспериментальной работе принимали участие контрольная и экспериментальная группы. В состав групп входили по 12 девушек и по 5 юношей в каждой в возрасте от 18 до 24 лет, занимающихся физической культурой в специальных медицинских группах СПбГУ.

Контрольная группа занималась по программе «Скандинавская ходьба», экспериментальная группа по программе «Скандинавская ходьба + фитбол + дыхательная гимнастика».

Экспериментальная база – спортивные объекты СПбГУ. Основная физическая нагрузка постоянной средней мощности (колебания ЧСС от 120 до 160 уд/мин.).

Первая часть оздоровительного комплекса (скандинавская ходьба), продолжительностью 20-25 минут, проводилась на спортивном стадионе с натуральным покрытием. Спортивное снаряжение – палки для скандинавской ходьбы с оптимальной длиной для занятия оздоровительной ходьбой (рост в сантиметрах умноженный на 0,68). Скорость передвижения 7-7,5 км/час. Основная направленность занятий – повышение адаптационного потенциала организма.

Вторая часть оздоровительного комплекса проводилась в спортивном зале для шейпинга СПбГУ с использованием фитбола. В программу фитбол-гимнастики были включены упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, общеразвивающие упражнения. Все упражнения выполнялись под фоновую музыку. На серию упражнений для каждой прорабатываемой мышцы отводилось 4 минуты. Количество повторений для: мелких мышц – 7-12 раз; для средних мышц – 12-15 раз; для крупных мышц – 15-25 раз. Продолжительность второй части 20-25 минут.

Третья, заключительная часть занятия выполнялась с использованием дыхательных упражнений по методике Стрельниковой. Занятия проводились в зале для шейпинга. Продолжительность третьей части занятия 10-15 минут.

Результаты и их обсуждение. После 2-х месячного эксперимента результаты были обработаны, данные приведены в таблице 1, 2.

Результаты опроса занимающихся по комбинированной программе с учётом индивидуальных образовательных траекторий (Скандинавская ходьба + фитбол + дыхательная гимнастика) и анализ субъективных показателей самоконтроля также выявили положительную динамику. Так был установлен факт роста интереса учащихся экспериментальной группы к оздоровительной программе в целом. Было выявлено улучшение самочувствия и сна испытуемых. Так же было отмечено, что при незначительной силовой нагрузке и отсутствии сложно координированных движений на фитболе, обучающиеся ощущали работу всех мышц, включая средние и глубокие слои, которые в обычных занятиях не затрагиваются. Многие отметили, что после занятий на фитболе у них появилось ощущение пластичности, а специальные упраж-

нения тренируют вестибулярный аппарат и благотворно воздействует на координацию. Оценка психоэмоциональной составляющей методом шкалирования, показала, что полная удовлетворённость занятиями в контрольной группе составила 84%, в экспериментальной группе – 93%.

Таблица 1

Динамика показателей ортостатической пробы

Ортостатическая проба	Начальный этап эксперимента (03.04.2016)			Заключительный этап эксперимента (02.06.2016)		
	ЧСС (уд/мин) в положении			ЧСС (уд/мин) в положении		
	Лёжа	Стоя, на 1 мин	Стоя, через 3 мин	Лёжа	Стоя, на 1 мин	Стоя, через 3 мин
Девушки						
Хср	64,2	81,6	78,0	64,0	78,	77.2
+σ	3,5	4,4	3,9	3,4	3,4	3,4
V%	4,2	5,8	5,8	4,8	5,2	5,2
Юноши						
Хср	71,8	79,3	76,5	70,0	78,	74.9
+σ	3,1	3,5	3,4	3,0	3,4	3.4
V%	3,9	4,0	3,8	3,6	3,8	3,7

Таблица 2

Динамика показателей клиностатической пробы

Клиностатическая проба	Начальный этап эксперимента (03.04.2016)		Заключительный этап эксперимента (02.06.2016)	
	ЧСС (уд/мин) в положении		ЧСС (уд/мин) в положении	
	Стоя	Лёжа	Стоя	Лёжа
Девушки				
Хср	77,4	74,4	77,1	74,0
+σ	3,9	4,3	3,7	3,8
V%	5,0	4,8	4,6	5,2
Юноши				
Хср	76,8	73,2	74,9	71,9
+σ	3,4	3,2	2,9	3,2
V%	4,2	3,8	4,0	3,7

Среди положительных факторов также было отмечено то, что занятия на фитболе успокаивают нервную систему, помогая справиться со стрессом, а последующая дыхательная гимнастика помогает расслабиться и восстановиться после занятия.

Заключение

Полученные результаты оздоровительных занятий с использованием комбинированного подхода с формированием индивидуальных образовательных траекторий среди студентов специальной медицинской группы имели явно выраженный положительный эффект. Результаты указывают на необходимость совершенствовать содержание оздоровительных занятий и внедрять инновационные подходы в занятиях оздоровительной физической культурой в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Ошина О.В. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №2. – С.98-100.
2. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту / Минвалиев Р.С., Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. и др.; под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Е. Незнамовой. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2014. – 234 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ СТУДЕНТА

Гафиятуллина С.И., Козлова А.В., Черноглазова А.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на формирование положительных эмоций студента. Исследования с помощью шкал дифференцированных эмоций позволило выявить положительную корреляцию между показателями по шкале радости и показателями по шкале энергии. Установлено, что «мышечная радость» зависит от формы занятий физической культурой. Наиболее низкий уровень у студентов, посещающих обязательные занятия, наиболее высокий у студентов, дополнительно тренирующихся самостоятельно.

Ключевые слова: физическая культура, радость, эмоции, организм, эмоциональные напряжения.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF STUDENTS' POSITIVE EMOTIONS

S.I. Gafiyatullina, A.V. Kozlova., A.V. Chernoglazova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. In this article the influence of physical training on the formation of positive emotions of the student is considered. Studies using differentiated emotions scales revealed a positive correlation between the indicators on the scale of joy and energy performance scale. It was found that «muscle joy» depends on the form of physical training. At the lowest level are the students attending mandatory classes, at the highest – are the students, who trains independently.

Keywords: physical education, joy, emotions, body, emotional stress.

Спортивная деятельность и физическое воспитание представляют собой обширное поле для развития эмоциональной сферы человека. Из огромного спектра эмоций в нашей работе мы постарались проанализировать влияние физических упражнений на одну из основных эмоций человека – радость. Радость, как каждая фундаментальная эмоция имеет свои уникальные характеристики. С одной стороны это простейшая эмоция, с точки зрения мимического выражения и возможности расшифровки этого выражения. С другой стороны, ряд физиологических изменений, происходящих в организме, сопровождающиеся эмоцией радости, свидетельствуют о ее сложной структуре. Так в ходе нескольких лабораторных исследований было обнаружено, что радостное переживание вызывает повышение частоты сердечных сокращений. Эту закономерность особенно наглядно продемонстрировал эксперимент, который был проведен в лаборатории эмоций Академии наук СССР (1975). В нем принимали участие актеры московского театра и театральных студий. Актерам предложили представить себя в ситуации какого-либо радостного переживания и постараться внутренне прочувствовать его. В результате пульс у испытуемых повысился на 20-30 ударов в минуту. Данное исследование позволило предположить, что некоторые из базовых эмоций характеризуются специфическими паттернами активности вегетативной нервной системы.

Как и в случае с другими эмоциями переживание радости почти одинаково у детей и взрослых, мужчин и женщин. Она обостряет восприимчивость к миру, позволяет испытывать восхищение и наслаждение. Радостный человек видит мир в его красоте и гармонии, воспринимает людей в их лучшем проявлении. Он склонен получать удовольствие от объекта, наслаждаться им, и не осмысливать его критически. Радостный человек воспринимает объект

таким, каков он есть, не стремясь улучшить его или изменить. Он воспринимает объект как часть мира, чувствует его близость. Объект воспринимается человеком как продолжение, расширение его собственного «Я». Радость заставляет нас с особой остротой ощутить свое единство с миром. Радость не просто позитивное отношение к миру и себе, это своеобразная связь между миром и человеком. Известно, что радость часто сопровождается ощущением энергии и силы. Исследования с применением шкал дифференцированных эмоций выявили устойчивую и положительную корреляцию между показателями по шкале радости и показателями по шкале энергии. Ощущение энергии, сопровождающее радостное переживание вызывает у человека чувство компетентности, уверенности в собственных силах.

Социальная функция радости определена тем, что она имеет позитивное значение в социальной адаптации детей. Так ребенок, например, в радостном восприятии, в ощущении, что ему придут на помощь обретает чувство уверенности в себе, которое в свою очередь необходимо для развития познавательно-исследовательской активности. Биологическая функция радости, связана с тем, что радостные переживания полезны, и благотворно сказываются на человеке. В состоянии радости все системы организма функционируют легко и свободно, тело человека находится в расслабленном состоянии и этот общий физиологический покой в определенной степени помогает восстановить ранее сделанные энергетические затраты. Клинические исследования показали, что отсутствие положительной социальной стимуляции, которая служит источником позитивных эмоций интереса и радости, может вызывать у человека серьезные физические и психические нарушения [1].

Источники радости современного человека достаточно многообразны – это чувственное удовольствие, радость встречи с родными и близкими, просмотр телепередач, художественных фильмов, созерцание произведений искусства, природных ландшафтов, путешествия и многое другое

Особое внимание в нашей работе нам хотелось бы обратить на влияние занятий физической культуры на радостное восприятие мира. В понимании И.М. Каплан, эмоциональная разрядка движением – это древняя форма установления равновесия в организме, лучшее средство снятия нервного напряжения – физическая нагрузка (физкультура, физический труд). Исторически сложилось так, что в ситуации стресса человек вынужден был вступать в борьбу, либо спасаться бегством. И в том и в другом случае чрезмерная напряженность сопровождалась усиленной мышечной деятельностью, и это эволюционно закреплялось в виде биологической связи в организме, протекающей по схеме – стрессовые усилия – стрессовый сдвиг – физическая активность.

Мышечная работа служит средством снятия эмоционального напряжения и гашения эмоционального стресса. Ученые установили, что при длительной мышечной работе активность симпатико-адреналовой гипоталамико-адрено-кортикальной систем снижается, происходит снижение уровня адреналина и норадреналина.

С другой стороны происходит стимуляция деятельности литино-ретикулярного комплекса головного мозга и повышенную выработку биологически активных веществ эндорфинов (морфиноподобных веществ, вырабатываемых гипоталамусом при напряженной физической активности).

Психиатры используют физические упражнения в качестве антидепрессанта как стандартную процедуру. Порой при депрессии уровень эндорфинов становится ненормально низким, и в таких случаях физическая активность имеет особое значение.

Многие врачи считают, что физические упражнения – лучший природный транквилизатор, и применяют их для смягчения стресса и снятия перевозбуждения. Это обуславливает успокаивающее или, наоборот, активирующее действие физических упражнений на психику. Эффективный способ создать хорошее настроение – это заниматься физической деятельностью, которая как отмечает И.Павлов, дарит «мышечную радость».

Механизм проявления мышечной радости – чувство небольшого, но приятного утомления, легкой бодрости и даже эйфории – сложен. Чувство мышечной радости не только сопро-

вождает движения человека, но и способствует формированию двигательных навыков, становлению отношений с партнерами и даже с соперниками. Установлено, что «мышечная радость» зависит от формы занятий физической культурой наиболее низкий уровень у студентов, посещающих обязательные занятия, наиболее высокий у тренировавшихся самостоятельно [2].

Наиболее адекватными видами физической нагрузки для профилактики воздействия стресс – факторов являются аэробные нагрузки, характерные для таких видов деятельности как ходьба, бег, плавание, коньки, гребля, лыжи, танцы, аэробика, теннис, баскетбол, велосипед и др. К условиям аэробной нагрузки относятся участие в работе большой группы мышц; умеренная интенсивность нагрузки; достаточная длительность нагрузки, зависящая от интенсивности, – чем менее интенсивна нагрузка, тем она продолжительнее, но не менее 20-30 мин. Интенсивность нагрузки контролируют измерением пульса. Частота пульса в пределах 100-130 уд/мин свидетельствует о небольшой интенсивности нагрузки, 130-150 уд/мин – о средней интенсивности, 150-170 уд/мин – об интенсивности выше средней, и учащение пульса свыше 170.

Таким образом, физическая культура оказывает огромное влияние на психологические особенности личности, позволяет формировать всесторонне развитого человека, в котором органически сочетаются духовное богатство, гармоничное физическое развитие способствует радостному восприятию мира.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Изард К.Э. Психология эмоций.- СПб.: Питер, 2007.-406 с.
2. Козлова А.В. Формирование состава Я – концепции студентов с различным уровнем здоровья через физические упражнения и овладение навыками саморегуляции. Автореф. дисс. канд.психол. наук.- Казань, 2004, 21 с.

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Курмашева Л.Р., Козлова А.В., Дружинина И.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается отрицательное влияние малоподвижного образа жизни на организм человека. Перечислены наиболее часто возникающие из-за гиподинамии заболевания. Приведены данные опроса по физической активности студентов. Определены рекомендации по пропаганде здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, гиподинамия, физическая активность, организм, студенты.

INFLUENCE OF PHYSICAL INACTIVITY ON THE CONTEMPORARY STUDENTS' LIFE

L.R. Kurmanova, A.V. Kozlova, I.A. Druzhinina

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The article deals with the negative impact of sedentary lifestyles on the human body. The most frequently diseases occurring due to inactivity are listed. The data of the survey on physical activity of students are represented. Recommendations to promote healthy lifestyles are identified.

Keywords: physical culture, physical inactivity, physical activity, body, students.

Проблема сохранения здоровья молодежи относится к числу наиболее актуальных и приоритетных задач. В нашей стране, по – прежнему, наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. На состояния здоровья оказывают влияние ряд факторов: неблагоприятная экологическая обстановка, несбалансированное питание, вредные привычки, отсутствие рационального суточного режима и малоподвижный образ жизни (гиподинамия). Гиподинамию принято относить к побочным эффектам современной цивилизации. К сожалению, малоподвижный образ жизни коснулся и современного студента: автоматизация быта, развитие сети общественного транспорта, появление средств дистанционной связи и многое другое снижает двигательную активность обучающихся.

Гиподинамия сопровождается рядом изменений в человеческом организме: снижает мышечный тонус, уменьшает подвижность в суставах, способствует появлению болевого синдрома. У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, замедляются обменные процессы, что является фактором, предрасполагающим к развитию ожирения, быстрому набору веса. бессоннице, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии. Из-за малой подвижности серьезно голодает мозг, это вызывает нарушение кровообращения. Плохой кровоток не насыщает кислородом и не может донести его до всех клеток организма. Нарушения кровообращения в организме чреваты частыми головными болями, пониженной концентрацией внимания, понижением активности головного мозга, плохим самочувствием и, соответственно, упадком настроения.

Мышцы, плохо снабжаемые кровью, снижают тонус и постепенно могут атрофироваться. В первую очередь начинает страдать позвоночник, в частности, шейный отдел. При длительном пребывании в сидячей позе, шея принимает неправильное положение, со временем начинает развиваться остеохондроз и другие заболевания спины. Из-за уменьшения кровотока к костям поступает недостаточное количество кальция, что приводит к быстрому изнашиванию костей, их истончению, искривлению позвоночника (сколиоз, лордоз, кифоз). Также наиболее существенным фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний является гиподинамия. Исследования, проведенные американскими учеными, позволили сделать вывод о том, что приблизительно 16% смертей связаны с сидячим образом жизни [1].

В студенческом возрасте появляются дополнительные обстоятельства, приводящие к гиподинамии. Это связано с тем, что обучающийся большое количество времени сидит на учебных занятиях, много времени дома перед компьютером, в гостях, в кафе, в транспорте и т.д. Иногда студенты проводят в «сидячем» положении без перерыва до 7-8 (или даже 12) ч. [2]. Сидячий образ жизни негативно влияет на здоровье, существенно сокращает продолжительность и качество жизни. Проведенный нами опрос студентов специальной медицинской группы выявил. Что 86% студентов не делают утреннюю зарядку, 59% не совершают пешие прогулки, 69% кроме обязательных занятий физической культурой, другими видами физической активности не занимаются.

Несмотря на то, что имеются экспериментально доказанные сведения, о огромной пользе физической активности. Доказано, что физически активные люди по сравнению с ведущими сидячий образ жизни, имеют ряд значительных преимуществ: более низкий риск развития хронических дегенеративных заболеваний (сердца, артериальной гипертензии, инсульта, остеопороза и др.). Есть ограниченные данные, что физические упражнения могут снизить риск рака ободочной кишки. Физическая нагрузка способна снижать концентрацию глюкозы в крови и повысить чувствительность тканей к инсулину. Исходя из результатов эпидемиологических исследований, можно предположить, что физическая нагрузка снижает риск развития сахарного диабета 2 типа. По оценкам некоторых специалистов, риск развития сахарного диабета 2 снижается примерно на 6% на каждые 500 ккал, потраченные в неделю за счет физической нагрузки. Физические упражнения стимулируют опорно-двигательную систему и задерживают возрастной процесс разряжения костной массы.

На наш взгляд необходимо проводить активную просветительскую работу среди современного студенчества по популяризации здорового образа жизни, повышения двигательной активности. Привлекать молодежь к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях, масс-стартах, спортивных праздниках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Юцук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний – М.: Практика, 2015. – 416 с.
2. Физическое воспитание студентов: учебное пособие под общей ред. Б.А. Акишина и В.М. Ермолаева.- Казань, Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2013.- 256 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ

Черноглазов П.А., Козлова А.В., Ахметзянов Ф.Ю.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (KNITU-KAI) г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на внимание студента. Изучение параметров умственной деятельности свидетельствует, что параметры умственной работоспособности напрямую зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Установлено, что высокая степень автоматизации двигательных условных рефлексов обеспечивает лучшую устойчивость физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, рефлексы, эмоции, организм, умственная деятельность.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS' ATTENTION

P.A. Chernoglazov, A.V. Kozlova, F.U. Akhmetzyanov

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article considers the influence of physical training on the student's attention. The study of mental performance parameters indicates that the parameters of mental health are directly dependent on the level of general and special physical fitness. It was found that a high degree of automation of motor reflexes provides better stability of physical and mental performance.

Keywords: physical education, reflexes, emotions, body, mental activity.

Физическая культура – органическая часть общей культуры. Она воздействует на жизненно важные процессы человека, удовлетворяет потребности в общении, игре, развлечении, самовыражении личности через активную полезную деятельность. У людей систематически и активно занимающихся физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении различного рода деятельности.

На основе этого возникла проблема исследования влияния физической подготовки на умственную работоспособность. Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему постоянно поступали импульсы от различных систем организма, в том числе от работающих скелетных мышц. Движение мышц создают громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих их в нормальном рабочем состоянии.

Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья и физической работоспособности. Роль физической культуры в поддержании здоровья достаточно велика. Многочисленные исследования по изучению параметров умственной деятельности у адаптированных, тренированных к систематическим физическим нагрузкам лиц свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности напрямую зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности.

Одним из критериев умственной работоспособности принято считать внимание – сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, рассуждении и т.д. Произвольное внимание направляется и поддерживается сознательно поставленной целью. О произвольном внимании идет речь, если деятельность осуществляется в русле сознательных намерений и требует волевых усилий, но отличается активным характером, сложной структурой, опосредованной социально выработанными способами организации поведения и коммуникации, по происхождению тесно связано с трудовой деятельностью [1].

Среди прочих характеристик внимания на наш взгляд наиболее важны устойчивость, концентрация, сосредоточенность и распределение. Устойчивость, мы рассматриваем как длительность привлечения внимания к одной и той же поставленной задаче. Концентрация внимания – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент. Сосредоточенность внимания проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

Экспериментальные данные свидетельствуют о стимулирующем влиянии оптимально организованной двигательной активности на улучшении функции внимания. Физические упражнения с нагрузкой небольшой интенсивности продолжительностью не менее 30 минут положительно воздействуют на функцию произвольного внимания студентов с различным уровнем физической подготовленности. Важный механизм для сохранения устойчивости функции центральной нервной системы – автоматизация условно-рефлекторных процессов. Высокая степень автоматизации двигательных условных рефлексов обеспечивает лучшую устойчивость физической и умственной работоспособности в различных условиях и в разное время, в частности в вечерние и ночные часы, в том числе в условиях дефицита времени, нервно-эмоционального напряжения и стресса [2].

В своем эксперименте с помощью методики «Падающая линейка» мы попытались проследить изменения внимания до и после занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Выбор данной методики был обусловлен тем, что он может проследить изменение сенсорного внимания, возникающего при действии объектов на органы чувств, моторного внимания, направленного на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности, обеспечивает четкое отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Задача испытуемого – быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. До занятия средний показатель составлял 20 см, после 36 см, наблюдается значительное улучшение данного показателя. Что может свидетельствовать о положительном влиянии физических упражнений (настольный теннис, общеразвивающие упражнения, дозированный бег, силовая подготовка) на внимание как на одну из важнейших функций интеллектуальной деятельности студента.

Таким образом, физическая культура оказывает огромное влияние на психологические особенности личности, позволяет формировать всесторонне развитого человека. Установлено, что параметры умственной работоспособности напрямую зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности, а высокая степень автоматизации двигательных условных рефлексов обеспечивает лучшую устойчивость физической и умственной работоспособности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дружинина И.А., Остененко В.Л. Гуманитарная среда технического вуза и развитие талантливой молодежи. - Развитие гуманитарной среды в техническом вузе.- 2010. Т. 1. № -1. С. 70-72.
2. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

РОЛЬ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Колясова В.Н., Колясов Р.Р.

(Казанский государственный медицинский университет Минздрава России)

Аннотация. Статья посвящена раскрытию значимости опорно-двигательного аппарата для нормального функционирования организма человека, обеспечения полноценной жизнедеятельности и здоровья.

Ключевые слова: Опорно-двигательный аппарат, скелетные мышцы, позвоночник, моторно-висцеральные рефлексы, эрготропная и трофотропная системы

ROLE OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN HUMAN BODY

V.N. Kolyasova, R.R. Kolyasov

(Kazan State Medical University of Russian Ministry of Health)

Absrtact. This article is devoted to the importance of human musculoskeletal system for a normal functioning of the human body, health and maintaining full life-sustaining activity.

Keywords: musculoskeletal system, skeletal muscles, spine, motored-visceral reflexes, ergotropic and trophotropic systems.

Биологическая потребность организма выполнять движения получила название *кинезофилия*. Двигательная активность представляет собой свойство, которое интегрирует в организме все его биологические процессы. В условиях недостаточной двигательной активности уровень интеграционных взаимосвязей организма существенно ослабляется и, напротив, возрастает при переходе к повышающимся физическим напряжениям. При этом ни один вид двигательной активности не может изменить функции организма, минуя опорно-двигательный аппарат. Двигательный аппарат человека – это костно-суставная, связочная, мышечная системы. Опорно-двигательная система – одна из важнейших систем организма. Она поддерживает положение тела и его частей в пространстве, обеспечивает разнообразные движения и перемещения организма.

Зависимость нормального функционирования ЦНС и внутренних органов от деятельности опорно-двигательной системы закрепились в процессе эволюции. Опорно-двигательная система является наиболее массивной системой организма – только мышцы составляют 30-40% массы тела, а вместе со скелетом – 42-53%, т.е. почти половину общей массы тела. Именно поэтому, влияния с опорно-двигательного аппарата, рецепторы которого расположены в костях, суставах, связках и мышцах, имеют особое значение в изменениях жизнедеятельности организма. Описанные М.Р. Могендовичем (1957, 1972) моторно-висцеральные рефлексы представляют собой возникающие под влиянием афферентации с проприорецепторов изменения функции внутренних органов, и практически всех тканей организма.

Скелетные мышцы не являются основой жизнедеятельности и здоровья, однако они являются тем терапевтическим средством, посредством которого осуществляются моторно-висцеральные и висцеро-моторные рефлексы организма. При сокращении информации с проприорецепторов выключаются моторно-кардиальные рефлексы, моторно-пульмональные, моторно-ренальные и т.д. Это приводит к нарушениям крово-, лимфообращения в различных частях тела и органах, нарушениях ликворообращения в спинном и головном мозге, и, самое главное, вызывают рефлекторные функциональные нарушения во внутренних органах и ЦНС [2]. Скелетная мускулатура, сокращаясь и растягиваясь при движении, осуществляет двигательную функцию, обеспечивает дыхание, продвигает пищу по пищеварительному тракту, оказывает метаболическое влияние на тонус сосудов, воздействует на периферическое крово-и лимфообращение, стимулирует трофику тканей, участвует в терморегуляции организма, регулирует уровень сахара в крови и осуществляет рефлекторные влияния на другие органы.

Кости, хрящи и мышцы развиваются из мезенхимальной ткани. Их дифференцировка происходит в первые 4-8 недель эмбрионального периода. И первоначальное развитие осевого скелета происходит в кранио-каудальном направлении, т.е. основой скелета является позвоночник. Общеизвестна огромная роль позвоночника в благополучной жизнедеятельности организма. Позвоночник является центральной опорой – осью тела человека, на которую приходится основная сила тяжести. Он непосредственно связан с костями таза, плечевого пояса, грудной клетки и со всеми мышцами, которые расположены в этих областях. Позвоночник служит основой вертикального положения человека, поддерживает все его внутренние органы. Он принимает на себя значительную часть физической нагрузки, что и определяет его основную функцию в организме [3]. Позвоночник и спинной мозг обеспечивают вегетативные функции организма. Нарушения уникальных функций позвоночника сопровождаются развитием нейро-рефлекторной, нейротрофической, радикулярной, вертебробазилярной недостаточности.

От состояния позвоночника зависят взаимоотношения эрготропной и трофотропной систем организма [4,6]. Эти две нервно-гуморальные системы регулируются высшими отделами нервной системы. Эрготропная система представлена симпатической нервной системой и синергичными с ней железами внутренней секреции: щитовидной железой, мозговым слоем надпочечников и др. – симпатoadреналовая система (САС). САС обеспечивает мобилизацию резервов организма к работе, повышает обмен веществ, ускоряет, усиливает, увеличивает катаболические процессы (расщепление сложных соединений) с выделением энергии. Трофотропная система представлена парасимпатическими нервами и синергичными с ней железами внутренней секреции: поджелудочной железой, половыми железами, корой надпочечников. Представляет собой вагоинсулярную систему (ВИС). ВИС работает в состоянии покоя организма, стимулирует анаболические процессы, сворачивает, замедляет обменные процессы, связанные с работой, и усиливает обменные процессы, связанные с восстановлением.

Воздействуя физическими упражнениями на: плоские кости (рёбра, грудина, тазовые кости), эпифизы длинных костей, позвонки, синовиальную оболочку суставов, костостернальные сочленения (соединения рёбер с грудиной), вертеброкостальные сочленения (соединения рёбер с позвоночником) и крестцовоподвздошные сочленения, возможно повлиять на иммунный статус, т.к. эти органы являются центрами иммунорегуляции организма, наряду с гипофизом и корой надпочечников [5].

Оптимальная двигательная деятельность оказывает непосредственное положительное влияние на системы органов: сердечная мышца работает мощнее и эффективнее, снижается артериальное давление, улучшается чувствительность к инсулину, снижается концентрация липопротеинов низкой плотности и повышается концентрация липопротеинов высокой плотности, формируется правильное телосложение, повышается переносимость физических нагрузок [1].

Движения тренируют и совершенствуют механизмы регуляции основных физиологических систем – нервной, гуморальной и иммунной, повышая уровень дееспособности организма и его неспецифической резистентности. Физическая активность индуцирует образование метаболитов, которые способны регулировать деятельность генетического аппарата [7].

Исходя из рассмотренных положений любую программу оздоровительной физической культуры рекомендуется начинать с воздействия на спинной мозг и позвоночник (обеспечивающие вегетативные функции), и с воздействия на мышечную систему (являющуюся средством воздействия на все остальные системы).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Веселовский В.П. О возможных механизмах возникновения вертебровисцеральных нарушений. Материалы Международного конгресса вертеброневрологов. Казань, 1993. – С.29.

3. Даловский В.Х. Биомеханика позвоночника / Дидактические материалы. – Казань, 2001. – 10 с.
4. Иваничев Г.А. Мануальная медицина. – М.: Медицина, 1998. – 475 с.
5. Колясова В.Н., Колясов Р.Р. Оптимизация иммунного статуса организма методами физической тренировки / Теория и практика физической культуры. -2013. – № 9. – С. 47-49
6. Сител А.Б. Мануальная терапия. – М.: «Русь», 1998. – 300 с.
7. Тель, Л.З. Валеология. Учение о здоровье, болезнях и выздоровлении. II том. -М: ООО «Издательство АСТ. – 2001. – 480 с.

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОЦЕНКЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Конаков А.В., Костиков П.А., Башкирева А.В.

(Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, г. Рязань, Россия)

Аннотация. В психологии самоактуализация рассматривается как критерий оценки психического здоровья. Изучены показатели самоактуализации у студентов факультета физической культуры и спорта, обучающиеся на направлении «педагогическое образование»: Результаты исследования показали, что особенностью студентов с различным уровнем спортивных достижений, является нарушение в психическом здоровье по шкале потребность в опоре и поддержке. Высокий уровень самоактуализации по шкалам самоуважения и синергетичности можно рассматривать, как компенсаторный признак на нереализованную базовую потребность. Полученные сведения целесообразно учитывать в моделировании образовательной и воспитательной работы со студентами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: самоактуализация, психическое здоровье.

FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ASSESMENT OF MENTAL HEALTH

A.V. Konakov, P.A. Kostikov, A.V. Bashkireva

(Ryazan State University named after S.A. Esenin, Ryazan, Russia)

Annotation: The psychology considers self-actualization as a criterion for valuating mental health. The indicators of self-actualization of the students of the Faculty of Physical Education and Sports, studying in the direction of «pedagogical education» are studied. The results showed that the characteristic of students with different levels of athletic achievement is a violation in mental health on the scale of the need for support. A high level of self-actualization and self-worth on the scale of the synergies can be regarded as a compensatory feature of unrealized basic need. Received information is expedient to take into account in the modeling of educational and educational work with students of physical culture and sports.

Keywords: self-actualization, mental health.

Проблема оценки и сохранения здоровья играет важную роль в концепции здоровья [1]. Существуют междисциплинарные подходы к изучению здоровья. Литературные источники показали, что психология здоровья изучает психическое, психологическое и социальное здоровье. Н.А. Агаджанян, А.И. Воложин, Е.В. Естафьева указывают на то, что по минимальным расчетам нарушения психики наблюдаются примерно у 10% населения, которые могут зависеть от экологических, экономических, политических, социальных, религиозных, гендерных, образовательных, производственных, генетических и других причин [2].

Нарушения, превышающие индивидуально-адаптационные особенности человека, рассматриваются как психогенные, влияющие на психическое здоровье, актуализирующие необходимость изучения психического здоровья. Для достижения успешности в профессиональной деятельности актуальной является проблема психического здоровья. А. Маслоу считал, что только зрелый, с высокой степенью самоактуализации индивид, может быть психически здоровым.

Основной критерий здоровья по А. Маслоу «самоактуализация». Согласно его точке зрения, высочайшие порывы человеческой души практически всегда недооценивались, а человеческая природа далеко не так плоха, как о ней думают [6]. Отличительной чертой концепции А. Маслоу является постоянное акцентирование взаимосвязи между здоровьем самоактуализирующейся личностью и основными (базовыми) потребностями и ценностями, присущими человеческой природе. В своих работах он утверждает, что невозможность удовлетворить базовые психологические потребности, такие как потребность безопасности, любви, уважения, самоуважения, идентичности и самоактуализации, приводит к болезням и разного рода расстройствам, которые принято называть неврозами и психозами.

Здоровый человек, согласно такому подходу, рассматривается во всей совокупности его биологических, психологических и духовных проявлений, которые равноправно представлены в мотивационной сфере личности. Между психическим и физическим здоровьем человека существует синергетическая взаимосвязь.

Самоактуализирующиеся личности наделены особой убежденностью и не склонны поддаваться чуждому влиянию или давлению извне; они верны себе и способны сохранять автономию даже по отношению к самым распространенным и общепринятым социальным стереотипам. Это, однако, не означает открытой конфронтации с обществом: особенность самоактуализирующихся людей в том, что, будучи восприимчивы к культурным нормам и ценностям, они не столь податливы и конформны, как «подавляющее» большинство, и способны сохранить и отстоять независимость взглядов и действий [там же].

Самоактуализацию А. Маслоу понимает как полное использование талантов, способностей, возможностей и т. п. «Люди с высокой степенью самоактуализации – самые здоровые в психологическом смысле люди – имеют очень высокие показатели развитости когнитивных и перцептивных способностей» [5, С. 98]. Многими исследованиями показано, что почти все без исключения самоактуализирующиеся личности обладают выраженной способностью к творчеству [3-4].

Целью исследования явилось выявление особенностей самоактуализации студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта в оценке психического здоровья.

В исследовании использована методика диагностики самоактуализации личности Э. Шострома (САТ) в модификации Л. Я. Гозмана, М.В. Кроза и М.В. Латинской. Она включает такие показатели самоактуализации как: готовность к самопознанию; субъектную позицию в общении и совместной социально-значимой деятельности; креативность.

Были изучены показатели самоактуализации у студентов у 37 студентов (17 юношей и 20 девушек) факультета физической культуры и спорта, обучающихся на направлении «педагогическое образование»:

Исследованиями выявлено, что у студентов большая часть показателей самоактуализации соответствует статистической и психической норме (рис.).

У студентов, как юношей, так и у девушек выявлена статистическая и психическая норма по показателям: 1) ориентация во времени измеряет, насколько правильно человек ориентирован во времени; 2) ценностная ориентация показывает, какими ценностями руководствуется личность; 3) гибкость поведения указывает на адаптацию личности к различным ситуациям; 4) сензитивность измеряет, насколько глубоко и тонко человек ощущает свои чувства и потребности; 5) самопринятие характеризует способность личности принимать себя; 6) принятие агрессии характеризуется как природное свойство; 7) контактность позволяет выявить глубокие и тесные контакты личности с окружающими; 8) познавательные потребности изме-

ряют степень направленности на приобретение знаний об окружающем мире; 9) креативность указывает на выраженность творческих направлений личности.

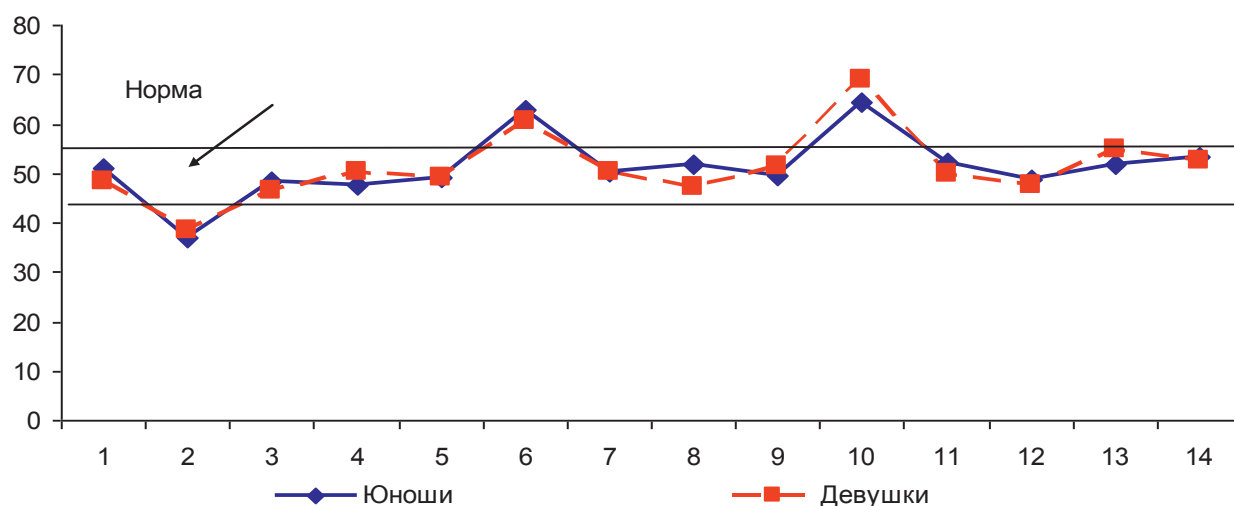


Рис. Показатели самоактуализации у юношей и у девушек, обучающихся на факультете физической культуры и спорта:

1. ориентация во времени; 2. потребность в поддержке; 3. ценностные ориентации; 4. гибкость поведения; 5. сензитивность; 6. самоуважение; 7. спонтанность; 8. самопринятие; 9. оценка взгляда человека на природу; 10. синергичность; 11. принятие агрессии; 12. контактность; 13. познавательные потребности; 14. креативность

Выявлено, что у студентов не реализована базовая шкала – потребность в опоре. Она определяет, насколько человек руководствуется в жизни своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами или он подвержен влиянию внешних сил. У студентов не реализована потребность во внешней поддержке.

Однако следует отметить, что студенты имеют высокий уровень самоактуализации по показателям самоуважения и синергетичности. Синергетичность, в соответствии с методикой, измеряет способность к целостному восприятию мира и людей. На спортивном факультете, где студенты в основном занимаются командными видами спорта, выше показатель контактности.

Между юношами и девушками спортивного факультета не выявлено достоверных различий по показателям самоактуализации. Однако установлен высокий уровень взаимосвязи между показателями самоактуализации ($r=0,93$; $P<0,001$) как у юношей, так и у девушек. Это свидетельствует об особенностях самоактуализации студентов физической культуры и спорта в оценке психического здоровья с позиции концепции А. Маслоу.

Таким образом, результаты исследования показали, что особенностью студентов, обучающихся на спортивном факультете с различным уровнем спортивных достижений, является нарушение в психическом здоровье по шкале потребность в опоре и поддержке. Высокий уровень самоактуализации по шкалам самоуважения и синергетичности можно рассматривать, как компенсаторный признак на нереализованную базовую потребность. Полученные сведения целесообразно учитывать в моделировании образовательной и воспитательной работы со студентами физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации (теория и практика валеологических исследований). – М., Ставрополь, 2000. –204 с.
2. Агаджанян Н.А., Воложин А.И., Евстафьева Е.В. Экология человека и концепция выживания. М.: ГОУ ВУНМЦ РФ, 2001. – 240 с.
3. Байкова Л.А. Теоретико-методологические основы гуманизации педагогической системы образовательного учреждения Рязань: РГПУ, 2004.

4. Башкирева Т.В., Башкирева А.В. Гендерные различия самоактуализации у субъектов экстремального спорта. // Человеческий капитал. – 2016. – № 10 (94). – С. 44-47.
5. Маслоу А. Психология бытия. – М., 1997. – С. 304.

РОЛЬ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Корягин И.Д., Покровская Т.Ю.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается влияние Паралимпийских игр на социализацию людей с ограниченными возможностями на примере студентов инвалидов КНИТУ-КАИ. Приведена краткая история возникновения паралимпийского движения.

Ключевые слова: Паралимпийские игры, люди с ограниченными возможностями, студенты, социализация, общество, адаптивная физическая культура

CONTRIBUTION OF THE PARALYMPIC GAMES TO SOCIALIZATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

I.D. Koryagin, T.Y. Pokrovskaya

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev, Kazan, Russia)

Abstract. The article considers contribution of the Paralympic games to socialization of people with disabilities illustrated on disabled students of KNRTU-KAI. A short story of the Paralympic Movement is described.

Keywords: the Paralympic games, people with disabilities, students, socialization, society, adaptive physical education.

Актуальность. Одной из главных проблем в развитии современного общества является ухудшение здоровья населения и рост инвалидности. Согласно Всемирной организации здравоохранения, около 10% населения Земли считаются инвалидами. Но проблема инвалидности включает в себя не только ограничение физических возможностей человека, но и наличие социального барьера между здоровыми людьми и людьми, имеющими ограниченные физические возможности в состоянии здоровья.

К сожалению, наличие физических ограничений не дает человеку полностью участвовать в общественной жизни и проявлять социальную активность. Большинство инвалидов становятся замкнутыми, асоциальными или же сталкиваются с непониманием со стороны здоровых людей и дискриминацией. Особенно остро эта проблема проявляется среди молодого поколения, в том числе и в студенческой среде. Не исключением становятся и студенты нашего университета.

Долгое время проблемы инвалидов публично не обсуждались в обществе. До середины XX века большинство людей, имеющих инвалидность, были обречены на нищенское существование и одиночество. Для них были закрыты многие сферы общественной и социальной жизни [1, С.189]. Однако после Второй мировой войны ситуация резко меняется. Во многих странах для ветеранов войны были открыты реабилитационные центры. Большой вклад в реабилитацию людей с ограниченными возможностями был внесен немецким врачом Людвигом Гутманом. В 1945 году им была разработана новая методика лечения пациентов с травмами спинного мозга с помощью занятий спортом. Впоследствии эта программа переросла в целое спортивное движение для инвалидов. С 1952 года начали проходить Международные Сток-

Мандевильские игры – соревнования по стрельбе из лука для парализованных, а в 1960 году эти игры получили название Паралимпийских игр, т.е. Олимпийских игр для инвалидов.

В настоящее время Паралимпийские игры – самые престижные соревнования для спортсменов, имеющих инвалидность. Эти соревнования проходят в тот же год, что и Международные Олимпийские игры, и на тех же спортивных объектах. Название «Паралимпийские игры» трактуется как слияние греческого предлога «para» (рядом, параллельно) и слова «Olympics», т.е. игры, проходящие параллельно с Олимпийскими играми.

Методы исследования. В этом году в КНИТУ-КАИ обучается 152 студента, имеющие физические ограничения по состоянию здоровья. В университете проходит обучение лиц с нарушениями слуха в отдельных группах по четырем направлениям подготовки. Однако важной задачей любого вуза является не только реабилитация в системе высшего образования данной категории студентов, но и интеграция их в общество. Поэтому особое внимание при организации учебного процесса нужно уделять социализации студентов с ограниченными возможностями.

Одним из самых эффективных средств социальной адаптации инвалидов считается адаптивная физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура – это комплекс спортивно-оздоровительных мер, направленных на реабилитацию людей с ограниченными возможностями [2, С. 604]. Адаптивным спортом называется одно из направлений адаптивной физической культуры, которое способствует поддержанию двигательной активности инвалидов, а также удовлетворению их потребности в социализации.

Паралимпийские игры являются самым ярким примером социализации людей с ограниченными возможностями. Данные соревнования позволяют продемонстрировать всему человечеству истинный физический потенциал инвалидов, их способность, несмотря на серьезные нарушения в состоянии здоровья, участвовать практически во всех видах спорта [3, С. 61]. Кроме того, Паралимпийские игры представляют собой особую форму социальной активности для инвалидов, в которой они могут продемонстрировать свои личные качества, получить признание, а также опыт общения с большим количеством людей, которого им недостает в повседневной жизни.

Победители и призеры Паралимпиад становятся объектом внимания журналистов, что также способствует привлечению внимания общества к проблеме людей с ограниченными возможностями. Например, успехи российских паралимпийцев за последние годы заставили правительство нашей страны серьезно пересмотреть программу государственной поддержки инвалидов и паралимпийского спорта [4, С. 167].

Паралимпийские игры организованы таким образом, чтобы принимающие участие спортсмены не испытывали неудобств во время соревнований. Все спортивные объекты оборудованы необходимыми приспособлениями для передвижения людей на инвалидных колясках и с нарушением зрения. Таким образом, создается среда, в которой инвалиды, несмотря на физические ограничения, чувствуют себя наравне с остальными членами общества.

Заключение. Паралимпийские игры способствуют социальной адаптации не только инвалидов, принимающих участие в состязаниях, но и остальных людей с ограниченными возможностями. В частности, примеру спортсменов-паралимпийцев могут последовать студенты КНИТУ-КАИ, чьи физические ограничения препятствуют социализации в обществе. Занятия адаптивной физической культурой помогут им не только улучшить состояние здоровья, но и наладить отношение со сверстниками. С другой стороны, по примеру Паралимпийских игр необходимо выработать у остальных студентов толерантное отношение к инвалидам и создать т.н. «безбарьерную среду», чтобы люди с ограниченными возможностями могли свободно передвигаться в стенах университета и участвовать в его жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная реабилитация инвалидов: учебное пособие для вузов / Т. В. Зозуля [и др.].- М.: Академия, 2005. – 302 с.

2. Сунгатова Л.В., Марченкова У.А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. 2012. Вып. 12. С. 603-607.
3. Гук Е., Гупало Е. Паралимпийские игры // Наука и жизнь. 2010. Вып. 3. С. 60–65.
4. Белозерова Г.М. История развития и роль Паралимпийского и Специального Олимпийского движений в социализации и инкультурации личности // Теория и практика общественного развития. 2014. Вып. 4. С. 166-168.

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧНЫМИ ЗНАЧЕНИЯМИ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ

Костина Е.В., Воробьев В.Ф.

(Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы выявления особенностей телосложения девушек-студенток, выявлены различия в значениях пальцевого и трохантерного индексов и показаны различия в ценностных ориентациях в зависимости от возрастной эволюции.

Ключевые слова: соматотип, трохантерный индекс, ценностные ориентации.

FEATURES OF VALUABLE ORIENTATIONS OF THE GIRLS WITH DIFFERENT SOMATOMETRIC INDICES

E.V. Kostina, V.F. Vorobyev

(Cherepovets State University, Cherepovets, Russia)

Abstract. This article describes of the problem of identifying body features of a female students, there are differences in the values of the finger and trochanter index and shows the differences in the value orientations, depending on the age evolution.

Keywords: somatotype, trochanter index, valuable orientations.

Введение. На протяжении последних десятилетий учёные изучают очень интересный вопрос: взаимосвязь между соматометрическими показателями и физическими и психическими качествами человека. В настоящее время находится все больше доводов для учета особенностей телосложения при планировании тренировок, составления рациона питания и подбора наиболее рациональных форм жизнедеятельности. Для сохранения здоровья необходимо учитывать конституциональный тип возрастной эволюции организма [4]. Грибкова О. В. изучила соотношение биометрических показателей с личностными характеристиками [1]. Зайченко А. А. [2] установил связь между различными компонентами агрессии и метрическими показателями пальцев кисти. Соболева Т.С. выявила связь между генетическими маркерами маскулинности с успешностью женщин в профессиональной карьере [3]. Несмотря на то, что профессия учителя является массовой, вероятно, существуют биологические предпосылки к успешности овладения определенной педагогической специальностью. Девушки, будущие учителя физической культуры, могут иметь более выраженные признаки маскулинности, чем их сверстницы. У нас тоже возник вопрос: а существуют ли особенности ценностных ориентаций у девушек с различными значениями соматометрических индексов? Чтобы найти ответ на данный вопрос, мы провели исследование, в рамках которого постарались выявить особенности развития девушек по данным соматометрии и установить наличие особенностей ценностных ориентаций у девушек с различными значениями соматометрических индексов.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач проведено:

1. Вычисление индивидуальных значений пальцевого индекса для каждого испытуемого.
2. Вычисление индивидуальных значений трохантерного индекса для каждого испытуемого.
3. Оценка особенности возрастной эволюции девушек на основе индивидуальных значений трохантерного индекса.
4. Оценка ценностных ориентаций девушек.

В исследовании приняло участие 10 девушек 18-20 лет – студенток Череповецкого государственного университета, обучающихся по направлению 44.03.05 педагогическое образование с двумя профилями подготовки: физкультурное образование и образование в области безопасности жизнедеятельности. Пальцевый индекс определяется отношением длины второго и четвертого (указательного и безымянного) пальцев каждой руки. Для определения трохантерного индекса мы устанавливали отношение длины тела к длине ноги у каждого испытуемого. Для определения ценностных ориентаций студенток мы провели тест Милтона Рокича, который позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу «философии жизни». Каждой студентке необходимо было оценить значимость предложенных ценностей и расположить каждую ценность в порядке уменьшения значимости. После оценки пальцевого и трохантерного индексов и проведения теста на определение ценностных ориентаций были выделены две подгруппы с меньшими и большими значениями соматометрических индексов, что характеризует темп полового развития.

Результаты исследования.

По окончании исследования было выявлено, что у большинства девушек наблюдается мужской тип кисти – четвертый палец длиннее второго, что говорит о большей выраженности мускулиности и преобладании развития зрительно-пространственных способностей, которые характерны обычно для мужчин. Стоит отметить, что для спорта зрительно-пространственные способности важнее, чем вербальные.

Таблица 1

Разность между длинами указательного и безымянного пальцев (4D-2D), значения трохантерного индекса (ТИ) и особенности ценностных ориентаций девушек

№ п/п	4D-2D, см		ТИ	Предпочитаемые ценности
	правая рука	левая рука		
1	0,1	0,2	1,86	активная деятельная жизнь; любовь; продуктивная жизнь
2	0,5	0,5	1,99	здоровье; любовь; развлечение
3	0,2	0,3	1,79	наличие хороших и верных друзей; любовь, познание
4	0,1	0,1	1,72	здоровье; развитие; активная деятельная жизнь
5	1	1	1,93	счастливая семейная жизнь; любовь; здоровье
6	0	0,1	1,79	здоровье; уверенность в себе; общественное признание
7	0,5	0,4	1,91	здоровье; счастливая семейная жизнь; любовь
8	0,5	0,3	1,81	счастливая семейная жизнь; наличие верных друзей; продуктивная
9	0,2	0	1,82	любовь; здоровье; счастливая семейная жизнь
10	0,7	0,6	1,87	обеспеченная жизнь; уверенность в себе; любовь

Кроме того, с помощью трохантерного индекса мы определили типы возрастной эволюции девушек, что характеризует темп полового развития. Выделилось 2 подгруппы девушек: с замедленным типом возрастной эволюции и близким к обычным темпам созревания – типом, значения ТИ которых немного отклоняются от нормы.

По результатам теста Милтона Рокича было выявлено, что есть расхождения не только в соматометрических показателях, но и в ценностных ориентациях. Выделилось так же 2 группы девушек: так, для девушек 1 подгруппы с обычным типом развития главной ценностью является ЛЮБОВЬ, а для девушек 2 подгруппы важнее наличие хороших друзей. Среди малозначимых ценностей можно выделить КРАСОТУ ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА, а также ТВОРЧЕСТВО.

Выводы.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Девушки различаются по изученным соматометрическим показателям и характеризуются разным темпом полового развития.
2. Имеется тенденция в различиях ценностных ориентаций у девушек с разными типами возрастной эволюции.
3. Девушки выбрали специальность в соответствии с изученными конституциональными особенностями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грибова О.В. Соотношение биометрических показателей с личностными характеристиками студентов-психологов //Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2007. № 2. С. 78-81.
2. Зайченко А.А., Иванов Д.Е. Длина пальцев кисти девушек как маркер агрессии //Наука и общество. 2013. № 1-10. С. 120.
3. Соболева Т.С., Азарных Т.Д., Соболев Д.В. Маскулинность и темперамент //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 2 (108). С. 152-155.
4. Щанкин А.А., Кошелева О.А. Связь трохантерного индекса с антропометрическими показателями женщин 22 и 30 лет //Фундаментальные исследования. 2010. № 11. С. 138-140.

ВЛИЯНИЕ ГМО-ПРОДУКТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Красильников А.Н., Земцова К.Ю., Трофимов В.Н.

(Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние генномодифицированных продуктов питания на здоровье и жизнедеятельность человека в современных условиях.

Ключевые слова: питание, здоровые питательные вещества, генномодифицированные продукты.

EFFECT OF GMO PRODUCTS FOR HUMAN HEALTH

Krasilnikov A.N., Zemtsova K.Y., VN Trofimov V.N.

(Samara State echnical Unoversity, Samara, Russia)

Abstract. This article examines the impact of genetically modified foods on health and human activity in modern conditions.

Keywords: nutrition, healthy nutrients, genetically modified foods.

На протяжении всей жизни человек нуждается в еде, изо дня в день, из года в год. Неудовлетворение потребностей в еде вызывает у людей истощение, которое может привести к серьезным проблемам.

Пища служит главным источником важнейших составляющих для жизнедеятельности организма таких как: белки, углеводы, жиры, минералы и других.

Большинство современных продуктов питания были получены с помощью генетически модифицированных организмов (ГМО) или в их состав входит хотя бы один ингредиент, полученный из генетически модифицированных организмов.

Целью наших исследований явилось ознакомление со списком повседневных продуктов, которые содержат ГМО и оказывают вредное воздействие на организм человека.

Генетически модифицированная пища – это используемые человеком в пищу в натуральном или переработанном виде пищевые продукты (компоненты), полученные из генетически модифицированных организмов.

Создание ГМО-продуктов решает ряд проблем как агротехнических и продовольственных, так и технологических, фармакологических. Кроме того, с использованием ГМО, уходят в небытие пестициды и другие виды ядохимикатов, которые нарушали естественный баланс в локальных экосистемах и наносили невосполнимый ущерб окружающей среде.

Генномодифицированные продукты – полезны или вредны?

Каждый день мы употребляем разнообразные продукты питания и не задумываемся, какие из них могут содержать ГМО, но некоторые хотя знают, что содержится в продуктах питания. К сожалению, отличить ГМО-продукты от натуральных продуктов практически невозможно. Ни на вкус, ни на цвет, ни на запах.

И так какие же продукты, которые мы чаще всего употребляем, являются ГМО-продуктами?

Продукты, содержащие трансгенный соевый белок:

- вареная колбаса;
- копченая колбаса;
- сосиски;
- сардельки;
- ветчина;
- пельмени с мясом;
- вареники;
- шоколад;
- морепродукты;
- сладкая газировка.

Это список основных продуктов, которые мы употребляем каждый день и которые могут содержать ГМО.

Дело в том, что пищу, произведенную с помощью современных технологий, обвиняют в ухудшении здоровья жителей нашей планеты. Чтобы ответить на этот вопрос был проведен ряд исследований, показавший, что продукты питания с внедренными генами животных, неблагоприятно влияют на организм человека.

Первые данные о том, что ГМО-продукты неблагоприятно влияют на здоровье пошли при употреблении в еду кукурузы «СтарЛинк». Кукуруза содержала в себе белок, который боролся с кукурузным червем. Кукурузу производила компания «Авентис», один из крупнейших производителей в Америки. Белок, который использовался в кукурузе, представляет собой сильный человеческий аллерген: он практически не переваривается, плохо разрушается при высокой температуре и является причиной развития аллергической реакции вплоть до анафилактического шока, а у множества людей возникла аллергическая реакция.

Другая история связана с использованием в качестве пищевой добавки аминокислоты L-триптофана, полученной из генно-инженерной бактерии *Bacillus amyloliquefaciens*. В США у нескольких тысяч человек был обнаружен синдром эозинофилии-миалгии (eosinophilia-myalgia, EMS) в результате использования в пище L-триптофана. Изучение генетически модифицированной бактерии – продуцента L-триптофана – прояснило ситуацию [1]. Оказалось, что в результате генетических манипуляций эта бактерия приобрела способность образовывать в небольших количествах этилен-бис-триптофан, который и явился причиной развития заболевания и гибели людей.

И так большинство исследований показало, что современные гены могут привести к бесплодию, онкологическим заболеваниям, генетическим уродствам, аллергическим реакциям.

С 1 января 2008 года, Минздрав России ввел обязательную маркировку продуктов с содержанием ГМО более 0,9% [2]. Потребитель имеет право на достоверную информацию, согласно Конституции РФ. И это право относится и к ГМО продуктам. Редкий производитель ставит этот знак на свой товар.

Некоторые обозначения из состава ГМО-продуктов и их воздействие на организм человека.

Так же влияние ГМО-продуктов на организм человека можно сравнить влиянием допинга на организм, употребляющего его человека.

Как и ГМО-продукты допинг вызывает такие побочные эффекты такие как:

Повышенный риск в плане онкологических заболеваний, нарушение репродуктивной функции у женщин;

- аменорея – нарушение менструального цикла у женщин;
- снижение иммунитета;
- снижение интеллекта.

Питание – это основа жизни человека. Пища – энергетический и строительный материал для нашего тела. Слежение за тем, что мы едим – залог здоровья, бодрости длительной яркой жизни, а также залог защиты от появления разных заболеваний.

Мы познакомились со списком продуктов, которые содержат или могут содержать ГМО. Эти продукты питания стоит исключать из своего рациона или же свести их потребление к минимуму.

Так же показали, какое влияние ГМО-продукты оказывают на организм человека. И так, частое употребление ГМО-продуктов способствует возникновению различных аллергических реакций, расстройству пищеварительной системы или к возникновению серьезных проблем со здоровьем человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Закревский В.В.* Генно-модифицированные продукты. Опасно или нет? /В.В. Закревский. – БХВ-Петербург, 2006.
2. Федеральный закон от 05.07.1996 №86-ФЗ «О государственном регулировании в области генно-инженерной деятельности».

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Красильников А.Н., Земцова К.Ю., Трофимов В.Н.

(Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. В данной статье рассмотрены методики проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе со студентами, освобожденными от практических занятий по состоянию здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF SAMARA STATE TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS, EXAMPTED FROM PRACTICAL TRAININGS FOR THE REASON OF STATE OF HEALTH

A.N. Krasilnikov, K.Y. Zemtsova, V.N. Trofimov
(Samara state technical university, Samara, Russia)

Abstract. This article describes the methodology of «Physical culture» classes with University students, exempted from practical trainings for the reason of state of health.

Keywords: physical education, physical culture, students, exempt from practical employments on health.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами третьего поколения (ФГОС) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре – с учетом состояния их здоровья.

Однако, четкой регламентации работы с данным контингентом студентов не предусмотрено, каждый ВУЗ самостоятельно определяет формы и методы работы с данным контингентом обучающихся.

В связи с этим возникает проблема по формированию образовательных компетенций у студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, доля таких студентов в общем количестве обучающихся с каждым годом увеличивается.

Анализ ряда образовательных программ показал, что в отдельных вузах студенты привлекаются к судейству соревнований, ведут дневник здоровья, участвуют в мониторинге физического развития. Причем наиболее распространенной формой организации работы с обучающимися, освобожденными от практических занятий по состоянию здоровья, является представление и защита реферата.

Так в Сургутском государственном университете (СурГУ) предусматривается балльно-рейтинговая система получения зачета по результатам подготовки и дальнейшей защиты рефератов по предложенным темам.

Все это подтверждает необходимость применения новых подходов к организации работы со студентами, освобожденными от практических занятий.

Как известно, деление на медицинские группы в организациях высшего образования студентов 1-4 курсов в рамках обязательной дисциплин «Физическая культура» регламентируется приказом Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. № 1346н [2] и осуществляется на 3 группы (основная, подготовительная и медицинская).

В приказе ничего не говорится, как быть с лицами, имеющими различные нозологические формы и уже не проходящими обязательного физкультурного образования.

Анализ образовательных стандартов по 10 технических специальностям подготовки бакалавров в ФГБОУ ВО «СамГТУ» позволяет сделать вывод, что в новых стандартах по физической культуре в большинстве случаев отводится роль формирования у студентов навыков к самостоятельному поддержанию уровня своего здоровья средствами физической культуры для оптимального выполнения своих профессиональных обязанностей [1].

Нами была составлена программа по включению студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, в образовательное пространство вуза с целью формирования у них необходимых общекультурных и профессиональных (психофизических) компетенций. Для этого была организована научная работа по направлению «Проблемы физической культуры и спорта в техническом вузе».

В результате был внедрен в программу работы кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «СамГТУ» раздел «Научно-методическая работа со студентами, освобожденными от практических занятий по состоянию здоровья».

Для работы с ними выделены 4 часа в неделю (в течение всего курса обучения – 400 учебных часов), занятия проводились квалифицированными преподавателями, имеющими ученую степень, для занятий была оборудована специальная эргометрическая лаборатория функциональной диагностики, оснащенная необходимым оборудованием.

В процессе обучения каждый нечетный семестр 1,3,5 и 7 студенты участвовали в Олимпиаде по физической культуре, проводимой в 2 этапа – кафедральный (компьютерное тестирование) и университетский (письменный). Каждый четный семестр 2,4,6 и 8 студен-

ты участвовали в научно-практических конференциях от кафедрального и университетского до областного уровней. Помимо этого, в рамках «Дней науки СамГТУ», традиционно проводимых в апреле, силами студентов, освобожденных от практических занятий, готовились и представлялись стендовые доклады и технические экспонаты на научно-технической выставке университета.

Так же, лучшие работы опубликованы как в университетском, так в российских и зарубежных сборниках трудов студентов, аспирантов и молодых ученых, что является несомненным достижением для студентов технического вуза.

Внедрение в программу по физической культуре модуля «Научно-методическая работа со студентами, освобожденными от практических занятий по состоянию здоровья», позволяет студентам получить необходимые навыки проведения научных исследований в области физической культуры и здорового образа жизни, и таким образом, через научное познания сформировать необходимые общекультурные и профессиональные компетенции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Заграевская А.И. Структура и содержание кинезиологической компетентности студентов/ А.И. Заграевская// Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 2. – С. 34.
2. Приказ МЗ РФ от 21.12.2012 № 1346н // Бюллетень МЗ РФ № 6, 2012.

БИОУПРАВЛЕНИЕ

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Гришина А.А.

(Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. Данная работа является анализом одной из современных комплексных процедур, направленных на активизацию внутренних систем организма в спорте – метода биоуправления. Главной задачей статьи является исследование аспектов мониторинга психофизиологического состояния спортсменов и обоснование эффективности использования биологической обратной связи. Особое внимание обращается на изменение потенциальных возможностей организма спортсмена, для улучшения своих достижений. На основе анализа достоинств и недостатков метода биоуправления, его взаимодействия с другими техниками саморегуляции определяет степень его влияния на психические и физиологические свойства организма.

Ключевые слова: биоуправление, организм, деятельность, адаптация, достижения, метод, спорт, результат, тренировка, состояние, возможности, развитие.

BIOFEEDBACK

A.N. Krasilnikov, V.N. Trofimov, A.A. Grishina

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. This paper is an analysis of one of today's complex procedures to enhance internal systems of the body in sport-biofeedback method. The main objective of the article is to study aspects of monitoring of psychophysiological state of athletes and substantiation of efficiency in the use of biofeedback. Particular attention is drawn to the change in the potential of the body of an athlete to improve their achievements. Based on an analysis of the advantages and disadvantages of the method of biofeedback, its interaction with other techniques of self-control determines the degree of its influence on the psychological and physiological properties of the organism.

Keywords: biofeedback, body, activities, adaptation, achievements, method, result, exercise, sports, state, capacity, development.

Перспектива научения человека точно градуировать различные характеристики своего функционального состояния, весьма заманчива, а попытка использовать эту возможность для коррекции различных проявлений функциональных нарушений, для целей аутотренинга введения параметров своей деятельности в оптимальные границы и т.д. имеет важное практическое значение.

В перспективе от таких разработок следует ожидать создания биотехнических систем мониторинга функционального состояния человека, находящегося в различных условиях: экстремальных, производственных, экологических, клинических и других ситуаций, когда на основе биоадаптивного поведения возможно повышение производительности труда и уменьшение количества производственных травм, предупреждение опасных кризисов в состоянии больного, научения навыкам саморегуляции и самопрофилактики.

Спорт предоставляет человеку уникальную возможность для преодоления физических препятствий, для стимуляции и расширения возможностей организма. Спортсмены ставят все новые и новые рекорды. При этом предполагаемые границы спортивных достижений, рассчитанные самыми современными способами, снова и снова расширяются. По-видимому, возможности человеческого организма намного превышают традиционно сложившиеся представления о них.

В этом плане интеграция психических и физиологических свойств организма спортсмена может служить основой достижения далеко выходящих за пределы наших представлений о возможностях человека. Развитие определенных направлений психофизиологии, в частности, использование биологической обратной связи может открыть новую страницу в истории развития науки о возможностях человека. В связи с этим внимание должно уделяться не только улучшению адаптивных возможностей организма, но и изысканию путей их активного изменения [1].

К таким следует отнести и метод БОС. С помощью БОС можно обычно, неощущаемые и неосознаваемые функции и процессы в организме сделать ощущаемыми, а значит и осознаваемыми, что дает возможность, в необходимых случаях, перевести непроизвольное (автономное) управление в произвольное.

Таким образом, БОС – одна из форм биотехнического управления, получившая за рубежом название «Biofeed back» (тренировка с биологической обратной связью), а у нас в стране «адаптивное биоуправление».

Наибольшее количество исследований, проводившихся в области изучения БОС посвящено обучению спортсменов снижению уровней напряженности, тревоги и стресса. Так известно, что высокий уровень напряженности существенно снижает спортивные результаты, но когда спортсмены научились пользоваться методикой БОС, они смогли снижать свое напряжение и таким образом улучшать спортивные результаты.

Успешно применялась электромиографическая обратная связь для реабилитации и перестройки работы поврежденных мышц.

Другой важной стороной применения БОС в спорте является снабжение человека информацией о физиологических реакциях, имеющих отношение к спортивному выступлению. Использование биологической обратной связи приводит к улучшению произвольной регуляции ЧСС в результате коррекции сведений о реакции сердечно – сосудистой системы. На основании данных современной нейрофизиологии была выдвинута гипотеза о возможности развития скоростно-силовых качеств мышечного аппарата с помощью методики обратной связи, что вероятно обусловлено повышением эффективности супраспинальных команд на основе использования биологической обратной связи об активности двигательных единиц [3].

Использование БОС в области физической культуры и спорта на данном этапе, наиболее приемлемо в виде метода психофизиологического шкалирования (шкала оценки ощущаемых

мого усилия Борга – PRE). Результат использования этих методов – настройка человека, знание о своих физиологических процессах, которые изменяются как функции по ряду параметров – температура, влажность, бессонница и сопряжение физиологических реакций (CO_2 , АД, ЧСС, объем легких, V_T и т.д.).

Большинство знаний в области физиологии физических упражнений было получено посредством изучения спортивных движений и поведения человека, при взаимодействии с окружающей средой. Внутренний мир, мысли, образы и чувства, столь важные для достижения спортивных результатов, до сих пор не привлекали особого внимания ученых. В настоящее время прогресс в области физической культуры и спорта в значительной степени связан с широким внедрением и распространением новых средств тренировки, что в конечном счете приводит к определенной унификации прогресса подготовки.

По мнению ведущих специалистов внимание должно уделяться не только улучшению адаптивных возможностей человека, но и изысканию новых путей их активного изменения [2].

С учетом требований, предъявляемых человеку современным спортом, становится явной необходимость корректирующих и адаптирующих влияний, которые смогут оказать метод биоуправления в виде оперативного контроля за спортивной тренировкой. Даже без применения современной техники человеческий организм постоянно действует как инструмент биоуправления, получая и передавая информацию по каналам биологической обратной связи (БОС). Следовательно, можно существенно повысить потенциальные возможности спортсменов, снабдив их важной информацией, которая не может быть получена без применения принципов биоуправления.

Следует подчеркнуть, что метод биоуправления тогда наиболее эффективен, когда используется в сочетании с другими техниками саморегуляции. К таким техникам относятся: прогрессивная релаксация, аутогенная тренировка, систематическая десентизация, медитация, когнитивно – поведенческая модификация и др. Так, например, при сочетании его с методикой прогрессивной релаксации Джекобсона, можно значительно ускорить процесс освоения техники релаксации. Точнее также, аутогенную тренировку и работу с воображением можно применять в сочетании с БОС.

Главным практическим результатом исследования принципов биоуправления, следует считать доказательство того, что использование каналов обратной связи об изменении физиологических параметров при мышечной работе позволяет довольно быстро повысить точность их самооценки, а впоследствии использовать этот прием для срочной коррекции параметров двигательной деятельности и выведение их в режим оптимальных.

Главным результатом работы является доказательство того, что самооценка человеком различных физиологических параметров в условиях мышечной деятельности является сложной психофизиологической функцией, в основе которой в значительной мере лежат дыхательные ощущения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красильников А.Н. Оптимизация управления процессом подготовки высококвалифицированных пловцов на принципах биоуправления// Проблемы оптимизации процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов. – Смоленск, 2014. – 19-21 с.
2. Красильников А.Н. Совершенствование процесса подготовки пловцов высокой квалификации на принципах биоуправления// Спорт, Олимпизм, Гуманизм. – Смоленск, 2015. – 34-35 с.
3. Черниговская Н.А. Адаптивное биоуправление. – Ленинград, 1988. – 143 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОС-ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Zubov Д.Е.

(Самарский Государственный технический университет, г.о. Самара, Россия)

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме биоуправления функциональными состояниями человека в таком сложном виде деятельности как – спорт. Проблема использования каналов обратной биологической связи находится на стыке наук – физиологии, психологии и спортивной медицины и относится к нефармакологическим методам коррекции функционального состояния спортсмена.

Ключевые слова: биоуправление, биологическая обратная связь, функциональное состояние, тренировка на принципах БОС.

PROSPECTS FOR THE USE OF BIOFEEDBACK TECHNOLOGY IN SPORT

A.N. Krasilnikov, V.N. Trofimov, D.E. Zubov

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. This article is dedicated to such an actual problem as biocontrol of human's functional condition in sport that is considered to be a rather difficult activity. The problem of using biofeedback canals is at the junction of physiology, psychology and sport medicine and it's related to non-pharmacological methods of sportsman's functional condition correction.

Keywords: biofeedback, functional status, training on the principles of biofeedback.

Среди разнообразных средств нефармакологической коррекции функционального состояния человека особое место принадлежит методу адаптивного биоуправления с обратной связью (БОС). Являясь универсальным приемом произвольной саморегуляции физиологических функций, он характеризуется эффективностью, доступностью и практическим отсутствием показаний к применению.

Проблема контроля и коррекции функционального состояния организма является одним из важнейших направлений медико-биологических исследований, имеющих высокую актуальность в современных условиях. Однако недостаточность фундаментальных исследований механизмов БОС приводит к ряду нерешенных вопросов, противоречий и трудностей метода, ограничивающих его эффективность. Большинство из них сводится к проблеме адекватного выбора вида БОС или параметра, подлежащего произвольной регуляции с обратной связью. По-видимому, решение данной проблемы необходимо рассматривать с позиции общей теории систем.

Анализ литературы показывает, что процедуры биоуправления могут быть максимально эффективными в условиях тесного взаимодействия механизмов БОС с центральными механизмами регуляции функций. БОС обеспечивает возможность обучения и является уникальным приемом саморегуляции физиологических функций организма человека.

Наше сознание не получает подробной информации о внутреннем физиологическом состоянии организма. Значительная часть информации так и не доходит до сознания. Главные трудности заключаются в большой величине порогов, а также в особенностях сенсорного восприятия вегетативных функций. Это затруднение оказалось разрешимым благодаря использованию принципа БОС, сущность которого состоит в переводе обычно неощущаемых и неосознаваемых функций, и процессов в ощущаемые и следовательно – в управляемые. При этом произвольное их управление становится произвольным [4].

Анализ литературных данных позволил выделить ряд нерешенных вопросов, противоречий и трудностей методом БОС, ограничивающих его эффективность. Большинство из них связано с отсутствием фундаментальных представлений о механизмах Бос и сводится к про-

блеме адекватного выбора вида БОС или параметра, подлежащего произвольной регуляции с обратной связью. При рассмотрении БОС с позиции общей теории систем показано, что максимально эффективны процедуры биоуправления, обеспечивающие наиболее тесное взаимодействие механизмов БОС с переходными механизмами регуляции функций. Перечисленные факторы придают особую значимость кортикализации за функциональным состоянием человека, разработке нефармакологических способов предотвращения и коррекция физиологических функций человека.

Возможность произвольной саморегуляции физиологических функций человека достигается различными психофизиологическими процедурами, такими как биоуправление с обратной связью, медитация, аутогенная тренировка, релаксационная тренировка и т.д. Эти процедуры относятся к методам поведенческой терапии, которые характеризуются практическим отсутствием противопоказаний к применению и используются в качестве антистрессового, анальгетического и реабилитационного средства в клинике, спортивной медицине и при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий. Многие педагогические и клинические психологи рассматривали обучение с помощью биологической обратной связи как демонстрацию оперантного обучения.

Анализ процессов обучения и физических факторов, включенных в управление числом ударов сердца в минуту, показал, что при саморегуляции органических функций все, что достигается посредством оперантной методики наград-наказаний, может быть более точно и эффективно достигнуто посредством хорошо разработанных кибернетических процедур, которые обеспечивают мгновенные сигналы сенсорной обратной связи от органических функций.

Среди преимуществ БОС необходимо отметить предельную его индивидуальность, привлечение личности пациента к процессу регуляции обычно неконтролируемых произвольно функций организма, наличие зрительной и/или слуховой обратной связи, сигналы которой обращены непосредственно к субъекту, использование объективных, точно измеряемых параметров физиологических процессов.

Благодаря появлению БОС наметился принципиально новый «поведенческий» подход к лечению ряда заболеваний и коррекции разнообразных сопутствующих дисфункций, сформировалось новое перспективное направление медицины – кардиоваскулярная психофизиология [3]. Произвольной управление параметрами различных физиологических функций организма по методу БОС применяется уже более 50 лет. Его основа заложена многочисленными данными о том, что даже наиболее внутренне самостабилизированные системы организма человека демонстрируют пластичность при условии если их параметры могут быть адекватно оценены и показаны в виде сигнала обратной связи. Поскольку современные технические средства позволяют регистрировать параметры функционирования практически любой ткани или органа человека, к настоящему времени существует обширная сфера клинического применения метода БОС в качестве приема коррекция различных функциональных состояний организма.

С давних времен известна роль дыхания как фактора, способного регулировать мыслительную активность и оказывать влияние на функциональное состояние человека. Установлено, что ежедневные тренировки с привлечением дополнительного мертвого пространства или физиологически неventилируемого объема легких, создают такие гипоксически-гиперкапнические условия, которые благоприятно влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма, повышая их функциональные и компенсаторные приспособительные возможности.

Тонус симпатических нервов возрастает во время вдоха и уменьшается при выдохе; дыхание с увеличенным периодом дыхательного цикла создает условия для резонанса дыхательного ритма с другими физиологическими ритмами организма человека. Глубина и частота дыхания постоянно варьируют, демонстрируя возможность направленной регуляции дыхания в управлении функциональным состоянием организма и возможность их использования в процедурах производительной саморегуляции физиологических функций [2].

В настоящее время изучаются наиболее адекватные приемы для использования БОС, ищутся аналоги, что может раскрыть механизмы возникновения ощущений. Так, например,

показано, что выдох и сила сжатия кисти – сходные нейрофизиологические функции, в то время как вдох – нет. В других исследованиях установлено, что с помощью аналогов шкалирования (оценочная шкала, состоящая из 15 пунктов), можно оценивать чувство усталости, хорошо коррелирующее с ЧСС, а также показана возможность направленного понижения и повышения АД, используя инструментальную методику с обратной связью, управление внутримозговым раздражением, так называемых, зон поощрения [1].

Таким образом, методика БОС в определенной мере является «модной» в исследованиях по изучению ощущений от изменяющегося функционального состояния человека. Кроме того, эта методика, безусловно, весьма интересна для оздоровительных технологий и в профессиональной деятельности, где результат оперативного управления в условиях предельных нагрузок лимитируется возможностями человеческого организма.

Когда и где произойдут основные сдвиги в разработке теории биоуправления предугадать трудно, но они будут.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем, – 1975, – 448 с.
2. Красильников А.Н., Кучкин С.Н. Управление тренировкой спортсменов на принципах биоуправления. – 2004. – С. 73–74.
3. Красильников А.Н. Способность человека к самооценке параметров физиологических функций и управление ими на принципах обратной связи. – 2005. – 142 с.
4. Черниговская Н.В. Адаптивное биоуправление. – 1978. – 198 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Красильников А. Н., Лящук Л.Г., Трофимов В.Н.

(Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия)

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы физического здоровья и работоспособности человека в современных условиях, а так же обоснованная оценка функционального состояния различных систем организма.

Ключевые слова: здоровье, физическая работоспособность, оценка адаптации к физическим нагрузкам.

MEDICAL-BIOLOGICAL EVALUATION OF PHYSICAL PERFORMANCE AND HEALTH

A.N. Krasilnikov, L.G. Lyashchuk, V.N. Trofimov

(Samara state technical University, Samara, Russia)

Abstract. The article considers the problems of physical health and physical performance in modern conditions, as well as a reasonable estimate of the functional state of various body systems.

Keywords: health, physical performance, assessment of adaptation to physical loads.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

В послании Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государ-

ства» на 2014 год отмечается, что «... здоровье народа сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей...». В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Работоспособность может зависеть от многих факторов, действующих по отдельности или совместно. К этим факторам относятся: уровень мотивации, прием пищи, факторы внешней среды, физическая готовность, состояние здоровья, возраст и другие факторы.

Физическая работоспособность и здоровье являются важнейшими медико-социальными показателями. Уровень физической работоспособности детерминирован как биологическими, так и социальными факторами. При ведении здорового образа жизни создаются условия для повышения уровня физической работоспособности, а значит и состояния здоровья. Высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если ритм жизни соответствует свойственному организму ритму физиологических функций [4].

Научные исследования свидетельствуют о наличии определенной связи между уровнем физической работоспособности и здоровьем. Снижение этого показателя свидетельствует о нарушениях в состоянии здоровья. Эта количественная зависимость дает возможность использовать физиологическую характеристику физической работоспособности в качестве диагностического показателя оценки состояния уровня здоровья человека.

Эксперты ВОЗ определяют «физическую работоспособность», как способность человека затрачивать умственную и физическую энергию для различных видов физической деятельности, состоящую из нескольких элементов:

- максимальная аэробная производительность и выносливость;
- максимальная анаэробная производительность и способность;
- максимальная мышечная сила и выносливость;
- первично мышечная координация.

В предложенной трактовке физическая работоспособность обуславливается потенциальными возможностями в пределах физиологических механизмов адаптации организма человека.

Стадия адаптированности организма в значительной мере тождественна состоянию его тренированности. Другими словами, в основе развития тренированности лежит процесс адаптации организма к физическим нагрузкам. Физиологическую основу этой стадии составляет вновь установившийся уровень функционирования различных органов и систем для поддержания гомеостаза в конкретных условиях деятельности. Определяемые в это время функциональные сдвиги не выходят за рамки физиологических колебаний, а работоспособность спортсменов стабильна и даже повышается.

Стадия дизадаптации организма развивается в результате перенапряжения адаптационных механизмов и включения компенсаторных реакций вследствие интенсивных тренировочных нагрузок и недостаточного отдыха между ними. Процесс дизадаптации по сравнению с процессом приспособления развивается, как правило, медленнее, причем сроки его наступления, продолжительность и степень выраженности функциональных изменений при этом отличаются большой вариативностью и зависят от индивидуальных особенностей организма. Стадия дизадаптации характеризуется еще и тем, что отсутствуют признаки активации нервной и эндокринной систем и имеет место некоторое снижение общей функциональной устойчивости организма. Это состояние может быть отнесено к предболезненному. При дизадаптации наблюдаются эмоциональная и вегетативная неустойчивость, раздражительность, вспыльчивость, головные боли, нарушение сна. Снижается умственная и физическая работоспособность [3].

Мышечная деятельность – источник и спутник здоровья только в том случае, если уровень физической работоспособности повышается в пределах физиологических механизмов адаптации.

Исходя из современных представлений о физической работоспособности методика её определения должна выявлять способности организма к мышечной работе в пределах физиологических резервов, не переходя «границу» функциональных возможностей человека.

Главный фактор в работоспособности, требующей выносливости, – это адекватное поступление кислорода в мышцы, которое определяется максимальным сердечным выбросом [2].

В ходе тренировки развитие работоспособности организма имеет разную динамику, но оно характеризует изменения, происходящие в организме в процессе упражнения, и отражает как наследственные качества организма, так и методы их развития и совершенствования.

Мышечная деятельность – наиболее энергоёмкая функция, определяющая в значительной мере энергетический обмен в организме. Биохимической особенностью скелетных мышц является то, что в них хорошо представлены ферментативные системы, способные генерировать и аккумулировать энергию. Согласно данным Г.П. Апанасенко (2006), диагностику уровня здоровья индивидуума следует проводить с учетом способности организма мобилизовать свои энергетические ресурсы. Чем выше энергетический потенциал, тем выше уровень здоровья. Именно по способности организма мобилизовать свои энергетические ресурсы можно судить об уровне здоровья человека, об устойчивости организма к широкому спектру неблагоприятных условий окружающей среды [1].

При тестировании физической работоспособности в лабораторных условиях необходимо соблюдать следующие условия:

- возможность количественного измерения физической нагрузки. Чаще всего используют велоэргометр (велоэргометрия), восхождение на ступеньку (степ-тест) или ходьбу на тредбане (беговая дорожка);

- участие в работе не менее 2/3 мышечной массы организма;

- точная воспроизводимость при повторном тестировании;

- стандартность условий проведения исследований;

- безопасность и доступность теста.

Оценка функционального состояния различных систем организма с помощью предельных физических нагрузок при соблюдении мер предосторожности является безопасной процедурой. Поэтому методики количественного измерения и критерии оценки уровня физической работоспособности рекомендуются для определения адаптационных возможностей организма и степени здоровья всех категорий людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Апанасенко Г.П.* Индивидуальное здоровье: теория и практика,- Ростов н/Дону: 2006.- 94 с.
2. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта, -М.:2002г.-608 с.
3. *Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология спорта,- СПб.: 1999. -231 с.
4. *Чешихина В.В., Кулаков В.Н. Филимонова С.Н.,* Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. – М.: 2000. – 250 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Крымцева Т.А., Анчикова И.В., Кокоулина О.П.

*(Московский педагогический государственный университет (МПГУ);
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II;
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (РЭУ им. Г.В. Плеханова))*

Аннотация. Проведено исследование морфофункциональных показателей организма студентов юношеского возраста с низким уровнем физической работоспособности (НУФР) и высоким уровнем физической работоспособности (ВУФР). В статье дан анализ и оценка уровня физического развития, характера адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку и состояния механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности с использованием показателей кардиоинтервалографической обработки сигнала (SIM, PAR, SDNN/HRV). При физической нагрузке у студентов с ВУФР отмечается равномерный фон активации симпатических влияний, а у студентов с НУФР – более выраженная активация и вариативность типов вегетативной регуляции в 84% случаев. Это отражает меньшую степень напряжения регуляторных механизмов у студентов спортсменов по сравнению с группой студентов с НУФР.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, низкий уровень физической работоспособности, высокий уровень физической работоспособности, симпатония, ваготония.

MORPHOFUNCTIONAL PECULARITIES OF YOUTH-AGED STUDENTS' ORGANISMS WITH DIFFERENT POWER WORK CAPACITY

T.A. Krymtseva, I.V. Anchikova, O.P. Kokoulina

*(Moscow State Pedagogical University;
Moscow State University of Railway Engineering;
Russian University of Economics named after G.V. Plekhanov)*

Abstract. Morphological and functional indicators of an organism in youth-aged students with a low level of physical work capacity (LPWC) and a high level of physical work capacity (HPWC) were studied. The analysis of the level of physical development, the nature of adaptive reactions of the cardiovascular system on the dosed physical load and the state of mechanisms of vegetative regulation of cardiac activity using indicators cardiointervalographic signal processing (SIM, PAR, SDNN / HRV) is done. It is shown that during physical activity the students athletes (HPWC group) have uniform background arousal of the sympathetic influences, whereas the students (LPWC group) have a more pronounced arousal and different variation types of vegetative regulation in 84% of cases. The following conclusions are drawn: the students athletes have a lower degree of tension of regulatory mechanisms in compared with a group of students with LPWC.

Keywords: physical development, youth-aged students, low level of physical work capacity, high level of physical work capacity, sympathotony, vagotonia.

Проблема адаптации студентов в вузе является важной и актуальной в современных условиях образовательной деятельности. Высокий уровень общей физической работоспособности и физических возможностей повышает адаптационные возможности юношеского организма в условиях обучения в вузе, позволяет достигать высокой общей работоспособности в учебной и будущей профессиональной деятельности.

Работоспособность, а в конечном итоге и здоровье человека определяется его адаптационными резервами, возможности которых тесно связаны с напряжением физиологических механизмов [Н.А. Агаджанян с соавтор., 1997].

Динамику параметров ритма сердца можно рассматривать в качестве универсальной реакции адаптации организма на любое воздействие факторов внешней среды. Установлено, что использование характеристик вариабельности сердечного ритма (ВСР) для оценки степени напряжения регуляторных механизмов и функциональных резервов организма человека является высокоинформативным методом.

Актуальность этой проблемы определила цель данного исследования – изучить морфо-функциональные особенности организма и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы у студентов с разным уровнем физической работоспособности (ФР) в возрасте от 18 до 20 лет в учебный период. Для оценки степени напряжения механизмов адаптации применили показатели ВСР у студентов в период обучения в вузе. В исследовании приняли участие 24 девушки и 21 юноша в возрасте 18–20 лет: студенты-спортсмены и студенты биолого-химического и географического факультета МПГУ, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе

По критерию относительного показателя PWC_{170} , определяющего уровень общей физической работоспособности, были сформированы 2 группы:

- 1 группа юношей и девушек с низким уровнем физической работоспособности (НУФР), что соответствует относительному показателю $PWC_{170} < 13,0$ (кг × м/мин × кг), $n=23$;
- 2 группа юношей и девушек с высоким уровнем физической работоспособности (ВУФР) по показателю отн. $PWC_{170} \geq 15,0$ (кг × м/мин × кг), $n=22$.

В соответствии с задачами исследования был использован комплексный подход, включающий оценку соматометрических и физиометрических показателей физического развития, а также функциональных и адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы с использованием показателей кардиоинтервалографической обработки сигнала (СИМ, ПАР, SDNN/HRV,) у студентов с разным уровнем физической работоспособности и физической активности.

Уровень физического развития определялся при сравнении индивидуальных показателей массы и длины тела по стандартным центильным таблицам. У юношей и девушек с ВУФР уровень физического развития соответствует значениям «выше среднего». У студентов с НУФР эти показатели соответствовали среднему уровню у 70% обследуемых, у 30% девушек и юношей этой группы отмечается избыточная или низкая масса тела.

Индекс уровень физического состояния (УФС) характеризует состояние здоровья. У всех студентов он соответствовал норме, у 1 девушки с НУФР показатель УФС ниже нормы. Интегрирующий показатель гемодинамический индекс (ГДИ) характеризует состояние адаптационных процессов сердечно-сосудистой системы и используется для диагностики заболеваний. У всех обследованных студентов ГДИ соответствовал норме для практически здоровых людей от 50 до 70 баллов. У студентки с низким УФС коэффициент ГДИ равен 81 баллу, что соответствовало состоянию высокого напряжения адаптационных процессов. Ей было рекомендовано обратиться к врачу.

Исследование кардио- и гемодинамических показателей у девушек и юношей в группах с НУФР и ВУФР в покое и при дозированной физической нагрузке, при выполнении пробы Мартинэ и степ-теста показало, что характер адаптационных реакций сердечно-сосудистой системы организма на дозированную нагрузку отличается.

Показатель качества реакции (ПКР) является интегральным показателем функций кровообращения, отражает соотношение между механическими и метаболическими проявлениями сердечной функции. Исследования показали, что ПКР у студентов спортсменов выше, чем у студентов с НУФР. Это указывает на преобладание инотропного влияния на рабочий миокард сердца, что характеризует увеличение сократимости сердечной мышцы и ударного объема крови у студентов спортсменов. Тогда как у студентов с НУФР преобладает хронотропное влияние симпатического отдела на синусно-предсердный узел сердца, что вызывает увеличение ЧСС. Также, у студентов с ВУФР наблюдаются увеличение пульсового давления (ПД) как в покое, так после нагрузочного теста, что косвенно отражает повышение систоли-

ческого выброса крови и увеличение силы сокращения сердечной мышцы при более низкой частоте сердечных сокращений по сравнению с группой с НУФР. Такие особенности сердечной деятельности обеспечивают её экономное функционирование у студентов спортсменов. На основании полученных данных можно косвенно судить о более высоких функциональных резервах в покое и меньшей «цене» адаптации сердечной деятельности к физической нагрузке у спортсменов девушек и юношей.

Объективными критериями оценки текущего функционального состояния, степени напряжения регуляторных систем организма являются физиологические показатели вариабельности сердечного ритма (ВСР), которые отражают состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности.

У юношей и девушек спортсменов в покое отмечается активация парасимпатических влияний: показатели ЧСС в покое ниже на 19% и на 10% соответственно по сравнению со студентами с НУФР. Это подтверждается средней положительной корреляционной связью $r=0,52$ (при $p=0,05$) между показателем SDNN, отражающего парасимпатический тип регуляции, и отн. PWC_{170} .

У студентов-спортсменов с ВУФР после степ-теста выражена умеренная оптимальная активация симпатических влияний. При этом абсолютные значения ЧСС были достоверно ниже по сравнению с группой неспортсменов (134 ± 3 уд./мин у юношей и 136 ± 3 уд./мин у девушек против 150 ± 5 уд./мин и 159 ± 4 уд./мин соответственно); небольшое время восстановления после степ-теста до 5 минут. У студентов с ВУФР выявлена средняя корреляционная связь – $r=0,6$ (при $p=0,05$) между показателем ЧСС_{нагрузка} и отн. PWC_{170} и между показателем активности симпатического отдела вегетативной нервной системы СИМ и отн. PWC_{170} $r=0,58$ (при $p=0,05$).

У студентов с ВУФР наблюдаются увеличение ПД как в покое (юноши – ПД=56 мм.рт.ст; девушки – 53 мм.рт.ст), так после нагрузочного теста (юноши – ПД= 76 мм.рт.ст; девушки – 72 мм.рт.ст), что косвенно отражает повышение систолического выброса крови и увеличение силы сокращения сердечной мышцы при более низкой частоте сердечных сокращений по сравнению с группой студентов с НУФР.

При физической нагрузке у студентов с ВУФР отмечается равномерный фон активации симпатического отдела ВНС: симпатония со слабой активностью (45%), а в 55% случаев сохраняется нормотонический тип регуляции со слабой активностью при доминировании парасимпатического влияния, как в состоянии покоя.

У студентов с НУФР характерно более выраженная активация и вариативность типов вегетативной регуляции в 84% случаев. Это может свидетельствовать о большой степени напряжения регуляторных механизмов у студентов с НУФР в период обучения.

Характер адаптивных реакций сердечно-сосудистой реакции на физическую нагрузку и степень напряжения симпатических влияний у студентов спортсменов с ВУФР отражает менее выраженные функциональные сдвиги показателей ЧСС и АД, ПД и ДП в покое и при физической нагрузке. Это свидетельствуют об экономичном характере адаптивных реакций, более высоких функциональных резервах сердечно-сосудистой системы и меньшей степени напряжении регуляторных механизмов.

В заключении следует отметить, что в юношеском возрасте завершается становление регуляторных систем, а показатели кардиогемодинамики и физического развития становятся более стабильными. Систематические занятия спортом способствуют становлению нейрогуморальных механизмов регуляции кардиореспираторной системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Руженкова И.В., Старшинов Ю.П. и др. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юношеского возраста // Физиология человека. – 1997. – № 1. – С. 93-98.

2. Пшенникова М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам // Физиология адаптационных процессов: Руководство по физиологии. – М.: Наука, 1986. – С. 124-209.
3. Айдаралиев А.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Комплексная оценка функциональных резервов организма. – Фрунзе: Илим, 1988. – 195 с.

СПЕЦИФИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МЕЛКИХ ТОЧНЫХ ДВИЖЕНИЙ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ НАЧИНАЮЩИМИ ГИМНАСТКАМИ

Ларионова Г.П., Горская И.Ю.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается уровень развития координационных способностей (на примере способности к ориентации в пространстве) у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координационные способности, способность к ориентации в пространстве

SPECIFICITY OF PERFORMING OF FINE PRECISE MOVEMENTS WITH THE RIGHT AND LEFT HANDS OF NOVICE GYMNASTS

G.P. Larionova, I.Yu. Gorskiy

(Siberia State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia)

Abstract. The article examines the level of development of coordination abilities (for example, the ability to orientation in space) of 6-7 years old girls, engaged in rhythmic gymnastics.

Keywords: rhythmic gymnastics, coordination abilities, the ability to orientation in space

Художественная гимнастика является сложнокоординационным, технико-эстетическим видом спорта. Соревновательные комбинации выполняются с предметами, имеющими различную технику и различную фактуру (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), что требует от гимнасток проявления высокого уровня координационных способностей.

По мнению Никитушкина В.Г. (2010), помимо выявления и изучения координационных способностей, также необходимо их целенаправленное развитие [1]. Несмотря на большое количество исследований в художественной гимнастике, вопросы о соотношении, необходимом уровне развития координационных способностей, влиянии конкретного вида координационных способностей на выполнение технических действий, остается мало изученным.

В соревновательных комбинациях по художественной гимнастике присутствует огромное многообразие элементов, связанных с точностью выполнения технических действий (броски, ловли и другие манипуляции с предметами). Продолжительность одной соревновательной композиции в личном первенстве не должна превышать полутора минут, что заставляет гимнастку действовать максимально точно в сжатые временные интервалы. Малейшая неточность при выполнении броска или ловли, других манипуляций с предметами приводит к сбавке за технику исполнения, что в свою очередь влияет на окончательную оценку. Грубые ошибки при выполнении технических действий с предметами, повлекшие за собой нарушение целостности и логичности композиции могут привести еще и к сбавке в оценке артистической ценности композиции [2].

Исходя из важности точности выполнения технических действий с предметами, нами было проведено исследование для определения уровня развития способности к ориентации в пространстве у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

В исследовании приняли участие 73 девочки 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Испытуемым было предложено выполнить тест «Лабиринт». При выполнении теста «Лабиринт» проявляются способности к точному выполнению мелких движений кистью руки за максимально короткое время (способности к ориентации в ограниченном пространстве, кинестетические способности, точность). Выполнение теста «Лабиринт» оценивается по двум показателям: быстроты и точности прохождения лабиринта, далее рассчитывается интегральная оценка выполнения теста.

Все испытуемые указали правую руку как ведущую. Надо отметить, что быстрота прохождения лабиринта в изучаемой выборке левой рукой выше, чем правой, при том, что все испытуемые правши, однако точность выполнения при переходе на неведущую руку снижается. Данный факт свидетельствует о специфичности выполнения подобных заданий юными гимнастками, что следует учитывать в процессе обучения действиям с предметами в художественной гимнастике, где требуется выполнение бросков, ловли, манипуляций с предметами правой и левой руками. Так, правила соревнований на новый олимпийский цикл предусматривают в соревновательных композициях юных гимнасток работу предметом, выполненную левой рукой в танцевальных дорожках и на трудностях тела [2].

Сравнение полученных результатов с показателями девочек этого же возраста, не занимающихся спортом, свидетельствует о достоверно более высоких значениях скорости выполнения задания у юных гимнасток и об отсутствии различий по показателю точности выполнения задания.

На основе полученных данных были разработаны нормативные значения (критерии оценки) показателей точности, времени выполнения и общей оценки в тесте «Лабиринт», которые можно использовать для выявления уровня координационной подготовленности начинающих гимнасток наряду с другими координационными тестами (табл. 1).

Таблица 1

Критерии оценки общей оценки выполнения теста «Лабиринт» для гимнасток 6-7 лет

Гимнастки 6-7 лет (73 человека)	Правая рука, у.е.	Левая рука, у.е.
Время выполнения задания, с	7,73-13,55	7,1-13,08
Точность (величина отклонений от заданного интервала), мм	2,28-3,44	2,98-5,06
Общая оценка, у.е.	21,65-37,71	27,44-51,16

Результаты, полученные в ходе исследования уровня развития способности к ориентации в пространстве, кинестетических способностей, точности у гимнасток 6-7 лет позволили выявить специфические особенности, которые необходимо учитывать при оценке способности к ориентации в пространстве в художественной гимнастике, а также для контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса, для отбора, комплектования групп занимающихся с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Никитушкин, В.Г.* Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010-208 с.
2. Правила FIG по художественной гимнастике 2017-2020 [Электронный ресурс]. – Док. опубл. не был. -Доступ с сайта Всероссийской федерации художественной гимнастики- URL: <http://www.vfrg.ru/upload/iblock/b0e/b0ef90036571278987c9d657f05e9394.pdf> (дата обращения 07.10.2016)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА РУДН

Лямина Д.С.

(Российский Университет Дружбы Народов (РУДН) г. Москва, Россия)

Аннотация. Показана значимая роль физической культуры для учащейся молодежи. Представлена информация о негативных воздействиях стресс факторов на психосоматическое состояние студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, высшая школа, студенты, стресс факторы.

ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ADAPTATION OF STUDENT'S OF ECOLOGICAL FACULTY OF THE PFUR

D.S. Lyamina

(Peoples' Friendship University of Russia (PFUR) Moscow, Russia)

Abstract. The significant role of physical culture for the studying youth is shown. Information on negative impacts of stress-factors on a psychosomatic condition of students is provided.

Keywords: physical culture, sport, the higher school, students, stress factors.

На сегодняшний день крайне актуальна проблема создания таких условий жизни для человека, чтобы сформировать в нем гармоничное сочетание таких качеств как духовного богатства, моральной нравственности, физического совершенства, которое необходимо внедрять с самого детства [1,2].

Физическая культура это, в большей части, общественное явление, которое зависит от политической, экономической, социальной сферы и системы здравоохранения и воспитания населения [9,11].

В современное общество всё больше внедряются нано-технологии, которые упрощают нашу жизнь и создают нам комфортные условия быта [3]. Но, к сожалению, такое упрощение жизни не всегда можно рассматривать как положительное явление. Это сильно отражается на растущем организме. Такие явления, в связи все большим снижением физической активности часто проявляется на большей популяции людей [6-8]:

- гиподинамия;
- гипокинезия;
- излишние физические и нервные нагрузки;
- стрессы бытового и профессионального характера;
- утомление

Все эти факторы особенно в детско-молодежной среде приводят к [9]:

- неправильному обмену веществ;
- набору лишнего веса;
- депрессиям-заболеваниям нервной системы;
- заболеваниям сердечно-сосудистой системой.

Влияние этих негативных факторов на молодой растущий организм велико до такой степени, что внутренние функциональные системы не в состоянии справиться с ними [8,12]. Тогда могут помочь именно физические упражнения, которые способны восстановить жизненные резервы организма и адаптироваться к меняющимся внешним условиям окружающего мира [7,11]. Занятие физкультурой играют большую роль в оздоровлении организма и поддержании его в тонусе, развивают чувство ответственности, дисциплины, а также усиливают стремление к поставленной цели.

Рассмотрим подробней аспекты значимости физической культуры у студентов экологического факультета РУДН.

Во-первых, занятие спортом и физкультурой усиливают социальную активность личности. А именно в студенческом возрасте человек формирует жизненные позиции, овладевает взрослыми функциями и получает возможность активно жить и развиваться.

Во-вторых, физическая культура и спорт развивает молодежь физически и тем самым оздоравливает ее [11]. Ведь в процессе обучения, наши студенты часто сталкиваются с сидячим образом жизни, который порождает гиподинамию и гипокинезию. А данные заболевания имеют страшные последствия от излишнего веса и нарушений обмена веществ, до заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, что часто можно встретить среди учащейся молодежи [4,5,12].

В-третьих, спортивная деятельность и физкультура снимают стрессы, умственное утомление и напряжение. Как известно, умственное утомление хуже физического и избавиться от него намного сложнее и дольше. Но именно физические упражнения помогают восстановить и моральное состояние, психическое равновесие, вызывая легкую физическую усталость, которая полезна для организма и всех систем органов. Я думаю, что именно занятия спортом нужно студентам после тяжелого учебного дня, для эмоциональной разгрузки и восстановления баланса во всем организме [11].

В-четвертых, спорт и физическая культура позволяют держать всё тело в тонусе, быть стройным и подтянутым, по желанию, и умеренно накаченным. А человек с хорошими физическими данными вызывает не только эстетическое удовольствие, но и уважение у окружающих. А в студенческой среде немаловажен авторитет, как и у однокурсников, так и у преподавателей.

Кроме всего вышеперечисленного, хотелось бы упомянуть и постоянно меняющуюся систему образования в связи с реформами, затрагивающими все сферы нашего общества. Поэтому студентам как будущим специалистам необходимо быть не только ответственными, здоровыми, обязательными, прекрасно владеющими профессиональными навыками и знаниями, но также обладать способностью к быстрой адаптации к новым условиям в динамичном мире [11].

Таким образом, задачи физкультуры и спорта среди студентов намного глобальней, чем казалось в начале:

- развитие кругозора;
- междисциплинарные знания;
- способность к креативным решениям;
- способность к самообучению;
- целеустремленность;
- формирование нравственно-гуманистических ценностей;
- динамичная адаптация к условиям среды;
- продуктивная обучаемость;
- формирование лучших личностных качеств.

Заключение. Таким образом, в нашем университете физической культуре и спорту уделяют много внимания. Два первых курса занятия физкультурой были включены в основную программу обучения, где мы не только занимались физическими упражнениями, но и изучали теоретические аспекты физического развития. Кроме того, у нас всегда есть возможность участвовать в различных спортивных соревнованиях за честь экологического факультета, что помогает нам развиваться не только духовно, но и физически.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вопросы физического воспитания: учебник / под ред. Борискевича В.Е., Ленинград, ЛГУ, 1991.

2. Глебов В.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения // Дошкольное воспитание. 2013. № 11. С. 116-120
3. Глебов В.В. Влияние техногенной сферы большого города на адаптационные процессы человека. // Фундаментальные исследования. 2013, № 10 –С.2461-2465
4. Глебов В.В. Китайские и африканские студенты в московских вузах /В. В.Глебов // Азия и Африка сегодня, 2013, № 12 (677).-С.59-60
5. Глебов В.В. Китайский студент в российской столице: социообразовательная адаптация // Азия и Африка сегодня 2013, № 1 –С.45-51
6. Глебов В.В. Уровень психофизиологической адаптации студентов на начальном этапе обучения в системе высшей школы. // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности» 2013, № 5 –С.18-22
7. Глебов В.В., Михайличенко К.Ю., Чижов А.Я. Психофизиологическая адаптация популяции человека к условиям мегаполиса: монография / В.В. Глебов, К.Ю. Михайличенко, А.Я.Чижов. – М.: РУДН, 2013 -325 с.
8. Лавер Б.И., Глебов В.В. Уровень здоровья и физического здоровья учащихся школ в условиях разного экологического состояния территории Москвы. // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности» 2013, № 5 –С.68-73
9. Мартышов А.В., Горюнова С.В., Глебов В.В. Эколого-физиологическая оценка двигательной активности и адаптации младших школьников в условиях среды мегаполиса: монография /А.В. Мартышов, С.В. Горюнова, В.В. Глебов. – Москва : РУДН, 2013.-139 с.
10. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. Москва, 1985.
11. Физическая реабилитация: учебник/ под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 5-19.
12. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебник /под ред. Петрова Н. Я., Минск, «Полымя», 1988.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ГОРОЖАН (НА ПРИМЕРЕ УФИМЦЕВ)

Малушко О.А.

(Уфимский государственный нефтяной технический университет, г.Уфа, Россия)

Аннотация. В статье рассмотрены возможности жителей большого промышленного города заниматься физкультурой и спортом для сохранения здоровья и работоспособности. Анализируются варианты оздоровительных циклических и силовых видов двигательной активности в оптимальном сочетании для активного индивидуального и семейного отдыха горожан на примере Уфы.

Ключевые слова: физическая культура горожан, физкультурные технологии, городской спорт, рекреация в городе

PHYSICAL TRAINING IN CITIZENS' LIFE (ON EXAMPLE OF UFA CITIZENS)

O.A. Malushko

(Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia)

Abstract. The article discusses the possibility of engagement of a large number of industrial city's residents in sports to preserve health and performance. Ways of wellness cyclic and athletic types of physical activity in the optimal combination for the active individual and family rest of the citizen on the example of Ufa are analyzed.

Keywords: physical education of citizens, sports technology, urban sport, recreation in the city.

В последние годы республика Башкортостан и город Уфа пребывают в стадии экономического роста. Рядового жителя, любящего свой город, это должно радовать. Уфа на федеральном уровне рассматривается как перспективный логистический центр между Сибирью и Центральной Россией. Ресурсная база богатая, инфраструктура развитая, профессиональные кадры есть и пополняются. В общем, перспективный регион. К сожалению, известный факт, что там, где что-то делается на благо общества и государства, там отдельно взятому человеку часто остается только выживать.

Состояния экологии в республике Башкортостан настораживает с каждым годом всё более. Статистика сердечнососудистых и онкологических заболеваний по республике имеет явную тенденцию роста [1], детская заболеваемость устрасает.

Лучшее решение для людей, беспокоящихся за свое здоровье, – уехать в другой регион. Но ведь работа, семья, друзья... На жителях нашей республики и города Уфы лежит большая ответственность – они должны сохранять здоровье в неблагоприятных, даже экстремальных условиях. Постоянно быть в таких условиях без ущерба для здоровья невозможно. Ресурс организма не безграничен, несмотря на наши способности к адаптации. Мы должны научиться восполнять ресурсы здоровья. Какие у горожан есть варианты?

Чаще ездить в другие области, лучше к морю или в горы. Подобрать для себя и регулярно практиковать методику закаливания. Лекарства принимать в случае крайней необходимости. Избегать центральных улиц города, чаще двигаться пешком. Больше пить чистой воды, меньше есть фаст-фуд. Просвещаться, читать, узнавать о происходящем в республике, анализировать ситуацию. И, конечно, заниматься физической культурой.

Главное, что следует знать обо всех физкультурных технологиях каждому человеку, – то, что физкультура – это ЗАЩИТА. Самая лучшая и эффективная защита организма от любых проявлений негативного воздействия окружающей среды – экологического, климатического, психологического, социального и др. И для каждого человека, особенно живущего в «экстремальных» условиях большого промышленного города, важно быстрее это понять и использовать как самое нужное знание в жизни.

Альтернатив для занятий физкультурой у жителя большого города не так уж много. Школьники и студенты получают регулярную физическую нагрузку на занятиях по физкультуре, а много ли людей из других групп населения предпринимают что-то в этом направлении? Рассмотрим основные возможности.

Фитнес-клубы. Позиционируются как основное место, где горожанин может заниматься спортом и укреплять свое здоровье. Но эффективность фитнес-индустрии в промышленном городе по ряду причин невелика. Это причины глобального характера – общее кризисное положение государства, неблагоприятное состояние воздуха и воды в городе. И частные причины – неприятие множеством людей дорогих мест для отдыха и спорта. Поэтому фитнес в клубах по-прежнему остается физкультурной деятельностью малой части населения, в основном, молодежи.

Бассейны. Плавание – отличный вид отдыха, закаливания и физической активности, подходящий для всех. Наиболее удобные, большие и недорогие бассейны Уфы пользуются огромной популярностью, так что абонемент туда непросто купить. Но бассейн – это реальное решение проблемы отсутствия хоть какого-то движения в жизни горожанина. Это тот минимум, за пределами которого лежит потеря навыка двигаться и простуды в каждое межсезонье. Поэтому плаванием нужно заниматься хотя бы раз в неделю всей семьей. Увы, сегодня бассейновой мощности города Уфы хватит максимум на треть жителей и то в режиме работы с 6 до 24 часов [2].

Бег. Самый доступный вид отдыха и физической нагрузки. Сегодня в сфере городского бега наблюдается всплеск активности в связи с возникновением в больших городах филиалов крупных физкультурных движений, например, таких как Ploverunning [3]. Эти массовые движения несут в себе мощный заряд позитива, сплачивают и позволяют добиваться реального успеха в оздоровлении организма. Минусы городских пробежек: 1) в Уфе мало парковых зон и беговых дорожек, 2) воздух в Уфе непригоден для активного движения [4]. При актив-

ции большего количества дыхательных альвеол больше вредных примесей из загрязненного воздуха попадает в кровь. Выход – выезжать за пределы города и бегать там. Реально? Увы, не для всех.

Вело спорт. Отличная альтернатива для активных людей. Особенно учитывая варианты аутдора (загородные выезды). Минусы: 1) в Уфе очень мало велодорожек. Большинство из них – это обочины дорог и тротуаров. 2) Дорогой вид физической активности. Надежный велосипед не всем доступен. 3) Те же проблемы с активным дыханием, что и для бега. Достоинство у велосипеда в том, что он позволяет уехать подальше от машин и заводов. Плюсы у велосипедистов в Башкортостане – это регион с разнообразным рельефом, и в течение 2-3 часов на авто и ж/д транспорте можно выехать из Уфы в достаточно дикую горную местность. Как вариант активного физкультурного отдыха выходного дня, в том числе и всей семьей, велоспорт подходит идеально.

Лыжный спорт. Один из любимейших в РБ в советское время вид рекреации и физической активности [5]. В наши дни популярность беговых лыж растет из-за их доступности. Но рост этот сдерживает промышленный характер города. Все меньше остается мест, где жители города могут провести несколько часов в активной лыжной прогулке. В то же время в Уфе есть современная биатлонная трасса с высокой пропускной способностью и хорошим рельефом, позволяющая проводить массовые лыжные старты. Минус у лыжного спорта тот же, что и для всех циклических видов – загрязненность городской атмосферы. Но все-таки в режиме регулярного двухчасового катания по выходным дням в парковой зоне беговые лыжи могут дать горожанину необходимую физическую нагрузку.

Коньки. Незаслуженно забытое направление городской физической культуры. В советское время, когда в СССР было два крупных производителя качественных коньков (фабрики «Скороход» и «Динамо»), коньки были у каждого ребенка. В любом дворе, на школьных площадках и стадионах зимой заливался каток. Сейчас коньки в России для массового отдыха не производят, а дворовые катки почти отсутствуют. Коммерческие катки есть, но их немного. В то же время, на наш взгляд, сама идея массового катания на коньках никак не укладывается в стандарты бизнеса, это народное увлечение, очень схожее с бегом и лыжами, поэтому катки, все-таки, в будущем должны стать бесплатным государственным проектом. Сегодня коньки для горожанина – только разовое развлечение.

Роликовые коньки. Пока опасный для города вид физической активности. Связано это с отсутствием нужной инфраструктуры – специально оборудованных дорожек. Ролики – тоже циклический вид спорта, поэтому проблемы для этого вида те же, что и для бега. Кроме того, качественная полная амуниция роллера стоит недешево. Так что ролики остаются увлечением экстремальной молодежной элиты.

Горные лыжи. Несмотря на открытость горных лыж и сноуборда, эти направления по сей день являются элитными. Полный комплект обмундирования горнолыжника для рядового горожанина малодоступен. А ведь сама поездка, подъемник, проживание – все это требует хорошего бюджета. Башкортостан известен своими горнолыжными курортами [6]. Как ни странно, но хоть горы невысоки и сервис не идеален, но цены там одни из самых высоких по России. А если нужен отдых семейный? Понятно, что регулярным он стать никак не может. Кстати, в Уфе есть свои горнолыжные трассы Ак-Йорт и Олимпик-Парк, но трассы там маленькие, привлекательные для новичков и фри-стайлеров, отрабатывающих прыжки. Так что горные лыжи – не лучший вариант для физкультуры жителя мегаполиса.

Туризм. Хороший, доступный для нашей республики вид отдыха и активного передвижения. В Башкирии, и даже в черте города Уфы есть сплавные реки, пещеры, вершины для пешеходного восхождения. Минусы удаленного (но самого интересного) туризма – требуются затраты на заброску-выброску, требуется специальная техническая и спортивная подготовка и знания. В силу этого туризм также является отдыхом и спортом элитным.

Скалолазание и его разновидности. Вполне доступный многим вид спорта, пока слабо развит в Уфе. Для новичков – коммерциализированный вид, сопоставимый по стоимости с

прокатом коньков. В Уфе есть высокий открытый скалодром Кул-Тау (для летнего скалолазания) и ряд крытых, расположенных в развлекательных центрах и спортивных школах (для круглогодичного лазания). Горожанин мало интересуется этим видом, напрасно считая его сложным и экстремальным, в то время как существуют трассы, доступные даже детям и совершенно безопасные. Мы думаем, что в условиях мегаполиса за этим видом физической культуры большое будущее.

Вывод: наиболее доступный сценарий для минимальной физической культуры жителя мегаполиса:

1. Бассейн (плавание) круглый год раз в неделю 45 минут.
2. Бег или вело спорт весной, летом и осенью – по 2-3 часа 2 раза в неделю.
3. Лыжный спорт зимой – по 2-3 часа 1-2 раза в неделю.
4. Иногда коньки и скалолазание – по сезону.
5. Закаливание, гимнастика, ходьба пешком, здоровое питание, сон.

Правила эти рассчитаны на людей очень большого возрастного диапазона – от 5 до 70 лет, а также на семейные занятия. Организовав себя и свое окружение, соблюдая эти пять правил, вполне можно жить здоровым человеком даже в самом неблагополучном городе-миллионнике, таком как Уфа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мартова И.* Страх убивает разум [Электронный ресурс] // Городской портал. 26.09.2014. URL: <http://gorodskoyportal.ru/ufa/news/society/8651723/> (дата обращения 18.10.2016).
2. Бассейны в Уфе [Электронный ресурс] // Swim центр плавания. URL: <http://swimcenter.ru/pools/ufa> (дата обращения 18.10.2016).
3. I LOVE RUNNING UFA [Электронный ресурс] // URL: <https://vk.com/iloverunningufa> (дата обращения 18.10.2016).
4. Уфа вошла в десятку городов с загрязненным атмосферным воздухом [Электронный ресурс] // РБК Башкортостан, 2016. URL: <http://ufa.rbc.ru/ufa/09/03/2016/56dfeedb9a7947448c9d88af> (дата обращения 18.10.2016).
5. *Малушко О.* История массового лыжного выезда «Снежинка» в г.Уфе / О. Малушко // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни», изд-во УГУЭС, 2015 г. – 387 с. С. 13-19.
6. Горнолыжные курорты Башкирии [Электронный ресурс] // Отдых на курортах Урала и по всему миру. 2015. URL: <http://www.uralresort.ru/ski/ufa/> (дата обращения 18.10.2016).

МАКРОЭЛЕМЕНТНЫЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Маршинская О.В., Казакова Т.В., Нотова С.В.

(Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия)

Аннотация. Проводилось исследование влияния различного уровня физической нагрузки на содержание макроэлементов (Ca, K, Na, Mg, P) в волосах подростков в возрасте от 15 до 18 лет. В исследовании добровольно приняли участие 65 здоровых студентов, обучающихся в Оренбургском государственном колледже. Они были разделены на две группы: I – низкая физическая нагрузка, II – высокая физическая нагрузка. У группы с высокой физической активностью наблюдались более низкие показатели Ca, K, Mg и P, а также нарушение натриево-калиевого баланса. Полученные данные наглядно показывают важность коррекции рациона питания подростков при повышенной физической активности.

Ключевые слова: волосы, студенты, макроэлементы.

MACROELEMENT STATUS OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

O.V. Marshinskaya, T.V. Kazakova, S.V. Notova
(Orenburg State University, Orenburg, Russia)

Abstract. Content of chemical elements in hair was determined in 65 students of Orenburg State University colleges 15-18 years old. All students were divided into two groups: I – low physical activity, II – high physical activity. The group with high physical activity were observed lower rates of Ca, K, Mg and P, as well as violation of the sodium-potassium balance. These data clearly show the importance of correction of teenagers' diet in conditions of increased physical activity.

Keywords: hair, students, macro elements.

Введение: Химические элементы являются важнейшими катализаторами различных биохимических реакций и незаменимыми участниками процессов роста и развития организма, обмена веществ, адаптации к меняющимся условиям окружающей среды [1]. Повышенная физическая активность увеличивает потребность организма в макро- и микроэлементах. Длительное функционирование организма в условиях физической нагрузки, особенно в сочетании с несбалансированным рационом, может явиться причиной истощения его резервных возможностей и развития различных патологических состояний [2]. Особый интерес для изучения функционирования организма в условиях физической нагрузки представляют подростки, так как этот возрастной период характеризуется физиологической перестройкой организма, что сопровождается значительным напряжением функциональных систем [3]. В связи с этим целью настоящего исследования явилось выявление особенностей макроэлементного статуса подростков с различным уровнем физической активности.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие здоровые юноши от 15 до 18 лет, студенты Оренбургского государственного колледжа (n=65). Критерием исключения явилось наличие острых и хронических заболеваний, а также освобождение от занятий физической культурой. После проведенного анкетирования все студенты были разделены на две группы: I – низкая физическая нагрузка (занятия только на уроках физкультуры 2 раза в неделю), II – высокая физическая нагрузка (занятия в спортивных секциях не менее 4-х раз в неделю).

При выполнении антропометрических исследований у обследованных определяли массу тела и рост, рассчитывали индекс массы тела. Оценка элементного статуса осуществлялась посредством изучения химического состава волос в соответствии с рекомендациями МАГАТЭ, при этом пробы получали путем состригания с 3-5 мест на затылочной части головы в количестве не менее 0,1 г. Анализ исследуемых образцов осуществлялся в лаборатории АНО «Центра биотической медицины» г. Москва (аттестат аккредитации ГСЭН.RU.ЦОА.311, регистрационный номер в Государственном реестре РОСС RU.0001.513118 от 29 мая 2003). Для определения содержания химических элементов использовались приборы атомно-эмиссионного (Optima 2000DV, PerkinElmer Corp.) и масс-спектрального (ELAN 9000, Perkin Elmer Corp.) анализов с индуктивно связанной плазмой, а также система пробоподготовки с использованием микроволнового разложения (Multiwave 3000, A. Paar). Собственные результаты по содержанию химических элементов в волосах сравнивали со средними значениями содержания данных химических элементов в волосах (25–75 центильный интервал), полученными при проведении популяционных исследований в различных регионах России (Скальный А.В., 2003).

Обработка полученных данных проводилась при помощи методов вариационной статистики, с использованием статистического пакета StatSoft STATISTICA 6.1.478 Russian, Enterprise Single. Хранение полученных результатов исследования и первичная обработка материала проводились в оригинальной базе данных Microsoft Excel 2010. Проверка соответствия полученных данных нормальному закону распределения определялась при помощи критерия согласия Колмогорова. Гипотеза о принадлежности данных нормальному распределению отклонена во всех случаях с вероятностью 95%, что дает обоснование применять непара-

метрические процедуры обработки статистических совокупностей. Достоверность определялась по критерию Манна – Уитни.

Результаты и обсуждение: Изученные антропометрические показатели в обеих группах были практически одинаковыми, и согласно центильным таблицам находились в пределах возрастной нормы. Индекс массы тела составил 20,7 и 21,2 в I и II группах соответственно.

Результаты изучения макроэлементов в волосах представлены в таблице 1. Оценка полученных данных показала, что средние значения содержания кальция, калия, натрия и фосфора у подростков I и II групп находились в пределах рекомендуемых значений, а содержание магния было выше 75 центиля. При сравнении групп было выявлено, что у подростков с высоким уровнем физической активности уровень кальция, калия, фосфора и магния был достоверно ниже. При этом в данной группе достоверно более высокие средние значения содержания натрия в волосах.

Таблица 1

Среднее содержание в волосах макроэлементов у юношей с различной физической активностью, мг/кг

Макроэлементы	I Группа	II Группа	Значения 25-75 центильных интервалов
Ca	494,5±39,3*	426,4±57,7*	256-611
K	235,5±35,4*	198,3±67,9*	53-663
Mg	68,1±5,0*	60,1±8,0*	18-56
Na	350,5±54,7*	407,1±69,5*	75-562
P	147,2±2,6**	126,8±7,3**	118-156

* – при $p < 0,05$; ** – при $p < 0,01$

Для более полного рассмотрения макроэлементного статуса, была проведена оценка индивидуальных анализов и выявлен процент отклонения от нормы (рисунок 1). Как видно, из представленных данных, несмотря на соответствие средних значений рекомендуемому центильному интервалу, в группе с интенсивной физической нагрузкой значительно чаще встречается дефицит важнейших макроэлементов. Так, дефицит кальция (27%), калия (27,3%), натрия (28%) и фосфора (36%) выявлен практически у трети подростков II группы. В группе с низкой физической активностью количество подростков с дефицитным уровнем этих элементов было значительно меньше (Ca – 10%, K – 15%, Na – 14%, P – 5%). Вне зависимости от уровня физической активности для большинства подростков (55% и 56% в I и II группах соответственно) были характерны повышенные значения содержания магния в волосах, что отражает геохимические особенности территории.

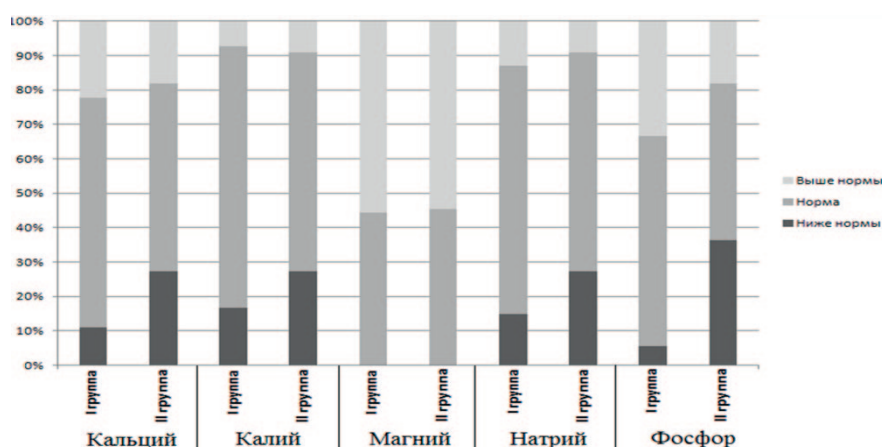


Рис. 1. Распространенность дефицитов и избытков среди возрастных групп

Также интерес представляло изучение соотношений отдельных элементов. Наиболее значимыми считаются соотношения Na/K, Ca/P и Ca/Mg. Так, соотношение Na/K реагирует на изменения уровня секреции альдостерона и может являться косвенным показателем минералокортикоидной функции надпочечников (Morijama M. et al., 1988). Значения данного соотношения в сравниваемых группах значительно отличались и в I группе составили 1,49, а во II – 2,01. Более высокие значения соотношения Na/K в группе с интенсивной физической нагрузкой были за счет больших (в 1,2 раза) значений Na и относительно низких значений содержания K (в 1,2 раза). Несмотря на достоверное отличие средних значения содержания Ca и P в волосах подростков с различным уровнем физической активности, соотношение данных элементов, свидетельствующее о процессах минерализации костной ткани, было абсолютно одинаковым и равнялось 3,36. Соотношение **Ca/Mg, влияющее на проницаемость возбудимых мембран** было несколько выше в I группе.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о значительном влиянии уровня физической активности на баланс макроэлементов в организме. Более низкие значения содержания калия, кальция, магния и фосфора у подростков II группы, вероятно, объясняются их расходом при физической нагрузке. Повышенная физическая активность в большей степени повлияла на содержание фосфора. Сравнение наиболее значимых соотношений макроэлементов свидетельствует о влиянии физических нагрузок на натриево-калиевый баланс, что, возможно, отражает повышенные стрессовые воздействия в группе с интенсивной физической нагрузкой. Полученные данные наглядно показывают важность коррекции рациона питания подростков при повышенной физической активности.

Исследование выполнено в рамках Госзадания № 262 по проекту «Особенности психофизиологической адаптации студентов в процессе реализации фенотипа в различных социальных условиях».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Радьин И.В., Скальный А.В.* Введение в медицинскую элементологию. /Учебное пособие. –М. : РУДН, 2014. – 175 с.
2. *Нотова С.В., Алиджанова И.Э., Кияева Е.В., Мирошников С.В.* Особенности минерального обмена в процессе адаптации к физической нагрузке. Технологии живых систем. 2011. Т. 8. № 6. С. 11-14.; Atrian S. et al., 2008.
3. *Агаджанян Н.А. Нотова С.В.* Стресс, физиологические и экологические аспекты адаптации, пути коррекции Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 274 с.).
4. *Скальный А.В., Рудаков И.А.* Биоэлементы в медицине. / Учебное пособие. – М.: Оникс 21 век, Мир, 2004. – 272 с.
5. *Скальный А.В.* Химические элементы в физиологии и экологии человека. / Учебное пособие. / – М.: ОНИКС 21 век; Мир, 2004. – 216 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ДИСПЛАЗИЕЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Мельникова О.А.¹, Купор Е.В.²

(¹Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия;

²Омский государственный медицинский университет, г. Омск, Россия)

Аннотация. Рассмотрены особенности адаптации организма студентов с диспластическими проявлениями к новым социально-бытовым условиям, нагружающих психоэмоциональную и двигательную деятельность, а также практические пути решения данной проблемы, которые обусловлены в первую очередь совершенствованием учебных программ физического воспитания и реализацией индивидуального подхода разработки методик обучения двигательным действиям студентов с целью применения циклических видов спорта.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани, индивидуализированный подход, физическая культура, плавание, психоэмоциональное напряжение, психофизиологические функции, восприятие, внимание, мышление, работоспособность.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH CONNECTIVE TISSUE DYSPLASIA TO PHYSICAL TRAINING

O.A. Melnikova¹, E.V. Kupor²

(¹Omsk State Technical University, Omsk, Russia;

²Omsk State Medical University, Omsk, Russia)

Abstract. The features of adaptation of an organism of students with dysplastic displays to new social conditions that load the psycho-emotional and motor activity, as well as practical solutions to this problem, which are due primarily to the improvement of training programs of physical education and the realization of an individual approach, the development of teaching methods for motor actions of students in order to apply cyclic sports.

Keywords: students of special medical group with connective tissue dysplasia, individualized approach, physical education, swimming, psycho-emotional stress, physiological functions, perception, attention, thinking and performance.

Изучение психоэмоционального статуса студентов особенно актуально в современных условиях, поскольку учебный процесс, как правило, протекает на фоне высокого нервно-эмоционального напряжения, при воздействии на организм неблагоприятной экологии, осложненной гипокинезией, избытком информации и другими негативными факторами внутренней и внешней среды.

Кроме того, в литературе имеются данные о том, что у лиц с отклонением в состоянии здоровья, чаще наблюдается повышенный уровень тревожности [1]. Это связано с недостаточностью психических и физиологических ресурсов студентов специальных медицинских групп.

Известно, что пациенты с ДСТ формируют группу повышенного психологического риска, характеризующуюся сниженной субъективной оценкой собственных возможностей, уровнем претензий, эмоциональной устойчивости и работоспособности, повышенным уровнем тревожности, ранимостью, депрессивностью, конформизмом [2].

Наличие диспластико-зависимых косметических изменений в сочетании с астенией формируют психологические особенности: сниженное настроение, потеря ощущения удовольствия и интереса к деятельности, эмоциональная лабильность, пессимистическая оценка будущего, нередко с идеями самобичевания и суицидальными мыслями [3].

Закономерным следствием психологического дистресса является ограничение социальной активности, ухудшение качества жизни и значительное снижение социальной адаптации наиболее актуальные в подростковом и молодом возрасте [4].

Одним из этапов исследования была сравнительная оценка психо-эмоционального статуса студентов специальной медицинской группы с ДСТ и студентов той же группы «практически здоровые» при помощи 8-цветового теста Люшера. Учитывая вариабельность полученных показателей, обработку полученных данных проводили при помощи непараметрического критерия Вилкоксона – Манна – Уитни (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительная оценка результатов обследования при помощи цветового теста М. Люшера

Параметр	Студенты с ДСТ		Студенты «практически здоровые»		Статистическая значимость различий
	Мода	Диапазон	Мода	Диапазон	
Фактор тревожности	34,30	1,21 – 62,04	29,17	4,12 – 58,47	< 0,05
Фактор нестабильности выбора	38,51	3,25- 81,37	30,25	1,02-73,08	<0,05
Фактор работоспособности	42,25	12,67-85,33	50,67	11,67- 90,81	<0,05

Выявленные нами нарушения требовали индивидуализированного подхода к студентам с ДСТ при обучении плаванию, так как были обнаружены статистически значимые различия между двумя сравниваемыми группами по фактору тревожности, фактору нестабильности выбора, фактору работоспособности. Полученные результаты свидетельствовали, что психо-эмоциональный статус студентов с ДСТ являлся более нестабильным.

Интегральным показателем самооценки своего самочувствия, нами был выбран такой показатель как «качество жизни» показывающий необходимость реабилитационных мероприятий различного уровня у студентов с ДСТ. В целом для молодых лиц с ДСТ было характерно выраженное снижение качества жизни (средний уровень удовлетворенности 49,1%), в сравнения, у лиц без признаков ДСТ «Роза качества жизни» имела большую площадь, при этом средний уровень удовлетворенности составил 79,2%, что соответствовало нормальным значениям.

Наибольшие отличия, в сравнении с «практически здоровыми» студентами специальной медицинской группы, с высокой степенью достоверности ($p < 0,05$), получены при оценке таких показателей, как развлечение и отдых (41%), работа (39%), отсутствие душевного покоя отмечено у 36% студентов с ДСТ, а удовлетворенность здоровьем была лишь у 28%. Наиболее сильное отрицательное влияние на здоровье лиц с ДСТ оказали такие факторы, как неудовлетворенность сном, установка на малую продолжительность жизни, недостаточная ежедневная ходьба, отсутствие занятий физкультурой и спортом в школе.

Повышение адаптации под влиянием адекватной нагрузки (неспецифического раздражителя) и при соблюдении педагогических принципов, можно рассматривать, как воспитание основных физических качеств организма в результате морфофизиологических и функциональных перестроек. При этом необходимо отметить, что последовательная смена стадий адаптации зависит не только от силы действенного фактора, но и от индивидуальных особенностей организма, включая психологическое состояние. Свидетельство снижения тревожности, взаимосвязанного с высоким уровнем двигательной активности приводится в исследованиях [5] Е.В. Будыка, И.В. Ефимовой и соавт. (2006).

По данным объективных научных исследований, а также собственных наблюдений у лиц с дисплазией соединительной ткани преобладают факты выраженного несоответствия между многочисленными субъективными жалобами на неуверенность в себе, повышенную тревожность, чувствительность и ранимость, к депрессии [6]. В то же время установлено, что под влиянием физических тренировок уменьшается ситуационная тревожность и депрессия. В

связи с этим нами было проведено исследование этого показателя в экспериментальных группах. Сравнительный анализ оценки ситуационной тревожности, оценки тяжести депрессии и тревоги в наблюдаемых группах показал более высокий уровень вышеперечисленных показателей в 1-й экспериментальной группе. После эксперимента произошло достоверное снижение показателей тревоги, а также снижение ситуационной тревожности в обеих группах.

Известно, что основными детерминантами позитивного эффекта физической нагрузки, помимо изучения морфофизиологических показателей, является психологический статус.

На занятиях плаванием, особенно при обучении возрастает психо-эмоциональное напряжение, которое по мере освоения занимающихся с водой должно снижаться. При этом залогом успеха любых программ физической реабилитации является установление контакта преподавателя со студентом. Особенно важно это условие для лиц с отклонениями состояния здоровья, которые имеют как адекватное, так и неадекватное отношение к занятиям физической культуры [7]. Для оценки адекватности плавательной нагрузки на повышение эмоционального состояния занимающихся, была использована субъективная «количественная» шкала (Borg G, 1970), основанная на личном восприятии интенсивности напряжения в баллах.

В данном исследовании приняли участие студенты экспериментальных групп. Суть данного тестирования заключалось в том, чтобы оценить степень ощущаемого напряжения после проплываемой дистанции. Большая степень напряжения была выявлена у студентов с ДСТ, что связано с первым выходом занимающихся на глубокую часть бассейна. Кроме того, выход на глубокую часть бассейна способствовал усилению психологического напряжения (ощущение страха), которое по мере освоения занимающихся с водой снизилось, что объясняется повышением функциональной подготовленности организма занимающихся, освоивших общий объем плавательной нагрузки, а также исчезновением страха заплыва на глубокую часть.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о позитивном влиянии занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов с дисплазией соединительной ткани.

Регулярные плавательные нагрузки оказали благотворное действие на уравнивание отделов вегетативной нервной системы: симпатического и парасимпатического. Произошла быстрая адаптация организма к «стрессам» – освоение с водной средой, изучение техники спортивных способов плавания, благодаря влиянию симпатического отдела.

При нарастании мощности нагрузки, то есть увеличению проплывания и соответственно нарастании длительного напряжения, оказывает воздействие парасимпатическая нервная система.

В целом длительные систематические занятия плаванием, наряду с общей программой физического воспитания обеспечили взаимодействие обеих систем с преобладанием парасимпатической, снижающей уровень психоэмоционального напряжения, преодоления страха перед водой, то есть ситуационной тревожности и депрессии у студентов специальной медицинской группы. Регулярные занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на такие психофизиологические функции, как восприятие, внимание и мышление, улучшают умственную работоспособность, способствуя решению проблемы гармоничного развития физического и интеллектуального потенциала студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Заглевская А.И.* Уровень тревожности у студенток специальной медицинской группы педагогического вуза / А.И. Заглевская // Матер. VII Междунар. науч.-практ. конф. / том 2 – Актуальные вопросы безопасности здоровья при занятиях спортом и физической культурой. – Томск. – 2004. – С. 112-116.

2. *Казначеева А.А., Мельник Ю.И., Фомина Л.Н.* Особенности психологической адаптации к средней школе у детей с признаками ДСТ // Журнал прикладной психологии. 2000. №6. С. 36-39.

3. *Евтушенко С.К.* Дисплазия соединительной ткани в неврологии и педиатрии / С.К. Евтушенко, Е.В. Лисовский, О.С. Евтушенко. – Донецк: Издатель Заславский А. Ю., 2009. – 361 с.
4. *Казначеева А.А., Мельник Ю.И.* Психологические особенности детей с дисплазией соединительной ткани // Журнал прикладной психологии. 1999. №4 С.7-12.
5. *Utz S.W.* Perception of body image and health status in persons with mitral valve prolapse / S. Utz, I. Hammer, V.M. Whitmire – Image I. Nurzs Sch. 1990. – 22/ – P. 18-22.
6. *Будыка Е.В.* Некоторые факторы, влияющие на эмоциональные проявления студентов / Е.В. Будыка, И.В. Ефимова, Т.К. Ворончихина, Н.Н. Иванова, В.П. Талызин // Материалы межд. науч. – практич. конф. / Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе. / РУДН. – М. – 2006. – С. 20 –26.
7. *Царегородцева А.Д.* Коррекция психофизического состояния студентов средствами плавания / А.Д. Царегородцева // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Москва. – 2005. – 23.

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТКАМИ КГАСУ

Мугаттарова Э.Р., Тазиева З.Н., Минниханова А.С.

*(Казанский государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ),
г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения оздоровительных фитнес технологий на занятиях физической культуры со студентками КГАСУ. Описаны способы и методы решения данного вопроса, определены результаты и пути дальнейшего применения данных технологий на занятиях физической культуры в техническом вузе.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, физическая культура, студентки, фитнес, фитнес технологии.

THE USE OF HEALTH TECHNOLOGIES AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF KSUAE

E.R. Mugattarova, Z.N. Tazieva, A.C. Minnihanova

(Kazan State University of Architecture and Engineering (KSUAE), Kazan, Russia)

Abstract. The article considers the problem of applying wellness and fitness technologies at the lessons of physical culture with students of KSUAE. The ways and methods of resolving the issue are described; results and ways of further application of these technologies at the lessons of physical culture in technical universities are identified

Keywords: high school, physical culture, students, fitness, fitness technology.

Формирование личности будущего специалиста в вузе – сложный и многофакторный процесс, успех которого во многом предопределяется его стремлением в получении будущей профессии, общекультурным развитием, сохранением его здоровья.

Годы обучения студентов в вузе – важный этап становления будущих специалистов. Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни [3].

Специалисты отмечают, что в нашей стране единственной дисциплиной, проходящей через все ступени образования, и способной взять на себя функции формирования личности, и ответственной за свое здоровье, является «Физическая культура» [2]. Физическая культура – это педагогическая учебная дисциплина с оздоровительной, профессиональной, социальной направленностью. Высшее профессиональное образование и его гуманитарная составляющая – физическая культура – направлены на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функций студента, формирование его как гражданина, интеллигента, специалиста, закреплено и конкретизировано рядом легитимных документов нашего государства [1].

В современном обществе в условиях глобализации, перед высшим профессиональным образованием появляются новые перспективы, возможности для того, чтобы удовлетворить образовательные потребности студентов, в то же время, образуются новые проблемы, которые требуют пристального внимания к себе.

В настоящее время для современной молодежи занятия спортом потеряли свою актуальность, студенты посещают физическую культуру в вузе для «галочки», как предмет, по которому необходимо получить «зачёт». Много времени на учебе, дома молодые люди проводят за компьютером, что ведёт к малоактивному, малоподвижному образу жизни и в следствии к ухудшению состояния здоровья. Назрела необходимость в применении оздоровительных фитнес технологий на занятиях физической культуры в вузе, чтобы привить студентам желание и привычку в занятиях спортом и поддержании здорового образа жизни.

Рассмотрим понятия фитнес, фитнес технологии подробнее. Фитнес – это система физических упражнений оздоровительной направленности, в переводе с английского означает быть в хорошей форме. Условно выделяют три вида фитнеса: общий (оздоровительный), физический и спортивно-ориентированный. Общий фитнес, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальное качество жизнедеятельности, охватывающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, определяющие «хорошее здоровье». Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Спортивно-ориентированный фитнес определяется, как наиболее высокая степень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств, для решения спортивных задач [4].

Фитнес-технологии – это технологии, которые обеспечивают эффективность от занятий фитнесом. Фитнес технологии, можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [6].

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение вопроса применения оздоровительных фитнес технологий на занятиях физической культуры в техническом вузе. Исходя из цели, решается задача – определить, каково влияние применения фитнес-технологий на занятиях физической культуры со студентками КГАСУ.

Объектом исследования является оздоровительные фитнес технологии на занятиях физической культуры в техническом вузе. Предметом данного исследования – является использование оздоровительных фитнес технологий на занятиях физической культуры со студентками (бакалавриат) 1-3 курсов института Архитектуры и Дизайна (ИАиД), 62 студентки специальности Архитектурное проектирование (АП) и 32 студентки специальности Проектирование зданий (ПЗ), за 2013-2016 учебные года.

Метод исследования. В данном исследовании мы использовали метод, такой как наблюдение – специально организованное восприятие исследуемого объекта, явления или процесса в естественных условиях. Наблюдение проводилось не включенное («со стороны»), от-

крытое и сплошное. Также использовался опросный метод, такой как беседа – дополнительный метод исследования, применяемый с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении [5]. Проводили интервьюирование, применяли групповую беседу.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение 2013-2016 уч.гг. занятия проводились 2 раза в неделю в соответствии с учебным расписанием в спортивном комплексе «Тэзуче».

На занятиях физической культуры в КГАСУ с 2012 года применяется гендерное обучение. Гендерное обучение заключается в способе обучения, который основан на раздельном обучении юношей и девушек. Студенты и студентки занимаются отдельно в разных спортивных комплексах, работают с девушками только преподаватели-женщины, с юношами работают преподаватели-мужчины. Физические нагрузки на занятиях даются с учетом физиологических особенностей женского организма. В подготовительной части занятия в общеразвивающих комплексах упражнений (упражнения направленные на подготовку мышечного корсета к предстоящей нагрузке, т.е. упражнения на разогревание мышц) в заключительной части занятия (упражнения на растяжение, расслабление мышц) используются упражнения из различных оздоровительных систем фитнеса: аэробики, пилатеса, йоги.

В 2013-2016 уч.гг. мы проводили наблюдение за студентками, в конце каждого учебного года проводили их интервьюирование. Проведя групповую беседу со студентками 1-3 курсов, мы узнали, что:

1. применение в подготовительной и заключительной части занятия упражнений из различных оздоровительных систем фитнеса: пилатеса, йоги, аэробики воспринимаются девушками положительно;
2. использование оздоровительных фитнес-технологий на занятиях физической культуры, позволяет повысить интерес и исключить монотонность занятий;
3. улучшилось физическое состояние организма, студентки стали реже болеть, повысился иммунитет (естественная сопротивляемость организма);
4. улучшилась стрессовая устойчивость, студентки стали легче переносить психоэмоциональные нагрузки в период учебы, сессии;
5. повысилась посещаемость занятий физической культуры, улучшилась успеваемость студенток по данному предмету;
6. выработался постоянный интерес и потребность студенток в самостоятельных занятиях физической культурой в свободное от занятий время;

Вывод. Использование фитнес-технологий в техническом вузе на занятиях физической культуры, позволяет повысить интерес и исключить монотонность занятий; в связи с этим повышается посещаемость, улучшает успеваемость обучающихся по данному предмету. Что в свою очередь вырабатывает устойчивый интерес и потребность студенток в занятиях физической культурой и поддержанию здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. 6-е изд., доп. и испр. – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2010. – С. 4-5.
2. *Егорычева Э.В.* Технологий применения оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения, автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Эллина Викторовна Егорычева; МГУ. – М., 2014. – 23 с.
3. *Жесткова Ю.К., Зотова Ф.Р.* Отношение студентов к внедрению бадминтона в процесс физического воспитания вуза (по данным социологических исследований) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – С. 55-62.
4. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2002. – С.162-163.

5. Слостенин В.А. Педагогика: учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: «Академия», 2002. – 576 с.

6. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894.

АДАПТИВНЫЕ, РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Мырзаев Ж.Т., Акунова Б.Э., Мусабекова Т.О.

(Кыргызско-Российский Славянский Университет им Б.Н.Ельцина,
г.Бишкек, Кыргызская Республика)

Аннотация. Среди студентов, проживающих в условиях города Бишкек выявлены головные боли сосудисто-дистонического характера, умеренные уровни личностной и ситуативной тревоги. Легкие нарушения сна у 49,3% обследованных. Кардиоинтервалографические показатели варьировали в пределах физиологических вариантов индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: адаптация, регуляторные механизмы, клинично-неврологическое обследование, нейропсихология, кардиоинтервалография, студенты, низкоегорье.

ADAPTIVE, RESERVE FACILITIES OF YOUNG PERSONS LIVING IN KYRGYZ REPUBLIC

Zh.T. Myrzaev, B.E. Akhunova, T.O. Musabekova

(Kyrgyz-Russian Slavic University named after B.N. Yeltsin, Bishkek, Kyrgystan)

Abstract. Among students living in the city of Bishkek revealed headaches of vascular dystonic nature, moderate levels of personal and situational anxiety. Mildly sleep disorders in 49.3% of patients. Cardiointervalograph indicators ranged within the physiological characteristics of the individual peculiarities.

Keywords: adaptation, regulatory mechanisms, clinical and neurological examination, neuropsychology, cardiointervalography, students, low mountains

Актуальность: Согласно ВОЗ Здоровье определяется состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, Нью-Йорк, 1946 г). Для поддержания гомеостаза в условиях меняющихся условий среды в организме имеются адаптационные резервы. Современный мир отличается высоким уровнем урбанизации, ускорением ритма жизни, повышением психо-эмоциональных и физических нагрузок, что создает предпосылки для повышения уровня напряжения, как физического так и психического. Подобные условия окружающей среды требуют достаточной адаптационной возможности индивидов, что напрямую зависит от адаптационных и резервных возможностей отдельно взятого человека. Причем, чем ниже резервные возможности организма, тем более высокое напряжение регуляторных механизмов требуется для поддержания гомеостаза (Гиткина Э.С., Пономарева Е.Н., Евстигнеева В.В., Шалькевич В.Б. 2000). Результаты исследований ряда авторов (Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А., 1979) показали, что под действием длительных возмущающих факторов происходит истощение запасов энергии и организм переходит от состояния здоровья к состоянию болезни. Данный переход имеет свои стадии: удовлетворительной адаптации, функционального напряжения, неудовлетворительной адаптации и срыва адаптации. Характер защитно-приспособительных реакций опре-

деляется, прежде всего, изменениями тонуса нервной и гуморальной регуляции кровообращения (Жемайтис Д.И., 1983), что позволяет использовать в клинической практике исследование структуры синусового ритма для определения состояния адаптационно-компенсаторных механизмов организма [9-11].

Одной из важных направлений медицины всегда было выявление донозологических состояний и ранняя диагностика заболеваний, особенно в условиях «омоложения» cerebrovascularных заболеваний.

В разрезе всего вышесказанного особо актуальным становится вопрос изучения адаптивных механизмов и резервных возможностей у лиц молодого возраста, что приобретает особую значимость в условиях Кыргызстана. Жители низкогогорья находятся под постоянным воздействием климата – географических воздействий, отличающихся от равнинного климата в условиях г. Бишкек, где влияет и факторы урбанизации.

Цель и задачи: определение особенностей адаптивных возможностей у лиц молодого возраста, проживающих в г. Бишкек Кыргызской республике.

Материалы и методы исследования. Проведено обследование студентов 4 курса медицинского факультета – 69 человек, которые начали заниматься на клинических базах по цикловой системе обучения. Возраст студентов варьировал от 19 до 25 лет (средний возраст составил $21 \pm 0,1$ год) из них 35 (50,7%) девушки и 34 (49,3%) юноши, проживающие в г. Бишкек. Всем проведено клинико – неврологическое обследование, нейропсихологическое тестирование (6 шкал) и кардиоинтервалография с анализом вариабельности сердечного ритма по Р.М. Баевскому (1986). Для оценки эмоционального состояния использовались тесты самооценки ситуативной, реактивной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера, адаптированный Ю.Л. Ханиным, 1969) и депрессии (шкала Zung V., адаптированная Т.Н. Балашовой, 1965). Общая оценка когнитивных функций производилась при помощи краткой шкалы оценки психического статуса (КШОПС), или теста «Мини-Ментал» (Mini-Mental State Examination, надежность теста установлена Folstein M., Folstein S., et al., 1975). Также была применена шкала оценки астении MFI (The Multidimensional Fatigue Inventory, Smets E.M. et al., 1994).

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS.

Результаты исследования: в 43,5% случаев головные боли в анамнезе, характер болей в 30,0% носили сжимающий, 26,7% пульсирующий и 26,7% давящий, тупая и ноющая у 10% респондентов, продолжительностью до 3х часов. По локализации: в височной области у 46,7%, в затылочной и теменной областях у 30,0% студентов и у 23,3% в лобной. При этом головная боль беспокоила в вечернее время у 33,3% обследованных, в утреннее и обеденное время одинаково часто у 26,7%, а 13,3% опрошиваемых не указали время. Тошноту и рвоту во время головной боли указали 10,0% студентов. 56,7% студентов связывали возникновение головной боли с психоэмоциональной нагрузкой, в 16,7% с голодом, в 10,0% с переменой погоды и в 16,7% случаях без явной причины. Головокружение в момент анкетирования наблюдалось у 11 студентов (15,9%). Приверженность к пешим прогулкам отметили всего 23,2% студентов. Трехразовое питание отметили 60,9% обследуемых, а 39,1% опрошенных считали свое питание нерегулярным. Общее количество потребляемой жидкости в сутки у 52,2% респондентов составило до 2л, 26,2% употребляли до 1л, и 21,6%-3л и больше. Среднее значение индекса массы тела составило в среднем $21,6 \pm 0,4$. Выкуривали около 10 сигарет в день 15,9% респондентов, а злоупотребление спиртными напитками отметили 5,8%. По результатам шкалы Ч.Д. Спилбергера умеренный уровень личностной (ЛТ) и ситуативной тревожности (СТ) наблюдался у 52,2% и 69,6% студентов соответственно, в то время как высокий уровень ЛТ и СТ – у 42,0% и 17,4% соответственно. Низкий уровень ЛТ и СТ отмечен у 5,8% и 13,0% студентов. По результатам шкалы Цунга выявлено, что 27,5% студентов страдают депрессией легкой степени, в то же время субдепрессивное состояние отмечено у 4,3% опрошенных. В 49,3% случаев установлены легкие нарушения сна, умеренные у 13,0%. Признаки выраженной общей астении выявлены у 21,7% студентов. По результатам КШОПС в среднем составил 28,3

балла, что является нормой. В неврологическом статусе преобладает дистальный гипергидроз, красный дермографизм и анизорефлексия.

По результатам кардиоинтервалографии (КИГ) и анализу вариабельности сердечного ритма все показатели варьировали в пределах нормальных значений. При этом у 13 (19%) студентов по фоновым показателям КИГ преобладали симпатические влияния на ритм сердца, у 28 (40,6%) – парасимпатические, у 7 (10%) показатели КИГ интерпретировались как нормотония. Из обследованных 7 студентов оказались с нарушением синусового ритма и тенденцией к брадиаритмии, что не позволило включить их в статистическую обработку.

Обсуждение и заключение. Комплексное исследование организованной группы молодых лиц показал ряд изменений субъективных состояний респондентов. Так одним из ведущих признаков явились головные боли. Характер цефалгии указывал на преобладание сосудистодистонического характера и головных болей напряжения. Нарушения режима питания отмечено более чем у 1/3 студентов, режима сон – бодрствование в виде легких и умеренных нарушений сна у 32 (46,4%) обследованных, что может являться одним из факторов, влияющих на состояние биологических ритмов и, отсюда, вегетативной дисрегуляции. Дефицит потребления жидкости, выявленный у 26,2% студентов, может влиять на состояние микроциркуляторного русла и, следовательно, на характер сосудистых реакций. Напряженный ритм жизни отражался в умеренном уровне личностной и ситуативной тревожности. В то же время данные КИГ у всех обследуемых укладываются в физиологические варианты индивидуальных особенностей.

Следовательно, предварительные результаты позволяют думать, что в молодом возрасте имеется достаточный резерв адаптивных возможностей, позволяющий сохранять вегетативные параметры покоя в пределах физиологической нормы. В тоже время, следует отметить эмоционально-вегетативную симптоматику, свидетельствующую о заинтересованности лимбической системы хронического типа, которую нельзя недооценивать. В этих условиях возникает необходимость дальнейшего обследования и уточнения реактивности ВНС.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Баевский Р.М., Берсенева А.П.* Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П., Берсенева. – Москва, 1997. – 237 с.
2. *Бебинов Е.М., Худoley В.В.* Динамика кардиоинтервалограммы человека на фоне измененной газовой среды в условиях горного климата. / Е.М. Бебинов, В.В. Худoley // Проблемы саногенного и патогенного эффектов экологического воздействия на внутреннюю среду организма. Материалы II международного симпозиума: Тез. докл. – Бишкек, 1995. – С. 93-94.
3. *Вейн А.М., Молдовану И.В.* Вегетативные расстройства / А.М. Вейн, И.В. Молдовану. – Москва, 2000. – 749 с.
4. Демографический ежегодник Кыргызской республики. Годовая публикация 2003-2007г. / Национальный статистический комитет КР. – Бишкек, 2008. –С. 392.
5. *Деряпа Н.Р.* Биоклиматические аспекты здоровья населения: метеотропные болезни / Н.Р. Деряпа // Климат и здоровье человека. – Ленинград, 1988. – С. 68-82.
6. *Кадыков А.С., Шахпоронова Н.В.* Сосудистые заболевания головного мозга / А.С. Кадыков, Н.В. Шахпоронова. – Москва, 2007. – 209 с.
7. *Кононец И.Е.* Характеристика реакций системной и регионарной гемодинамики в условиях высокогорья / И.Е. Кононец // Проблемы саногенного и патогенного эффектов экологического воздействия на внутреннюю среду организма: Тез. докл. – Бишкек, 1995. С.47-48.
8. *Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии / А.Р. Лурия. – Москва: Изд-во МГУ, 1973. – 45с.
9. *Писарук А.В.* Анализ механизмов возрастных изменений системы барорефлекторной регуляции с помощью математической модели / А.В. Писарук // Пробл. старения и долголетия. – 1999. – Т.6, № 2. – С. 23.
10. *Селье Г.* Очерки об адапционном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 275 с.

11. *Amaducci L., Andrea L.* The epidemiology of the dementia in Europe. In: A.Culebras, J.Matias Cuiu, G.Roman (eds): New concepts in vascular dementia / L. Amaducci, L. Andrea // Barselona: Prous Science Publishers, 1993, pp 1927.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Новикова А.В.

(Российский университет дружбы народов (РУДН), г. Москва, Россия)

Аннотация. В работе представлена проблема современного человека – умение чередовать умственную деятельность физической активностью. На фоне снижения двигательной деятельности среди студентов растут проблемы с психосоматическим здоровьем учащихся. Встает насущная необходимость гармонизации физической и умственной деятельности учащейся молодежи.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, умственная деятельность, стресс факторы.

CORRELATION OF PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS

A.V. Novikova

(Peoples' Friendship University of Russia (PFUR) Moscow, Russia)

Abstract. In this work the problem of the modern person – ability to alternate mental and physical activity is presented. With the reduction of motor activity among students problems with psychosomatic health of students are growing. This raises the urgent need to harmonize the physical and mental activity of students.

Keywords: students, physical culture, sport, mental activity, stress factors.

Известен тот факт, что двигательная активность человека непосредственно связана с его умственной деятельностью [1,3]. На сегодняшний день большинство молодых людей стали осознавать необходимость занятий спортом, как для здоровья, так и для повышения интеллекта [2]. Научно-технический прогресс, к сожалению, создал все предпосылки для малоподвижного образа жизни человека: лифты, средства передвижения, работа за компьютером или у автоматических линий и т.д. Студенты проводят за компьютером, учебниками большую часть своего времени [4]. Малоподвижный образ жизни ведет к негативному воздействию на их здоровье и служит причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушением ЦНС и появлению психических заболеваний, аллергических реакций [13]. К причинам возникновения этих заболеваний также относятся социальные перемены, жизненные трудности, постоянное ощущение недостатка времени, торопливая еда и нарушение режима сна и т.д. [6,7].

Студенту необходимы два основных вида труда – физический и умственный. Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной действительности путем создания новых умозаключений, формирования новых понятий, суждений, на их основе – гипотез и теорий. Умственные способности, которые формируются и развиваются в течении всей жизни создают интеллект. Он проявляется в творческой и познавательной деятельности [8,11,12]. Также для личности необходимы темперамент, сила воли и характер. Все эти качества помогает развить физическая деятельность. Систематические занятия физической подготовки, упражнениями оказывают положительное влияние на психическое здоровье [9]. По статистике на 2013 год 55% студентов занимается спортом регулярно 2-3 раза в неделю,

25,4% – 2-3 раза в месяц, от случая к случаю – 12,1%, и только 7,6% студентов занимаются физической культурой ежедневно [15,10].

Исследования неврологов и физиологов, проходившие более десяти лет, показывают, что между физическими упражнениями и умственной деятельностью есть крепкая связь. Ученые доказали, что физические упражнения усиливают мозг и повышают познавательные способности, благотворно влияют на процесс мышления. Мозг также как и остальные мышцы и органы, является тканью. Его возможности снижаются с возрастом и если им не пользоваться. К 30 годам люди пользуются лишь 1% объема гиппокампа, отвечающего за память и определенные познавательные способности. Физические упражнения замедляют старение мозга так же, как со всеми остальными мышцами [2,8].

Люди рождаются с определенным количеством клеток и считалось, что с годами клетки не увеличиваются, однако в конце 90-х ученые доказали, что у взрослых людей образуются новые клетки в гиппокампе (нейрогенез). И именно физические упражнения дают толчок нейрогенезу. Клетки мозга могут улучшить интеллект, если они волеются в нейронную сеть. На мышцах исследовано, что новые клетки мозга вливаются в нейронную сеть, когда подопытным приходилось учиться пробираться в водном лабиринте, т.е. выполнять сложную когнитивную задачу. Новые нейроны начинали работать только в том случае, если мышам приходилось повторить процесс прохождения в водный лабиринт. Следовательно, для «активации» новых нейронов человеку необходимо всего лишь что-нибудь выучить [16].

По статистике люди, занимающиеся спортом имеют здоровую сердечно-сосудистую систему (ССС). Швейцарские ученые доказали, люди со здоровой ССС имеют высокий уровень интеллекта. Также немецкие ученые доказали, что физические нагрузки способствуют защите хромосом от повреждений и увеличивают срок жизни клеток [3].

Для высокой работоспособности и меньшего утомления необходима выносливость. Это качество вырабатывает занятие спортом. На одном из сайтов сказано: «Высокая работоспособность обеспечивается благодаря разнообразным сдвигам в организме приспособительного (адаптивного) характера, происходящим под влиянием регулярной тренировки: морфологическому и функциональному развитию мышц сердца, повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличению запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой эффективности и устойчивости работы нервной системы» [5,8].

Выносливость помогает противостоять утомлению. Однако, если выносливости нет, то может развиваться утомление. Существует несколько видов утомления:

- умственное (чрезмерная умственная нагрузка перед основной работой);
- сенсорное (воздействие на органы зрения агрессивной и гомогенной видимой среды);
- физическое (чрезмерная физическая нагрузка);
- эмоциональное (повышенное нервно-психическое напряжение, эмоциональный стресс).

Устранить утомление можно, если повысить уровень общей и специализированной тренированности организма и оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность [6,1,8].

Заключение. Из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что студенту необходимо помимо умственной деятельности вести подвижный образ жизни. Физические упражнения необходимы для здоровья сердечно-сосудистой системы, центрально-нервной системы, для психического здоровья. Студенту необходимо ежедневно выполнять утреннюю зарядку, прогулки или пробежки на свежем воздухе, что повышает тонус мышц, улучшает кровообращение и газообмен, а это в свою очередь благоприятно влияет на умственную работоспособность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельностью. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.knowed.ru/index.php?name=pages&op=view&id=1408>. Дата обращения: 2.10.2016

2. Аникина Е.В., Глебов В.В. Психофизиологические показатели адаптации африканских студентов в условиях Москвы // *Вестник психофизиологии* №1, 2015. -С.90-93
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/14651.html>. Дата обращения: 2.10.2016
4. Глебов В.В., Кузьмина Я.В. Эколого-психофизиологические особенности адаптации иногородних студентов первого курса в условиях столичного мегаполиса// *Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности»* 2015, № 2 –С.92-98
5. Глебов В.В., Сошников Е.А. Динамика адаптации сердечно-сосудистой системы китайских студентов в условиях столичного мегаполиса // *Вестник психофизиологии* №1, 2015. -С.101-104
6. Глебов В.В., Суворова И.Ю., Аникина Е.В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации студентов и их идентичность в процессе обучения в вузе // *Мир науки, культуры, образования*. 2015. № 5(54). -С.258-261.
7. Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов/ под ред. В. Н. Дружинина. – С.-П.: Изд-во «Питер», 2001. – 656 с.
8. Мануков С. Бегом за интеллектом. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://expert.ru/2012/05/16/begom-za-intellektom/>. Дата обращения: 2.10.2016
9. Последствия малоподвижного образа жизни. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bestolkovyj.narod.ru/sidyachij-obraz-zhizni/>. Дата обращения: 2.10.2016
10. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта, упражнений. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/14701.html>. Дата обращения: 2.10.2016
11. Ростигаева А.Н. Спорт и интеллект. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sibac.info/studconf/hum/xix/37570>. Дата обращения: 2.10.2016
12. Сидельникова Н.Ю., Глебов В.В., Радыш И.В. Сравнительный анализ умственной работоспособности и интеллекта детей младшего школьного возраста, проживающих в разных средовых условиях столичного мегаполиса. // *Технология живых систем* 2015 № 3-С13-17
13. Узарашвили В.Р., Глебов В.В. Выявление аллергических реакций и психоэмоционального состояния среди учащейся молодежи (на примере студентов РУДН). // *Мир науки, культуры, образования*. 2016. № 3(58). -С.231-233.
14. Утомление человека при физической и умственной работе. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/14652.html>. Дата обращения: 2.10.2016
15. Федеральная служба государственной статистики. Охват физкультурой и спортом в группах разного уровня образования (в%). [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR/Sdp2013.Bfs.Publisher/vol1.html. Дата обращения: 2.10.2016
16. Шамшина Н.В., Голякова Е.В., Гаврилова Е.А. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. указания / сост.: Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А.Гаврилова. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. – 40 с. <http://www.tstu.ru/book/elib/pdf/2010/hamhina.pdf>

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И САМООЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Панкова Н.Б., Карганов М.Ю.

*(Научно-исследовательский институт общей патологии и патофизиологии,
г. Москва, Россия)*

Аннотация. Проведено сравнительное исследование умственной работоспособности (по корректурной пробе Бурдона) и самооценки функционального состояния (по опроснику САН) у московских студенток (17-21 год) с разным уровнем физической активности. Выявлено, что у девушек-разрядниц, занимающихся в спортивных секциях, нет статистически значимых преимуществ перед неспортивными сокурсницами по показателям корректурной пробы. Однако самооценка спортсменками своего психоэмоционального статуса по ряду показателей выше, чем у неспортивного контроля.

Ключевые слова: корректурная проба, психоэмоциональное состояние, студентки.

MENTAL CAPACITY AND FUNCTIONAL STATE SELF-ESTEEM IN STUDENT GIRLS WITH DIFFERENT LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY

N.B. Pankova, M.Yu. Karganov

(Research Institute of General Pathology and Pathophysiology, Moscow, Russia)

Abstract. A comparative study of mental capacity (for proofreading sample Bourdon) and self-evaluation of the functional state (by questionnaire SAN) among Moscow students (17-21 years) with different levels of physical activity was carried out. It is revealed, that athlete girls involved in sports clubs had no statistically significant advantages over non-athletic control in terms of proofreading test. However, the self-esteem of psycho-emotional status of athletes in a number of indicators was higher than that of non-athletic control.

Keywords: proofreading test, psycho-emotional state, students.

Здоровьесберегающая деятельность в образовательных организациях высшего образования в значительной мере опирается на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Со времён первых физиологических исследований в спортивной физиологии известно, что адаптация к физическим нагрузкам способствует повышению умственной работоспособности [7, 8], хотя и не гарантирует данный процесс [1]. Психолого-педагогические исследования свидетельствуют о том, что приверженность здоровому образу жизни (в том числе, занятиям физической культурой и спортом) сопровождается более успешным освоением учебной программы высшего образования [3].

В нашей работе проведено сравнительное изучение показателей умственной работоспособности (по корректурной пробе Бурдона) и самооценки психоэмоционального состояния (по опроснику САН) у девушек-студенток московских вузов. Всего обследовано 52 человека в возрасте от 17 до 21 года, из них: у 26 девушек уровень физической активности ограничивался плановыми занятиями физической культурой в вузе (группа «контроль»); 14 девушек имели спортивный разряд и в момент обследования активно занимались в спортивных секциях на любительском уровне (группа «спорт»).

Корректурную пробу проводили в варианте вычёркивания 3 букв, в течение 10 минут, на стандартных бланках [6]. Оценивали продуктивность работы (в % и в баллах), точность (в % и в баллах), а также общую успешность. Статистическую обработку данных проводили с использованием непараметрического критерия Манн-Уитни для независимых выборок. Показано, что при наличии некоторой тенденции к улучшению показателя продуктивности у сту-

денток из группы «спорт» статистически значимых различий между группами не наблюдается (табл. 1).

Таблица 1

Результаты выполнения корректурной пробы у студенток с разным уровнем физической активности

Показатель	Группа «контроль»	Группа «спорт»	Статистическая значимость различий (M-U)
Продуктивность (%)	94,33 ± 1,95	96,96 ± 1,68	0,523
Продуктивность (баллы)	7,92 ± 0,40	8,57 ± 0,81	0,395
Точность (%)	97,83 ± 0,53	97,73 ± 0,67	0,977
Точность (баллы)	21,19 ± 0,31	21,14 ± 0,40	0,865
Успешность	29,12 ± 0,62	29,71 ± 0,52	0,561

Вместе с тем, выявлено, что в контрольной группе из 26 испытуемых высокая продуктивность (более 85%) была у 22 человек, средняя (от 70 до 85%) – у 3 девушек, низкая (менее 70%) – у 1 девушки. В группе спортсменок из 14 человек высокая продуктивность отмечена у 13 девушек, и в 1 случае – средняя продуктивность (статистическая значимость различий между группами: хи-квадрат = 3,76, $p = 0,052$).

Самооценка психоэмоционального состояния по опроснику САН («самочувствие-активность-настроение») проведено по стандартной процедуре [2], статистический анализ проведён с использованием критерия Манн-Уитни. Оказалось, что по интегральной оценке САН существуют статистически значимые межгрупповые различия в пользу студенток, занимающихся спортом (рис. 1). При этом в категориях «самочувствие» и «настроение» значимых различий между группами не выявлено. Но по шкале 30 (довольный – недовольный), входящей в категорию «настроение», обнаружены более оптимистичные самооценки в группе «спорт» (рис. 1).

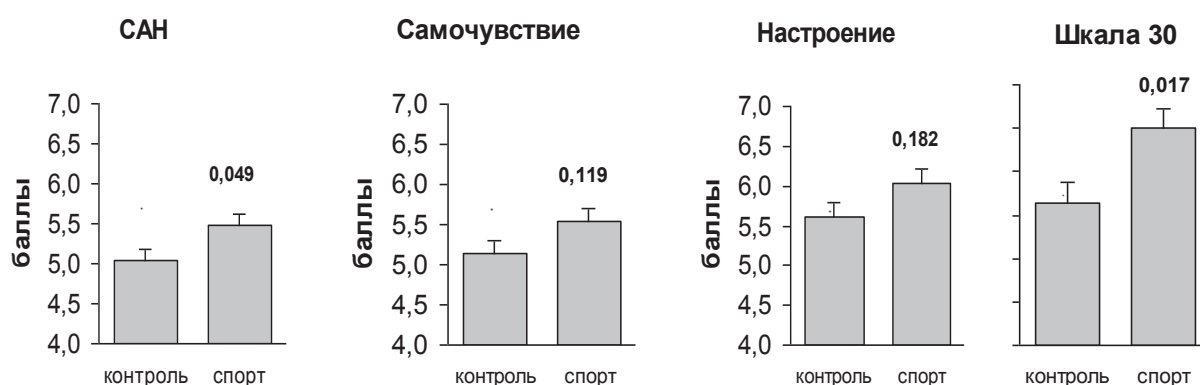


Рис. 1. Результаты тестирования студенток с разным уровнем физической активности по опроснику САН (общая оценка, оценка по категориям «Самочувствие» и «Настроение», оценка по шкале 30 категории «Настроение»). Группы испытуемых обозначены под столбиками. Над столбиком группы «спорт» приведен уровень статистической значимости (p) отличий от группы «контроль».

В категории «активность» в целом выявлена тенденция к более высокой оценке в группе «спорт», хотя отличия от контроля не достигают уровня статистической значимости (рис. 2). При этом межгрупповые различия по шкале 4 (малоподвижный – подвижный) и шкале 10 (бездеятельной – деятельный), входящим в категорию «активность», были значимы (рис. 2). Таким образом, мы получили данные, свидетельствующие о позитивном влиянии занятий спортом (на любительском уровне) на самооценку психоэмоционального статуса у

девушек-студенток. Значимого влияния уровня физической активности на умственную работоспособность нами не выявлено. Однако проведенные нами ранее исследования показали, что продуктивность работы, оцениваемая по корректурной пробе Бурдона, коррелирует как с показателями самооценки функционального состояния по опроснику САН, так и с показателями точности движений, оцениваемых инструментальными методами, и с функциональными показателями сердечно-сосудистой системы [3, 4].

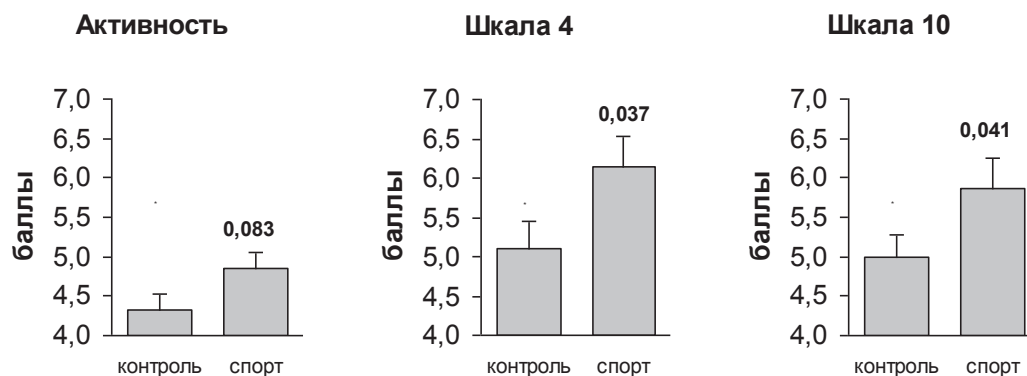


Рис. 2: Результаты тестирования студенток с разным уровнем физической активности по опроснику САН (оценка по категории «Активность», оценка по шкалам 4 и 10 категории «Активность»). Обозначения – как на рис. 1

Приведённые результаты можно считать ещё одним аргументом для усиления педагогических усилий в деле формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом. Повышение уровня двигательной активности в любой форме – занятия в спортивных секциях, танцы, плавание, туризм – может стать мощным фактором укрепления физического и психического здоровья студентов. Даже в случае отсутствия выраженных сдвигов в продуктивности умственной работы, произойдёт существенное улучшение самочувствия и самооценки, что повысит адаптивные возможности организма студентов в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галеев И.Ш., Святова Н.В., Ситдикова А.А., Миннахметова Л.Т., Мисбахов А.А., Садыкова А.И. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. С. 331. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=9137> (дата обращения: 07.10.2016).
2. Доскин, В.А., Лаврентьева, Н.А., Мирошников, М.П., Шарай, В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. № 6. С.141-145.
3. Мезенцева О.А., Овсянникова Н.Н. Психофизиологическая адаптация студентов-бакалавров младших и старших курсов с учётом их ценностных ориентаций // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. 2015. Т. 1. № 1. С. 104-107.
4. Панкова Н.Б., Карганов М.Ю. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и показателей психомоторики учителей города Москвы // Здоровьесберегающее образование. 2011. № 2 (14). С. 121-126.
5. Панкова Н.Б., Фролова Н.А., Тимохина Л.В. Результаты мониторинга психофизиологических показателей здоровья учителей города Москвы в 2010-2012 годах // Здоровьесберегающее образование. 2012. № 5 (25). С. 23-32.
6. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2006. 672 с.

7. Соловьев В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. 2004. № 8. <http://cyberleninka.ru/article/n/umstvennaya-i-fizicheskaya-rabotosposobnost-studentov-kak-faktor-adaptatsii-k-uchebnomu-protsessu> (дата обращения: 07.10.2016).

8. Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // Современные исследования социальных проблем. 2011. №1(05). С. 74-77.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛЬФА-ТРЕНИНГА У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРЕДСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

Пасенкова В.Н., Таламова И.Г.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия)*

Аннотация. В статье обоснована возможность использования технологии нейробиоуправления по альфа-ритму у студентов физкультурного вуза в предсессионный период с целью нормализации психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: биоуправление, альфа-тренинг, студенты физкультурного вуза, амплитуда ритмов головного мозга, психоэмоциональное состояние.

USE OF ALPHA-TRAINING OF STUDENTS OF PHYSICAL TRAINING HIGH SCHOOL ON THE PRE-SESSION PERIOD

V.N. Pasenkova, I.G. Talamova

(Siberia State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia)

Abstract. In the article the possibility of using neurobiofeedback technology on alpha rhythm of physical training high school's students on pre-session period in order to mental and emotional state's normalization is proved.

Keywords: biofeedback, alpha training, students of sports high school, the amplitude of brain rhythms, psycho-emotional state.

Отрицательное влияние экзаменов на эмоциональное и функциональное состояние студентов доказано в многочисленных исследованиях. Экзаменационный стресс рассматривается как фактор, влияющий на протекание когнитивных процессов и, безусловно, на результативность учебной деятельности. В связи с негативным влиянием стресса на организм студентов существует большое количество методик, направленных на профилактику или коррекцию нарушений, вызванных стрессом. Согласно литературным данным для этого используются разнообразные методы, основанные на фармакологической и медицинской поддержке, направленные на активизацию двигательной активности, медитационные техники, физиотерапевтические процедуры. Но наибольший интерес вызывают неинвазивные методики, основанные на активном участии студента в процессе саморегуляции и возможность контролировать данный процесс. В связи с этим, биоуправление, как современная компьютерная лечебно – оздоровительная технология, базирующаяся на принципах адаптивной биологической обратной связи, является наиболее подходящим методом. Основной задачей биоуправления является обучение навыкам саморегуляции, а обратная связь облегчает процесс обучения, оборудование делает доступной информацию, в обычных условиях не воспринимаемую [4]. Метод биоуправления основан на том, что информация о собственном функциональном состоянии, представленная

в доступной для осознания форме, даёт возможность студенту с помощью произвольной саморегуляции изменить функции висцеральных систем организма. К главным преимуществам данного метода перед другими можно отнести: постоянный контроль за изучаемым параметром в реальном времени; активное участие студента в процессе; сочетание мышечной релаксации с высокой степенью сознательного контроля и постоянного сканирования внутренних ощущений и наблюдением за динамикой показателей на экране.

В настоящее время существует несколько видов технологий биоправления: в зависимости от выбранного параметра, однопараметрическое или мультипараметрическое, классическое или игровое. Наиболее сложным в освоении, но перспективным и интересным, является нейробиоправление по альфа-ритму.

Нейробиоправление, основанное на принципе адаптивной биологической обратной связи, даёт объективную информацию о динамике психофизиологических показателей и позволяет осуществлять дополнительный сенсорный контроль над физиологическим процессом. В качестве преимущества нейробиоправления отмечается его предельная индивидуальность, а так же активное участие субъекта в оптимизации своего состояния [3]. В качестве регулируемого параметра используются ритмы головного мозга: альфа-ритм, бета-ритм, тета-ритм. Альфа-ритм считается основным спонтанным ритмом в электроэнцефалограмме человека. Он характерен для состояния спокойного, оптимального бодрствования.

В данном исследовании мы предположили, что изучение биоэлектрической активности коры головного мозга и психофизиологических особенностей (уровня тревожности) у студентов, в период предсессионного стресса позволит обосновать возможность использования технологии нейробиоправления у студентов. Данное предположение обусловило выбор проблемы нашего исследования и определило его цель.

В ходе работы мы использовали анкетирование (опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудач», Шкала профессионального стресса Д.Фонтана, шкала самооценки для определения уровня тревожности Спилбергера – Ханина); регистрировали «фоновую» электроэнцефалограмму; использовали методы математической статистики.

Для регистрации фоновой ЭЭГ нами был использован комплекс аппаратно-программный для сбора и обработки методом БОС информации об изменении электрофизиологических реакций организма «БОС-ЛАБ» с модулем «БИ-012-2», созданный в НИИМБК СО РАМН (г. Новосибирск). При отсутствии артефактов проводилась «фоновая» запись биоэлектрической активности головного мозга. Electroды располагались согласно международной системе «10–20» в лобной и теменной областях (F1 или F2, P3 или P4).

В исследовании приняли участие 29 студентов (22 студента 3 курса и 7 студентов 2 курса) «Сибирского государственного университета физической культуры и спорта» кафедры «Теории и методики адаптивной физической культуры» в возрасте от 19 до 21 года (средний возраст $20,0 \pm 0,1$ лет). Среди студентов двух курсов общее количество спортсменов составило 8 человек. Распределение студентов на контрольную и основную группы проводилось согласно результатам шкалы самооценки для определения уровня тревожности. Студенты, у которых отмечался более низкий уровень тревожности (≤ 30) переводились в основную группу ($n=22$), студенты с высоким уровнем тревожности (≥ 45) – в контрольную ($n=7$). Анкетирование и запись ЭЭГ проводились за 3-4 дня до начала сессии.

Для выявления мотивации успеха и мотивации боязни неудачи мы использовали опросник А.А.Реана (1975). После проведения анкетирования были получены следующие данные: у студентов 2 курса и 3 курса – мотивационный полюс ярко не выражен, но у студентов 3 курса имеет пограничное значение с интерпретацией «мотивацией на успех».

Наличие профессионального стресса определялось с помощью «Шкалы профессионального стресса» Д.Фонтана (1995). После проведения анкетирования мы получили следующие данные: у студентов 2 курса регистрировался умеренный уровень стресса ($19,6 \pm 3,3$ усл. ед.), а студенты 3 курса находились в состоянии стресса, не имея признаков эмоционального напряжения ($15,9 \pm 1,6$ усл.ед.), $P < 0,05$.

Для определения уровня тревожности нами использовался тест Спилбергера-Ханина, со следующими результатами: у студентов 2 курса был выявлен умеренный уровень тревожности ($37,5 \pm 1,4$ усл.ед.), а студенты 3 курса имели высокий уровень тревожности ($59,7 \pm 3,1$ усл.ед.), $P < 0,05$.

Анализ амплитудных характеристик основных ритмов головного мозга показал, что у студентов с низким уровнем тревожности отмечается высокое значение альфа-ритма в правом полушарии при закрытых глазах ($5,7 \pm 1,0$ мкВ) по сравнению со студентами контрольной группы ($2,9 \pm 0,4$ мкВ), при уровне различий $P < 0,001$; низкие показатели бета-ритма в правом полушарии при обоих условиях записи; и высокие значения тета-ритма в левом полушарии при открытых глазах по сравнению со студентами контрольной группы. Полученные нами данные согласуются с литературными данными о том, что наибольший уровень альфа-активности отмечается при закрывании глаз или при открытых глазах в состоянии полной релаксации.

Анализ амплитудных характеристик основных ритмов головного мозга у студентов с высоким уровнем тревожности показал: низкое значение альфа-ритма в правом полушарии при закрытых глазах ($2,9 \pm 0,4$ мкВ); высокие показатели бета-ритма в правом полушарии при обоих условиях записи; и низкое значение тета-ритма в левом полушарии при открытых глазах по сравнению со студентами основной группы.

Анализ процентного соотношения ритмов головного мозга позволил сделать следующие выводы: у студентов с низким уровнем тревожности по сравнению со студентами контрольной группы в левом полушарии при открытых глазах преобладает альфа-ритм, в правом полушарии при закрытых глазах; более низкий уровень бета-ритма в левом полушарии при открытых и закрытых глазах и правом полушарии при закрытых глазах; высокий уровень тета-ритма в левом полушарии при закрытых глазах.

У студентов с высоким уровнем тревожности отмечаются низкие значения альфа-ритма при всех условиях записи; высокие показатели бета-ритма при всех условиях записи.

С целью изучения взаимосвязей между уровнем тревожности и ритмами головного мозга был проведен корреляционный анализ по Спирмену, который выявил, что высокий уровень тревожности коррелирует с ритмами головного мозга при условии записи открытые глаза: с тета-ритмом левого полушария (0,84 – сильная взаимосвязь), и тета-ритмом правого полушария (0,64), бета-ритмом обоих полушарий (средние связи) и альфа-ритмом правого полушария (0,59). Высокий уровень тревожности коррелирует с ритмами головного мозга при условии записи закрытые глаза: сильные взаимосвязи с тета – ритмом левого полушария (0,73), альфа-ритмом правого (0,73) и левого полушарий (0,70); средние взаимосвязи между оставшимися параметрами.

При корреляционном анализе, проводимым между показателем тревожности и ритмами головного мозга в «фоновой» записи у студентов основной группы – средних и сильных по силе взаимосвязей не выявлено. Низкий уровень тревожности не взаимосвязан с показателями биоэлектрической активности головного мозга, а именно альфа-ритмом, бета-ритмом и тета-ритмом.

На основе полученных данных с целью нормализации психоэмоционального состояния студентов в условиях предсессионного и экзаменационного стресса мы предложили прохождение курса альфа-тренинга, состоящего из 15 сеансов. Методика проведения локального альфа-тренинга описана нами ранее [1,2]. После прохождения тренингов было повторно проведено комплексное тестирование.

Полученные результаты показали, что в исследуемой выборке уменьшились показатели тревожности, нормализовались психофизиологические показатели.

Таким образом, проведенное исследование позволило доказать эффективность альфа-тренинга в профилактике и коррекции состояний, вызванных экзаменационным стрессом. В связи с отсутствием отрицательных посттренинговых эффектов мы рекомендуем прохождение альфа-тренинга студентам с высоким уровнем тревожности в предсессионный период.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кайгородцева О.В.* Динамика биоэлектрической активности головного мозга после прохождения локального альфа-стимулирующего тренинга /О.В.Кайгородцева, И.Г.Таламова// Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015.-Т4, №1.-С.43-46.
2. *Кайгородцева О.В.* Динамика психофизиологических показателей у студентов г.Омска при использовании нейробиоуправления с целью усиления альфа-ритма биоэлектрической активности головного мозга /О.В. Кайгородцева, И.Г. Таламова, В.Г. Тристан //Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: медико-биологические науки. – 2016. -№1. С.32-41.
3. *Федотчев А.И.* Об эффективности процедур биоуправления с обратной связью от ЭЭГ пациента при коррекции функциональных нарушений, вызванных стрессом / А. И. Федотчев // Физиология человека. 2010. – Т. 36, № 1.-С. 100-105.
4. *Штарк М.Б.* Биоуправление: бег на месте или движение вперед? / М. Б. Штарк // Бюллетень СО Рос. акад. мед. наук. 2010. – № 2. – С. 5-7.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ ТЮМЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ СПОРТОМ

Патлина К.А., Назмутдинова В.И.

(Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия)

Аннотация. Исследование установило отношение к психоактивным веществам студенческой молодежи г. Тюмени, занимающейся спортом. Исследование установило приоритеты студентов, их понимание вреда приема алкоголя, курения, наркотиков; роли семьи, медицины и органов власти в профилактике и лечении наркоманов.

Ключевые слова: психоактивные вещества, физическое развитие, студенты,

SURVEY OF ATTITUDES TO PSYCHOACTIVE SUBSTANCES OF TYUMEN STUDENTS, INVOLVED IN SPORTS

K.A. Patlina, I.V. Nazmutdinova

(Tyumen state University, Tyumen, Russia)

Abstract. The study found attitude to psychoactive substances of Tyumen student's youth involved in sport. The study established priorities of the students, their understanding of the harm of drinking alcohol, smoking, drugs.

Keywords: psychoactive substances, physical development, students.

Актуальность исследования. Сохранение здоровья трудового потенциала страны и формирование у населения ценных ориентаций по отношению к собственному здоровью, включая и отношение к вредным привычкам. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни [5]. Это особенно актуально на фоне прогрессирующего ухудшения состояния здоровья студентов. Вредные привычки, низкая двигательная активность наряду с возросшей учебной, эмоциональной нагрузками приводят к ухудшению здоровья и работоспособности студентов, влияют на их успеваемость [6, 7 8]. По мнению специалистов в области физической культуры и спорта одним из главных аспектов здорового образа жизни является двигательная активность, так как она служит своеобразным естественным мостиком, соединяющим в единое целое социальное и био-

логическое в человеке. Определяющую роль для сохранения здоровья студенческой молодежи играет образ жизни. В период обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания. Студенческая молодежь является благоприятной социальной средой для проведения различных профилактических мероприятий в виде лекций, бесед по вопросам ВИЧ-инфекций, табакокурения, принятия наркотиков и др. Особого внимания в этой связи требуют студенты-первокурсники. Поэтому задача работников вуза заключается в проявлении особого внимания к студентам-первокурсникам, переживающим кризис в связи с началом обучения и испытывающим потребность в ощущении своей безопасности, защищенности, стабильности [1, 4].

Вузы – это последняя ступень в образовательной среде, где еще можно оказать воспитательное воздействие и сформировать мотивацию на здоровый образ жизни. [4]. Современные образовательные учреждения должны быть призваны формировать у учащихся потребность в хорошем здоровье, научить ответственно относиться к собственному здоровью, здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания [3].

Цель исследования – изучить отношение студентов г. Тюмени, занимающихся спортом, к психоактивным веществам.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 40 студентов I-IV курсов Института физической культуры ГОУ ВО Тюменский государственный университет (ИФК ТюмГУ) юношеского возраста (17–20 лет): 15 девушек, 25 юношей. Им была предложена анкета, оценивающая отношение к психоактивным веществам.

Обсуждение собственных результатов. Теоретический обзор. Студенчество можно отнести к группе высокого риска, поскольку на данном этапе развития молодые люди находятся под мощным влиянием двух неоднозначных, но неизбежных процессов – активной физиологической перестройки организма и интенсивной социализации личности. Кроме этого, интенсивная умственная и физическая активность, связанная с учебным процессом, предъявляют к организму студентов повышенные требования. По данным ВОЗ, в России 40% взрослого населения характеризуется различными формами химической зависимости, около 80% подростков хотя бы один раз пробовали наркотики, а 10% из них – уже наркоманы! Согласно исследованиям, проведенным в ряде вузов страны, 48% опрошенных студентов употребляют алкогольные напитки, 17% студентов курят ежедневно, а 21% – редко, и с возрастом возрастает число выкуренных сигарет за день до 10-20. Установлено, что число курящих среди первокурсников (35% юношей и 21% девушек) ко второму курсу увеличивается (53% и 34% соответственно), что свидетельствует о важности проведения мероприятий по антитабачной пропаганде. Данные факты явно указывают на серьезные проблемы в психологическом состоянии современного молодого человека, а также на недостаточную эффективность используемых методов лечения и психологической профилактики. Например, в отношении наркотической зависимости показано, что избавиться от наркомании удастся лишь 2–3% заболевших [1, 2, 3]. Наркотик создает иллюзию быстрого избавления от проблем, однако на деле его употребление – это просто уход от реальности. *Задача современного педагога* заключается в формировании личности, *готовой к встрече с трудностями* и умеющей преодолевать препятствия, не прибегая к химической стимуляции [1].

Исследование студентов ТюмГУ выявило следующие особенности. 64% юношей и 93% девушек видят свое будущее достаточно хорошим. Главным в жизни для 65% юношей является хорошее здоровье и материальное благополучие, для 95% – семья. Для девушек главным в жизни хорошее здоровье – 66%, семья – 53%, интересная работа – 46%. 56% юношей и 93% девушек считают очень вредным для своего здоровья курение, 52% юношей и 60% девушек – алкоголь, 72% юношей и 86% девушек – наркотики. 53% студентов – неправильное питание. Все студенты считают, что они сами должны заботиться о своем здоровье. Заботу о своем здоровье 40% юношей и 26% девушек доверяют специалистам.

Обращает на себя внимание тот факт, что четверть опрошенных юношей считает, что наркотики вредны для здоровья, в отличие от девушек, которые единодушно согласились с этим утверждением из-за боязни стать наркоманом 73% девушек не станут пробовать наркотики. На вопрос анкеты «Как Вы относитесь к молодым людям, которые употребляют психоактивные вещества: никотин, алкоголь, наркотики, токсические вещества?», 60% юношей ответили, что это дело принимающих ПАВ, а 40% всех студентов – отрицательно относятся к людям, принимающим ПАВ. Наши данные подтверждают результаты исследований Л.А. Михайлова, Е.В. Штарк (2013). Они показали негативное отношение к курящему рядом более половины студентов, причем девушки в большей степени опасаются за своё здоровье ($65,00 \pm 3,1\%$ первокурсниц и $59,00 \pm 2,9\%$ выпускниц).

Более половины юношей и 80% девушек отметили, что среди их окружения лишь единицы курят сигареты; 36% юношей отметили, что среди знакомых сверстники регулярно пьют алкоголь; среди девушек (33%) регулярно пьют алкоголь. 33% девушек и 72% юношей считают, что затрудняет приобрести наркотики незнание их мест приобретения. По мнению 56% юношей и 46% девушек приобрести наркотики затрудняет противодействие правоохранительных органов.

По мнению студентов, 60% юношей и 66% девушек считают, что проблемы с употреблением табака должны решать врачи, половина юношей (48%) и 40% девушек возлагают надежду на родителей. 76% юношей считают, что молодые люди начинают употреблять наркотики за компанию, 68% – чтобы испытать необычные ощущения, 44% – чтобы улучшить плохое настроение; среди девушек мнение распределилось следующим образом 66%, 68%, 53%. 92% юношей и 60% девушек отказались ответить про употребление ими наркотиков и токсических веществ. 13% девушек и 48% юношей признались, что редко употребляют алкоголь. Половина юношей и девушек (53%) знают лично людей, чья жизнь сломана алкоголем. Исследование 1098 жителей г.г. Тюмень, Тобольск, Ишим показало, что 10-20% опрошенных мужчин и 10-30% женщин не употребляют алкоголь [9].

На вопрос «Из каких источников вы узнаете о курении, алкоголе, наркотиках, инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП), таких как, например, СПИД?» 60% юношей и 66% девушек дали ответ, что черпают информацию из телепередач о ИППП, наркотиках, алкоголе. Опрошенные юноши считают, что о вреде курения, алкоголя, токсических веществ, наркотиков нужно говорить с 7 лет – 28%, с 11 лет – 24% лет. Большее число девушек отмечает необходимость более ранней первичной профилактики наркомании: с 7 лет – 38%, 45% – с 11 лет. «В каком виде Вы хотите получать информацию о сохранении здоровья?»: 44% юношей и 40% девушек получают информацию из лекций и бесед специалистов, 35% девушек и юношей – из телепередач. Критериями сформированности компонента ЗОЖ является индивидуальная физическая подготовленность (уровень развития физических качеств), индивидуальное физическое развитие и уровень физической работоспособности; уровень сформированности психофизиологических качеств [1]. Усилить мотивацию студентов и преподавателей на здоровый образ жизни возможно посредством внедрения в вузы мониторинга физического здоровья и физического развития. Вооружение студентов знаниями о ЗОЖ формирует культуру здоровья, стиль и образ жизни через лекции, семинары, практические занятия, привлечение к участию в научных конференциях [4]. Данные мероприятия регулярно проводятся в ТюмГУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белова Л.В. Организационно-методические условия и принципы педагогического сопровождения процесса формирования культуры здорового образа жизни студента вуза / Л.В. Белова, А.К. Белов, А.А. Простяков // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2014. № 3 (42). С. 273-277.
2. Макушина О.П. Некоторые аспекты профилактики наркомании среди студентов вуза / Макушина О.П. // Педагогическое образование и наука. 2014. № 6. С. 108-111.

3. Михайлова Л.А. Формирование правосознания студента вуза по отношению к здоровому образу жизни и антитабачной политике / Л.А. Михайлова, Е.В. Штарк // Сибирское медицинское обозрение. 2013. № 4 (82). С. 39-42.

4. Московченко О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни / О. Н. Московченко, О. А. Катцин // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. № 3-1 (55). С. 90-94.

5. Мурашева М.В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в формировании здорового образа жизни студента / М.В. Мурашева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. Т. 7. № 1. С. 139.

6. Назмутдинова В.И. Физическая работоспособность и успеваемость студентов, имеющих различный уровень двигательной активности / В.И. Назмутдинова, Н.Я. Прокопьев, Л.Н. Альберт // Инновации и проблемы в формировании здорового образа жизни: Материалы научных работ, посвященные памяти ученого-доктора пед. наук, профессора, вице-президента сибирской олимпийской академии Игоря Идрисовича Сулейманова. 2004. С. 189-191.

7. Назмутдинова В.И. Динамика физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы у студентов вузов с различной двигательной активностью: Автореф. дис. ... канд. биол. наук / Челя. Гос. педагогический университет. Тюмень, 2006, 20 с.

8. Назмутдинова В.И. Двухлетняя динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов с разным уровнем двигательной активности (сообщение 1) / В.И. Назмутдинова // Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы Международной научной практической конференции. 2008. С. 282.

9. Колунина (Низий) В.Н. Вредные привычки и отношение к здоровью и уровню физической подготовленности жителей г. Тюмени, Ишима, Тобольска / В.Н. Колунина (Низий) // Инновации и проблемы в формировании здорового образа жизни. Мат. научных работ, посв. памяти ученого-докт. пед. наук, проф., вице-презид. сиб. Олимп. академии И.И. Сулейманова. 2004. С. 189-191.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В СОЧИ

Пережигина Е.В., Малыгина М.В.

(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития спортивно-событийного туризма в Сочи. Представлены проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма и доказана перспективность Сочи как региона для дальнейшего развития спортивно-оздоровительного туризма.

Ключевые слова: событийный туризм, развитие, спорт, спортивно-событийный туризм, Сочи.

DEVELOPMENT OF SPORTS AND EVENT TOURISM IN SOCHI

E.V. Perezhigina, M.V. Malygina

(Siberia State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia)

Abstract. The article discusses the development of sport-event tourism in Sochi. The problems of development of wellness-sport tourism are presented, the prospect of Sochi as a region for the further development of wellness-sport tourism is proved.

Keywords: event tourism, the development of sport, sport and event tourism, Sochi.

На сегодняшний день особое и значительное место в системе мирового туристского развития отводится спортивному – событийному туризму. Его доля ежегодно увеличивается на 1,5% во всей системе мирового туризма. Значительно изменилась структура возрастного состава туристских потоков, более 40% занимают лица до 30 лет. Спортивно-событийный туризм развивает наиболее динамичный и активный элемент производительных сил региона и поэтому способствует увеличению ресурсного потенциала в целом. Наиболее привлекательным, выгодным с точки зрения спортивно-событийного туризма, видом отдыха, является спортивный туризм. Спортивный туризм – самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями.

Статистические оценки говорят о том, что спортивный туризм показывал в последние годы наиболее высокие темпы роста в мировом туризме. Более того, в то время как многие другие традиционные виды туристской деятельности идут на спад, спортивный туризм продолжает успешно развиваться и демонстрирует тренд устойчивого экспоненциального роста. Всемирная туристская организация признала спортивный туризм в целом, а также прогнозирует, что зимние и водные виды спорта станут самыми важными сегментами туристского рынка к 2020 г. Таким образом, спортивный туризм расценивается как наиболее важное направление роста восстановительного туризма в ближайшие годы [1].

Спорт на данный момент становится необходимой составляющей в жизни общества. Все больше детей и взрослых, женщин и мужчин регулярно занимаются спортом. Так же перспективно развивается туризм с целью посещения спортивных соревнований, спортивных зрелищ, конгрессов и семинаров спортивной науки. В мире сложилась огромная инфраструктура развития спортивно-событийного туризма.

Существует огромное множество событий для организации спортивно-событийных туров. Среди самых популярных по числу зрителей спортивных мероприятий за последние годы выделяются: Олимпиады (например, олимпиада в Ванкувере 2010 году, ее посетили около 1 млн. туристов; более 8 млн. человек приобрели билету на события олимпиады в Лондоне 2012 года, а олимпиаду в Сочи-2014 года посетили 1,19 млн. туристов из РФ и стран зарубежья). Определенное развитие концепция спортивно-событийного туризма получает и в Российской Федерации. Примером может служить Олимпийская концепция «Сочи – 2014». В мае 2006 г. был принят законопроект, посвященный развитию и созданию туристско-рекреационных зон, предполагающий развитие инфраструктуры с обязательным строительством объектов спортивной направленности. В государстве действует приоритетный национальный проект, «Здоровье» который предусматривает строительство детских спортивных площадок, программу поддержки развития детского спорта, которая предполагает предоставления скидок для молодежи на посещение спортивных мероприятий, на занятия в спортивных школах и в других спортивных учреждениях. Это непосредственно способствует развитию спортивно-событийного туризма. К сожалению, современное состояние инфраструктуры спортивно-событийного туризма в Российской Федерации не в полной мере удовлетворяет международным стандартам и требует пристального к себе внимания.

Сегодня Сочи привлекает путешественников не только всевозможными видами отдыха и лечения, но и событийным туризмом. В России не так много городов, где проводится такое количество мероприятий. Всего за 2015 год в Сочи проводилось 180 различных событий, в том числе «Ледовое шоу» Ильи Авербуха, фестиваль Юрия Башмета, КВНы, КиВиНы, выступления Comedy Club, «Новая волна» и др. Зимой 2016 года на территории олимпийской столицы состоялись соревнования лучших керлингистов мира, чемпионаты мира по санному спорту, бобслею, шахматам среди женщин, авиашоу. Ежегодно стало проводиться самое массовое мероприятие «Формула-1» [2].

Все эти события, как отметил в ходе презентации города-курорта мэр Сочи Анатолий Пахомов, становятся отличной рекламой курорту. В Сочи активно едут не только россияне,

но и иностранные туристы. Зарубежных гостей интересуют событийный туризм и экскурсии. Кроме того, курорт предлагает разнообразные активные развлечения: «Sky Bridge» – самый длинный подвесной пешеходный мост в мире, расположенный в «Скайпарке», «Сочи Парк» – аналог местного Диснейленда, в котором летом открылась еще и водная зона развлечений [3].

В связи с нынешней экономической ситуацией российские туроператоры оценили преимущества курорта. Только «Пегас Туристик» планирует отправлять сюда еженедельно до 17 собственных рейсов. А «Библио Глобус» запланировал рейсы из 16 городов страны. Туристам, прибывающим на отдых в Сочи, гарантируется безопасность, что является немаловажным фактором развития туризма.

Несмотря на очевидный туристско-рекреационный потенциал нашей страны существуют общие для всей туристской индустрии недостатки, которые влияют и на развитие спортивно-оздоровительного туризма:

- плохо развитая туристская инфраструктура (особенно – транспортная доступность объектов показа),
- невысокий уровень сервиса в сочетании с завышенными ценами,
- дефицит квалифицированных кадров в области линейного и среднего персонала,
- отсутствие единой стратегии продвижения регионов как центров событийного туризма,
- слабая деловая и инвестиционная активность,
- недостаток эффективных механизмов взаимодействия администрации и бизнеса на региональном уровне и др.

В связи с этим считаем, что для развития отечественного спортивно-событийного туризма необходимо:

- разработать единый «календарь» мероприятий, проводимых на территории города Сочи;
- сформировать позитивный имидж территории;
- усилить информационную поддержку спортивно-событийного туризма.

Как показал анализ интернет-источников, город Сочи стал высокоэффективным санаторно-курортным и спортивно-туристическим центром международного уровня. В целях проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи создана сеть спортивных, туристических объектов. На сегодняшний день Сочи представляет собой сочетание различных возможностей организации отдыха. Город по праву является горнолыжным, пляжным, бальнеологическим курортом, а также спортивным центром с мощной базой для зимних видов спорта мирового уровня и площадками для проведения спортивно-развлекательных мероприятий любого масштаба.

В городе построены новые подстанции, протянуты газопроводы и электрические сети. Обновленный город предоставляет к услугам туристов новые построенные стадионы, спорткомплексы, гостиницы, кафе, рестораны, парки. Только в Имеретинке сданы объекты: стадион «Фишт», известный по открытию Олимпийских игр; дворец ледовых видов спорта «Большой»; парк «Олимпийский»; конькобежный центр; медиацентр; отель «Omega Sochi». В краевом ведении находится и трасса «Сочи Автодром».

Таким образом, спортивно-событийный туризм в последние годы начал активно развиваться. На данный момент его доля в структуре турпотока не велика, однако, перспективы ее увеличения весьма существенны. Самыми посещаемыми спортивно-событийными мероприятиями являются: крупные международные соревнования (Олимпиады, чемпионаты мира и Европы), соревнования по зрелищным видам спорта (авторалли, гонки яхт и др.), специально адаптированные под туризм события (например, «Формула 1»). Аудитория спортивно-событийного туризма увеличивает не столь значительно, однако, она отличается постоянством и устойчивым интересом к спортивным событиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеева, О.В.* Событийный туризм как фактор социально-экономического развития региона [Текст]: Автореферат / О.В. Алексеева. – М.: 2012. – 24 с.
2. *Колесников С.Н.* Состояние и перспективны развития туристической отрасли в Краснодарском крае [Текст]: Научный журнал КубГАУ. – № 109(05). – 2015.
3. *Кулишкин, Д.Ю.* Этапы формирования стратегии продвижения туристского продукта в процессе реализации объектов постоллимпийского наследия г. Сочи [Текст]: Науковедение. – 2015. – Том 7.- № 3.

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Петрова В.К., Сумочкин Р.М.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. В данной работе рассматриваются приемы оценки выносливости у юношей 17-18 лет, занимающихся разными видами спорта, в лабораторных условиях, с использованием следующих инструментов: тонометра, спирометра, сфигмоманометра, секундомера. Полученные результаты артериального давления, жизненной емкости легких, давления выдыхаемого воздуха, частоты сердечных сокращений заносятся в формулу для определения кардиореспираторного индекса.

Ключевые слова: функциональная система, органы кровообращения и дыхания, кардиореспираторная система, выносливость, кардиореспираторный индекс, адинамическая фаза, должные значения.

THE EVALUATION OF THE FIRST-YEAR STUDENTS' ENDURANCE

V.K. Petrova, R.M. Sumochkin

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This paper considers methods of evaluating of 17-18 years old young men's endurance, who is engaged in different kinds of sports. The study carries through the laboratory environment by using such tools as tonometer, spirometer, sphygmomanometer, stopwatch. The results of the arterial blood pressure, the vital capacity, the pressure of the exhaled air and the heart rate are entered into the formula for determination of the cardiorespiratory index.

Keywords: functional system, organs of circulation and respiration, cardiorespiratory system, endurance, cardiorespiratory index, adynamic phase, proper values.

В обеспечении организма кислородом в экстремальных условиях, а мышечная деятельность относится к их числу, принимают участие практически все важнейшие структуры, мобилизация которых способствует не только достаточному поступлению кислорода к жизненно важным органам и тканям, но и лучшей его утилизации из крови, а так же вымыванию из организма избытка углекислого газа. Эти процессы выполняет функциональная система, которая состоит из следующих звеньев: внешнего, или легочного дыхания, осуществляющего газообмен между наружной и внутренней средой организма; кровообращения – транспорт газов к тканям и от них; крови, как газотранспортной среды; внутреннего, или тканевого дыхания и центрального аппарата регуляции всех звеньев. Звенья единой системы дыхания, объединенные ведущей функцией в систему обеспечения кислородного режима организма, можно рассматривать, как целостные подсистемы [2], которые в реальных условиях жизнедеятельности динамически взаимодействуют.

Органы кровообращения и дыхания представляют собой единую систему – кардиореспираторную, направленную на обеспечение организма кислородом. Особенно велико ее значение при выполнении упражнений на выносливость, во время которых необходимое и своевременное снабжение организма кислородом может возрасти по сравнению с уровнем покоя в 15-20 раз, что возможно только при соответствующей функциональной перестройке данной системы. Это обеспечивается соответствующими изменениями легочной вентиляции, сердечного выброса, органического кровотока, массы циркулирующей крови и использованием резервов дыхательной функции. Особую нагрузку при этом испытывают органы кровообращения и дыхания, которые обладают определенной самостоятельностью и специфическими закономерностями функциональной организации, находящимися в тесной связи с другими звеньями системы [1].

Цель нашего исследования: дать оценку выносливости юношам 17-18 лет, студентам первого курса отделения физической культуры, института фундаментальной медицины и биологии. Исследование проводили на начальном этапе учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Легкая атлетика». Одним из показателей выносливости человека является значение кардиореспираторного индекса (КРИС). Для определения КРИС нами была выбрана адинамическая фаза (адинамическая фаза соответствовала 10-ти минутному отдыху). У спортсменов величина КРИС в адинамической фазе должна иметь значение от 1,0 и выше, у нетренированных, но здоровых людей – от 0,5 до 0,9 у больных людей в пределах 0,3-0,4.

Наше исследование проходило в лабораторных условиях с использованием таких приборов как тонометр, спирометр, сфигмоманометр. Во время исследования мы измерили артериальное давление, ЧСС за 1 минуту, ЖЕЛ, максимальное давление выдоха, время задержки дыхания (таблица 1). Полученные результаты использовали в формуле:

$$\text{КРИС} = \frac{\text{ЖЕЛ} + \text{МДВ} + \text{МЗД} + \text{В}}{\text{СД} + \text{ДД} + \text{ЧСС}}$$

ЖЕЛ – жизненная емкость легких

МДВ – максимальное давление выдоха

МЗД – максимальная задержка дыхания

В – возраст

СД – систолическое давление

ДД – диастолическое давление

ЧСС – частота сердечных сокращений

Таблица 1

Кардиореспираторные показатели студентов 1 курса

№	ЖЕЛ (100 мл)	МДВ (мм. рт.ст)	МЗД (сек)	АД (мм.рт.ст)		ЧСС (уд/мин)	Возраст (лет)	КРИС
				СД	ДД			
1.	42	95	67	113	95	85	17	0,75
2.	37	100	95	122	80	65	17	0,93
3.	33	105	82	112	72	73	18	0,92
4.	52	130	124	160	105	101	17	0,88
5.	40	115	121	123	80	65	17	1,09
6.	40	112	85	120	80	73	17	1,10
7.	46	140	140	136	75	78	18	1,10
8.	50	73	76	119	76	67	17	0,70
9.	36	80	60	113	71	73	17	0,75
10.	40	90	74	139	117	96	17	0,62
11.	30	80	39	132	78	69	17	0,60
12.	40	120	89	124	85	61	17	0,98
13.	40	83	50	119	80	55	17	0,74
14.	34	180	61	115	80	55	18	1,10
15.	35	140	85	110	71	89	18	1,02

Как видно из результатов исследования все юноши исследуемой группы имеют показатель КРИС, соответствующий значению здорового человека, при этом верхнюю границу оценки (0,8-0,9) – 26,7% – «хорошая» выносливость. Показатель КРИС у 33,3% исследуемых соответствует значению тренированного человека (1,0 и выше) – «отличная» выносливость и соответственно 40% исследуемых нами юношей получили оценку выносливости «удовлетворительно».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ванюшин М.Ю., Ванюшин Ю.С. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке//Монография. – Казань, 2011. – 138 с.
2. Габдрахманов Р.Ш., Попов Ю.М., Гордиевская Н.А. Центральные механизмы взаимодействия дыхательной и сердечно-сосудистой систем // Функциональная организация дыхательного центра и его связи с другими системами. – Куйбышев, 1990. – 176 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО СТАЖА И ИНТЕНСИВНОСТИ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА РАЗВИТИЕ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО АЦИДОЗА

Терушкин Р.А., Радыш И.В., Скальный В.В.
(People's Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого было изучение влияния спортивного стажа и учебной нагрузки на развитие метаболического ацидоза во время силовой тренировки и после неё. Авторами сделан вывод о том, что учебные нагрузки не влияют на изменение рН, а статистически достоверная разница между тренированными и нетренированными спортсменами возникает при стаже больше 6 лет.

Ключевые слова: рН, адаптация организма, ацидоз, лактацидоз, рН крови.

INFLUENCE OF SPORT EXPERIENCE AND INTENSITY OF SPORTS TRAINING LOAD ON THE DEVELOPMENT OF METABOLIC ACIDOSIS

R.A. Terushkin, I.V. Radysh, V.V. Skalniy
(Российский университет дружбы народов г. Москва, Россия)

Abstract. This article presents the results of research, aim of which was studying an impact of sport experience and study load on change of metabolic acidosis during the training and after it. The authors came to the conclusion that study load doesn't affect the change in pH, a statistically significant difference between trained and untrained athletes occurs at the experience of more than 6 years.

Keywords: pH, adaptation of the organism, acidosis, lactic acidosis, blood pH.

Жизнь – это сложное и уникальное явление, появившееся только на одной из миллиардов планет. Одним из важнейших свойств всего живого является гомеостаз или постоянство внутренней среды организма при смене условий среды внешней. рН или показатель кислотности – характеристика раствора, показывающая, сколько протонов в нём находится. В процессе эволюции человек научился выживать при очень узком диапазоне рН – от 7,35 до 7,45. А значит, природа создала мощные механизмы, помогающие поддерживать эти значения. Сдвиг рН меньше нижней границы называется ацидозом, а выше верхней – алкалозом. От показателя рН

напрямую зависят перенос кислорода и скорость метаболизма. А это критические показатели для спортсмена, особенно в силовых видах спорта. Своей целью мы поставили изучить влияние спортивного стажа и учебной нагрузки на развитие метаболического ацидоза во время силовой тренировки и после неё. Мы изучили литературу, составили план эксперимента и провели исследование. Участники были разбиты по группам исходя из двух факторов: спортивного стажа и факультета обучения. Измерение проводилось с помощью стандартных рН-полосок на слюне, т.к. это достаточно точный и наименее инвазивно. По результатам исследования мы выяснили, что учебные нагрузки не влияют на изменение рН, а статистически достоверная разница между тренированными и нетренированными спортсменами возникает при стаже больше 6 лет.

Согласно определению Й.Н. Бренстеда, кислотами называются такие вещества, которые в растворах отдают ионы водорода (доноры протонов), а основаниями, которые связывают эти ионы (акцепторы протонов). Подобное определение оказалось особенно плодотворным в области биологических наук.

Показатель рН. Кислотность или щелочность раствора зависит от содержания в нем свободных ионов водорода. Показателем этого содержания служит величина рН. По определению рН представляет собой отрицательный десятичный логарифм молярной концентрации ионов H^+ : $pH = -\lg (H^+)$. Таким образом, если рН 7 (нейтральная реакция среды), то концентрация ионов H^+ равна 10^{-7} моль на литр. При увеличении кислотности раствора его рН снижается. Показатель рН вначале был предложен для технических целей, однако, оказалось, что он имеет особое значение для живых объектов. Дело в том, что электрохимический потенциал ионов пропорционален не их концентрации, а логарифму этой концентрации. В связи с этим можно предполагать, что степень возбуждения рецепторов, участвующих в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме человека или животного, пропорциональна не концентрации ионов H^+ , а величине рН. рН артериальной крови человека (при $37^\circ C$) колеблется в пределах от 7,37 до 7,43, составляя в среднем 7,40. Термин «рН крови» относится к рН плазмы.

Актуальность проблемы: Лактацидозы относятся к аутоиммунным заболеваниям, могут быть вызваны при шоке, гипоксии, сахарном диабете, под действием алкоголя, при заболеваниях печени, легочной и сердечной недостаточности, инфекциях, при избытке фруктозы в питании, а так же под воздействием физической нагрузки. Мы попытались разобраться вопрос появления лактацидоза на фоне интенсивных физических и умственных нагрузок у студентов университета.

Кислотно щелочное равновесие. Характерная для крови человека слабощелочная реакция поддерживается в очень узких пределах, несмотря на постоянно изменяющиеся поступление в кровь кислых продуктов метаболизма. Такое постоянство чрезвычайно важно для правильного протекания обменных процессов в клетках, так как деятельность всех ферментов, участвующих в метаболизме, зависит от рН среды. При патологических сдвигах рН крови активность разных ферментов изменяется в разной степени, и в результате точное взаимодействие между реакциями обмена может нарушиться.

В регуляции кислотно-щелочного равновесия (т.е. в поддержании постоянства рН крови) участвует несколько механизмов. К ним относятся буферные свойства крови (бикарбонатный буфер, фосфатный буфер, белковый буфер), газообмен в легких и выделительная функция почек.

Нарушения кислотно-щелочного равновесия. Изменение концентрации H -ионов, нарушение кислотно-щелочного состояния может проявляться увеличением их концентрации (ацидоз), или снижением (алкалоз).

В соответствии с патогенезом возникновения этих нарушений различают респираторные и метаболические ацидоз или алкалоз. Возможны и комбинированные нарушения кислотно-щелочного состояния.

Метаболический ацидоз – это клиническое расстройство, характеризуемое низким уровнем рН среды в тканях тела и крови, а также различными нервно-мышечными и кардио-

респираторными реакциями. Метаболический ацидоз связан с избыточной продукцией и поступлением или нарушением выведения H^+ -ионов

Цель исследования. Изучить влияние спортивного стажа и учебной нагрузки на развитие метаболического ацидоза, как во время, так и после силовой тренировки.

Задачи исследования:

- изучение литературы;
- составление методики эксперимента;
- проведение эксперимента;
- анализ данных и составление выводов.

Материалы и методы исследования:

Исследуемые:

1. Стаж

1.1. 1-3 лет

1.2. < 1 года

1.3. 3-5 лет

1.4. > 6 лет

2. Факультет

2.1. Медицинский

2.2. Другой

Материалы и методы: По изменению рН слюны можно судить об изменении рН крови

Измерение слюны менее инвазивно.

- Измерение
- Тренировка
- Измерение
- Отдых
- Измерение

Результаты:

До и после тренировки

Меньше года – 0,47

1-3 года – 0,5

3-5 лет – 0,5

Больше 6 – 0,54

После восстановления и до тренировки

Меньше года – 0,36

1-3 года – 0,36

3-5 года – 0,35

Больше 6 – 0

Выводы:

1. Учебные нагрузки не влияют на рН;
2. Изменение рН в процессе тренировки не зависит от стажа;
3. Восстановление рН до величин, наблюдаемых перед тренировкой, происходит только при стаже > 6 лет.

СОЗДАНИЕ СПОРТИВНОЙ ЛИГИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Салмова А.И., Парфенова Л.А.

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г.Казань, Россия)*

Аннотация. Настоящий период развития высшего образования в России переживает социально-ориентированный этап, которому характерно активное развитие и внедрение образовательных форм и технологий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из средств социализации данных учащихся может стать физическая культура и спорт.

Ключевые слова: инклюзивный спорт, адаптивный спорт, социализация, студенты, социальная интеграция.

CREATION A SPORTS LEAGUE FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

A.I. Salmova, L.A. Parfenova

(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. The present period of development of higher education in Russia is undergoing a socio-centric stage, which is characterized by actively developing and implementation of educational formats and technologies for persons with disabilities. One of the means of socialization of students data physical culture and sports.

Keywords: inclusive sports, adaptive sports, socialization, students, social integration.

В образовательной среде высшего образования практикуется создание отдельных центров на базе вузов, где обучаются студенты одной или нескольких нозологических групп. Одновременно активно развивается система инклюзивного образования, когда студенты с ограниченными возможностями здоровья обучаются совместно со здоровыми в условиях одного коллектива. Но в тоже время, проблема обучающихся с ОВЗ, как одной из социально незащищенных социальных слоев остается весьма актуальной и обсуждаемой.

Одним из способов решения проблемы социальной интеграции данных студентов, обучающихся как по первой, так и по второй схеме может стать вовлечение их в массовое спортивное движение. На данном этапе массовые спортивные соревнования в вузах проводятся преимущественно для «здоровых студентов», особенно это касается тех учреждений, которые работают по принципу инклюзии. В берлинской декларации (2013 г.) закреплено всеобщее право на спорт: «физическое воспитание в школе, а также в любых других образовательных учреждениях является одним из наиболее эффективных средств формирования увсех детей и молодежи навыков, установок, ценностей, знаний и представлений, необходимых для участия в жизни общества на протяжении всей жизни». Нами был разработан проект, нацеленный на организацию спортивной лиги для студентов с ограниченными возможностями здоровья, основными аспектами деятельности которой будут:

- Организационно-управленческая (создание и регламентация деятельности студенческих республиканских сборных, организация межвузовских соревнований российского уровня и выезд натоварищеские встречи);

- Образовательно-методическая (проведение обучающихся семинаров по адаптивному спорту и курсы повышения квалификации на базе кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности ПГАФКСиТ для тренеров, преподавателей и инструкторов, работающих с данными студентами);

- Спортивно-массовая (проведение республиканской студенческой спартакиады среди студентов с ОВЗ);

– Социально-интегративная (развитие адаптивного спорта в студенческой среде, управление процессом социальной интеграции студентов с ОВЗ);

Представленная лига будет организована в форме общественной организации, осуществляющей двустороннее взаимодействие с молодежным физкультурно-спортивным обществом «Буревестник» РТ и физкультурно-спортивным обществом инвалидов РТ. Деятельность лиги будет направлена не только на развитие адаптивного спорта, но и инклюзивного.

Спорт лиц с инвалидностью (адаптивный спорт), как вид АФК, направлен не только на физическую реабилитацию указанной категории людей, но и, в первую очередь, на их адаптацию к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Средства адаптивного спорта способствуют развитию физических способностей индивида, сравнивая их со способностями других людей в условиях определенной нозологической группы.

Инклюзивный спорт – это включенность человека с ограниченными возможностями здоровья в общее спортивное движение, без учета нозологической группы и «скидок» на общее состояние организма. У данной разновидности спорта имеется ряд определенных преимуществ:

- дополнительная социальная интеграция во внешнюю среду;
- увеличение своего «авторитета» в собственных глазах и способности поверить в свои силы;
- повышенное чувство толерантности и человечности со стороны соперников.

Также одной из разновидностей инклюзивного спорта может стать проведение традиционно адаптивных видов спорта при условии уравнивания возможностей «здоровых людей» с особенностями нозологической группы. Если индивида, не привыкшего к таким условиям, посадить на коляску в баскетболе, ограничить его движения в волейболе сидя, завязать ему глаза в голболе – он будет гораздо в более трудном положении, чем люди с ограниченными физическими возможностями, поскольку окажется в непривычной для него среде. Применяя подобные методы мы не только формируем у здорового человека умения и навыки адаптивного спорта, но и способствуем воспитанию чувства толерантности и терпимости к окружающим. В нашем вузе в рамках фестиваля по АФК среди студентов проводились соревнования по волейболу сидя, тестовые конкурсы по баскетболу на колясках и хоккею на полу. Что позволило студентам, обучающимся на специальности «адаптивная физическая культура» более глубоко понять важность своей будущей профессии и проникнуться атмосферой адаптивного спорта.

В рамках создания данной лиги предполагается создание центров по спортивной работе со студентами с ОВЗ на базе спортивных клубов каждого вуза Республики Татарстан, которые будут координировать спортивно-массовую работу.

Создание спортивной студенческой лиги для студентов с ограниченными возможностями здоровья может стать каналом социальной интеграции во внешнюю среду и явится базой по развитию инклюзивного спорта среди студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берлинская декларация // Организация объединенных наций по вопросам образования, науки и культуры/ Берлин, 2013.
2. Салмова А.И., Парфенова Л.А., Ситдикова А.А. Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе// Проблемы современного педагогического образования № 52-6, 2016, КФУ им.Вернадского, Симферополь, С.250-259.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сафарова В.Ф., Покровская Т.Ю.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье проанализирована роль адаптивной физической культуры, факторы, способствующие улучшению здоровья и реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: адаптация, учебный процесс, физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, ценности.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING IN HEALTHY LIFESTYLE PROMOTING

V.F. Safarova, T.Y. Pokrovskaya

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. This article analyzes the role of adaptive physical training, the factors contributing to the improvement of the health and rehabilitation of students with deviations in health status.

Keywords: adaptation, educational process, physical education, students, healthy lifestyle, values.

Актуальность. Важную роль в интеграции системы личности и социума играют ценности. Молодёжь является довольно широкой социально-демографической группой, составляющей основу будущего. Целесообразно уже на этапе обучения в вузе формировать у студентов интерес к здоровому образу жизни. Необходимо что бы все студенты с отклонениями в состоянии здоровья могли участвовать в инновационных процессах. От предпочтений нынешней молодёжи во многом зависит будущее общества, его развитие в культурном и материальном плане. Поэтому вопрос о ценностях современной молодёжи приобретает всё большее значение.

Можно выделить несколько приоритетных направлений, которые способствуют формированию здорового образа жизни у студентов:

1. вовлечение большего числа студентов занятиями физической культурой и спортом;
2. физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди студентов;
3. обеспечение доступности для людей с ограниченными возможностями существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;
4. подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы со студентами имеющими проблемы со здоровьем;

Адаптивная физическая культура – это физкультура для людей с ограниченными физическими возможностями, также для тех, у кого есть серьезные отклонения в состоянии здоровья, например, больное сердце, плохое зрение, слабый слух – и, наконец, для людей, которые просто недостаточно физически развиты [1, С.47]. Её роль многогранна, адаптивная физическая культура помогает приспособиться к нормальной социальной среде, способствует желанию улучшать свои личностные качества, максимально возможное развитие трудоспособности обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Важно отметить, что адаптивная физическая культура способствует формированию духовных ценностей у студентов, любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Цели и задачи научной работы. Целью данной научной работы является выявление роли адаптивной физической культуры в жизнедеятельности студентов.

Физическая культура является неотъемлемой составляющей воспитания и образования всего поколения.

Можно выделить следующие задачи данной научной статьи:

- пропаганда адаптивной физической культуры;
- поддержание адаптивного спорта;
- формирование физического воспитания;
- совершенствование имеющихся у студентов навыков.

Существует необходимость развивать востребованность у студентов к адаптивной физической культуре.

Методы и результаты исследования. Для получения достоверных данных в сентябре-октябре 2016 был проведён мониторинг обучающихся с целью выявления отношения студентов к адаптивной физической культуре. В анкетировании «Здоровье студентов – дело рук самих студентов» приняли участие студенты в возрасте от 17 до 21 года КНИТУ-КАИ имени А.Н. Туполева, с 1 по 4 курс, 150 человек, из них мужчин – 42%, женщин – 58%.

Выборка – гнездовая, гендерное соотношение соответствует генеральной совокупности студентов университета. Большая часть студентов пренебрегает занятиями физической культурой вне сетки учебных занятий – это обусловлено загруженностью в учебном плане, нехваткой времени.

Результаты анкетирования:

1. Занимаются ли студенты адаптивной физической культурой вне сетки учебных занятий? Да – ответили 22% респондентов. Нет – 40%. Нет, но собираюсь – 16%. Нет, и не собираюсь – 22%.

2. Как часто занимаются физической культурой?

1-2 раза в неделю ответило 52% студентов. Более 2 раз в неделю – 34%. Раз в месяц – 6%. Не занимаюсь вообще 8% опрошенных.

3. Много ли выделено времени для занятий физической культурой?

Да – ответило 18% обучающихся. Нет – 82%.

4. Сложно ли, после недолгого перерыва продолжать тренировки?

Да ответило 32% студентов. Нет – 32%. Средне – 56% респондентов.

5. Чувствуете ли вы себя более здоровым после занятий физической культурой?

Да ответили 32% студентов. Нет – 26%. Иногда – 16%. Никогда – 26%.

Адаптивная физическая культура интегрирует другие виды физкультурной деятельности в единый процесс физического воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что предмет выступает как инвариантная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурной деятельности людей с ограниченными возможностями. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния. Все это обуславливает потребность адаптивной физической культуры базироваться на современной теории и методике обучения [2]. Адаптивная физическая культура в силу специфики функций в структуре содержания общей физической культуры значительно отличается от других дисциплин. Ее кардинальное отличие заключается в том, что процесс по адаптивной физической культуре связан с комплексным воздействием на реабилитационную сферу, состояние здоровья и психику людей.

Выводы. На основе изученной литературы, и проведенных исследований (анкетирование), можно сделать некоторые выводы. Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью всей физической культуры вообще и играет огромную роль в формировании здорового образа жизни и духовных ценностей.

Для студентов необходимо всегда быть участником учебного процесса, для этого требуется хорошее самочувствие, способность к выносливости. Адаптивная физическая культура способствует усидчивости и выносливости. В связи с большими нагрузками в учебной

деятельности у студентов не всегда остаётся время на занятия адаптивной физической культурой.

Молодежь как неотъемлемая часть любого общества, вовлеченная в многочисленные процессы модернизации и стабилизации социума, является не только своеобразным индикатором происходящих перемен, но и формирует потенциал будущего инновационного общества [3]. Необходимо что бы молодёжь с отклонениями в состоянии здоровья смогла участвовать в будущем инновационного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
2. Ценности современной молодёжи [Электронный ресурс] // Молодёжное парламентское движение России. URL: <http://www.newparlament.ru/tribune/view/155> (дата обращения 29.09.2016).
3. Специалист по адаптивной физической культуре[Электронный ресурс] // EduNews. URL: <http://edunews.ru/professii/obzor/pedagogical/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html> (дата обращения: 29.09.2016).

ЙОГА-ТУРИЗМ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИСТИЧЕСКОМ РЫНКЕ

Севостьянова И.Ю., Малыгина М.В.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия)*

Аннотация. В данной работе представлены социально-демографические и мотивационные характеристики йога-туристов, доказательства того, что уровень увлеченности йогой, состояние физического здоровья, а также психического благополучия зависит от развития йога-туризма. Полученные данные несут практическую значимость для туроператоров и развития туристического рынка. Это исследование дает основу для будущих исследований о йога-туризме.

Ключевые слова: йога, йога-туризм, здоровье, оздоровительный туризм.

YOGA-TOURISM AS A NEW DIRECTION IN THE HEALTH TOURISM MARKET

I. Yu. Sevostyanova, M. V. Malygina

(Siberia State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia)

Abstract. This paper presents the socio-demographic and motivational characteristics of yoga-tourists, also evidence that the level of enthusiasm for yoga, physical health and mental well-being depends on the development of yoga-tourism. The findings are practically important for the tour operators and the development of the tourism market. This study provides a basis for future studies on yoga tourism.

Keywords: yoga, yoga-tourism, health, wellness tourism.

Несмотря на растущую популярность в последние годы, йогу вряд ли можно назвать современным явлением. Она является основой древней индийской культуры и практикуется бо-

лее 5000 тыс. лет. Как деятельность, йога стала одним из наиболее быстро набирающих популярность занятий. Она не является религией и предназначена для индивидуального роста физических, эмоциональных, интеллектуальных показателей. Напряжение и стресс современного горожанина привели к поиску более целостного подхода к существованию. Йога является одним из ответов человека на стремительный образ жизни [1].

Оздоровительный туризм – это разновидность как индивидуального, так и группового отдыха, подразумевающая прохождение определенных восстановительных и лечебных процедур. Йога-туризм можно рассматривать как вид оздоровительного туризма. Йога помогает снизить стресс, улучшить дыхание, развить силу и гибкость. Для многих людей йога стала центральным инструментом в их стремлении к сбалансированной жизни [2].

Йога-туризм является относительно новым понятием, научные исследования в данной области находятся на начальной стадии. Недостаток информации сделал развитие этого рынка очень трудным. Существует потребность в научном обосновании йога-туризма в российских исследованиях [3].

Развитие туризма сопровождается многообразием способов мотивировать туриста и конкуренцией среди аналогичных продуктов. Путешествия в целях улучшения здоровья уже давно являются мотивом для поездки. Ранние формы оздоровительного туризма восходят к 2000 тыс. лет до н. э. В Индии, Греции и Персии были врачи, обученные терапевтическим ценностям. Минеральные ванны и спа-центры в Англии, Баден-Баден и Виши были наиболее известными местами и остаются популярными и сейчас. Мы стали свидетелями возрождения оздоровительного туризма в результате физического, морального и душевного ущерба, нанесенного современным образом жизни. Побег от городской среды стал одной из основных мотивирующих сил в области туризма. Индустрия туризма выступает за здоровый, целостный вид отдыха. Оздоровительный туризм исторически присутствует в туристской сфере [4].

Йога занимает значительное место в общественной жизни. Йога-туризм рассматривается как подкатегория оздоровительного туризма, поскольку они разделяют общие функциональные характеристики туристических мотиваций и социальных ценностей, которые повышают качество жизни индивида и включают занятия на открытом воздухе. Хорошее самочувствие зависит от физического и психического состояния. Оздоровительные элементы включают в себя упражнения, правильное питание, использование витаминов. Более того, сегодняшний потребитель стремится выглядеть и чувствовать себя лучше, снизить вес, замедлить процессы старения, облегчить боль и дискомфорт, справиться со стрессом или принять участие в использовании натуральных добавок (витаминов и минералов для улучшения здоровья). Эти элементы служат основными факторами оздоровительного туризма, мотивирующими йога-туристов. Помимо этого йога-туризм имеет восточные лекарственные практики [5].

На основании исследований, проведенных Московским университетом йоги, мы выяснили, что большинство йога-туристов – женщины в возрасте 40-45 лет с доходами выше среднего. Как правило, для йога-путешествий выбор падает либо на места, находящиеся недалеко от дома, либо на приморские страны с теплым климатом. Немаловажной считается мотивация для занятий [6]. Практикующие йогу отмечают, что йога приносит им духовность, физическое и психическое здоровье, а также эмоциональное равновесие. Люди чувствуют радость от совместных занятий с людьми, которые разделяют подобные интересы. Йога-путешествие способно уменьшить боль и оказать успокаивающий эффект на участников. Такие поездки кажутся невероятно полезными. Занятые работающие люди воспринимают их как вклад в сбалансированную жизнь. Йога-туризм изображает явление наиболее схожее оздоровительному туризму [7]. Программы в области здравоохранения и оздоровительного туризма служат, чтобы помочь людям поддерживать в себе чувство благополучия, найти смысл и цель в жизни, сочетая в себе здоровье и хорошее самочувствие через путешествия. Этого же можно достигнуть с помощью программ йога-туризма. Йога-туристы в основном являются физически здоровыми, что можно отнести к заслугам их регулярной практики. Многие люди обращаются к йоге в поисках внутреннего покоя или, по крайней мере, спокойствия. Но часто этого недостаточно, и все больше и больше прак-

тикующих хочет провести долгожданный отпуск, занимаясь йогой, для борьбы с последствиями шестидесятичасовой рабочей недели и хронической многозадачности. Основное преимущество йога-туризма заключается в возможности общаться с людьми со схожими интересами и взаимной поддержке. Что касается назначения для поездок, то йога-туристы счастливы посетить солнечное место, в идеале с пляжем или водоемом рядом. Это имеет большое значение для туроператоров, обслуживающих и ориентированных на это направление на рынке [8].

Подобно фитнес-центрам, множество отелей и курортов не может обойтись без йоги. Йога-классы появились в «Hyatts» и «Marriotts». В «Kimpton» коврики и ремни для йоги доступны для гостей, которые их просят. Курорты стали составлять свои программы, проводить недельные йога-ретриты. Теперь, когда йога стала так популярна, отели ищут новые способы включить ее в список своих услуг и вызвать интерес у гостей. Люди хотят иметь возможность снять стресс [9].

По данным ведущей российской исследовательской компании «TNS Россия», во второй половине 2014 года 1,37 миллиона взрослого городского населения России занимались йогой. Это довольно большая аудитория потребителей, которая могла бы служить основой для развития йога-туризма в РФ. Возраст практикующих в России: 54% – от 16 до 34 лет; 32% – от 35 до 54 лет; 14% – старше 55. 84% практикующих – женщины, имеющие средний доход или доход выше среднего. Наибольший спрос на йога-туры имеется в Москве. Ресурсы Краснодарского края и республики Крым отлично подходят для проведения подобных туров. На российских черноморских курортах присутствуют те ценности, которые мотивируют йога-туристов: теплый климат, большое количество солнечных дней, наличие моря и гор [10]. Развитие оздоровительного туризма – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала. Йога-туризм – одно из самых перспективных направлений для повышения уровня здоровья населения России. РФ обладает всеми необходимыми ресурсами для развития этого вида туризма, которые мы должны использовать для улучшения качества жизни россиян.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. M. Havitz, and F. Dimanche, "Leisure Involvement Revisited: Conceptual Conundrums and Measurement Advances" *Journal of Leisure Research*, vol. 29(3): 245-278, 2007.
2. Das, Debadyuti, Mohapatra, Pratap K.J., Sharma, Sushil Kumar and Sarkar, Ashutosh "Factors influencing the Attractiveness of a Tourist Destination: A Case Study", *Journal of Services Research*, vol. 7 (1), pp. 103-129, 2007.
3. Baloglu, S and McCleary, K.W. "A Model of destination image formation", *Annals of Tourist Research*, vol. 26(4), pp. 868-897, 1999.
4. Lehto, X.Y., Brown, S., Chen, Y., Morrison, A.M., "Yoga tourism as a niche within the wellness tourism market", *Tourism Recreation Research*, vol. 31 (1), pp. 5-14, 2006.
5. Smith, M., Puczkó, L., "Health and Wellness Tourism", Butterworth Heinemann, Oxford, 2009.
6. Aggarwal A.K., Guglani M., Goel R.K. "Spiritual & Yoga Tourism: A case study on experience of Foreign Tourists visiting Rishikesh", India, *Proceedings of the Conference on*, 2008.
7. Chopra, D., & Simon, D. The seven spiritual laws of yoga. A practical guide to healing body, mind and spirit. Wiley & Sons, Inc: New Jersey, 2004.
8. Dixit K.S., "Tourism Pattern in Uttaranchal: Cure for Seasonality Syndrome, *Tourism Today*", The journal of the college of Tourism and Hotel Management, vol.5, pp. 79 -90, 2005.
9. Gelter, H. "Total Experience Management—a conceptual model for transformational experiences within tourism", In: *The Nordic Conference on Experience, Research, Education and Practice in Media*, Vaasa, Finland, November, pp. 26-28 2008.

10. *Haq F., Wong H. Y., Jackson J.* "Applying Ansoff's growth strategy matrix to consumer segments and typologies in Spiritual Tourism", 8th International BusinessResearch Conference, UAE, 2008.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Снегирева Т.Г.

(Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты практического эксперимента по проведению «физкультминутки» среди школьников, студентов и преподавателей медицинского колледжа. Авторы исследования пришли к выводу, что большинство людей психологически не подготовлены к методике «физкультминутка». Среди испытуемых школьники, четко выполнявшие поставленную задачу, достигли самого высокого уровня освоения пройденного материала после проведения физкультминутки на занятии; у остальных показатель варьируется между низким и средним.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, эксперимент, спорт.

THE INFLUENCE OF THE GYMNASTIC MINUTE ON THE LEARNING OF SCHOOLERS AND STUDENTS

T.G. Snegireva

(Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article presents the results of practical experiments for the «physical training minute» among pupils, students and teachers of medical college. The authors concluded that most people are not psychologically prepared for the procedure «physical training minute». Among the testees, the schoolers, who clearly performed the tasks, reached the highest level of learning of the studied material after «physical training minute» in class; the remaining rate varies between low and medium.

Keywords: students, physical training, experiment, sports.

В условиях глобальных социально-экономических перемен в образовании и сложных ситуациях в обществе среднее профессиональное образование оказалось довольно жизнеспособным: число школьников, студентов увеличивается каждый год, возникают и получают достаточно широкое распространение новые специальности, активно разрабатываются, новые технологии обучения, много усилий прилагается к тому, чтобы усовершенствовать содержание среднего профессионального образования. Стремительный темп жизни предъявляет высокие требования к специалистам разных сфер деятельности, активного внедрения новых технологических решений для повышения работоспособности и лучшего усвоения новых навыков на работе, и знаний, получаемых на занятиях в школе, колледже, университете.

Цель исследования – изучить влияние физкультминутки на усвоение знаний и улучшение работоспособности сотрудников и учащихся.

В исследованиях приняли участие 75 добровольцев возрасте от 8-60 лет: школьники начальной школы, студенты медицинского колледжа и преподаватели медицинского колледжа. Все добровольцы были разделены на две группы: 1-я группа – проведение физкультминутки во время лекции и 2-я группа – проведение занятий в обычном режиме.

Каждой группе было предложено задание в виде теста, на который испытуемые должны были ответить до и после выполнения или невыполнения физкультминутки. После чего им

была предложена анонимная анкета с вопросами. Исходный уровень ошибок при прохождении теста составил 3-4.

Анализ полученных данных показал, что 45% после проведения физкультминутки ответили с 0-1 ошибками на контрольный тест, 55% отмечено перенапряжение, рассеянность, непонимание, смеялись и ответили с 5-8 ошибками на контрольный тест и только 5% никак не отреагировали на проведение физкультминутки и продемонстрировали исходный уровень ошибок на контрольном тесте.

В действительности многие люди предпочитают во время работы, учебы – пить чай или кофе, курить, просматривать почту, «виснуть в контактах», а многие школьники и студенты вообще не выпускают телефон из рук, даже во время занятий и работы.

После проведенного исследования можно сделать следующие выводы: что большинство людей психологически не подготовлены к методике «физкультминутка», т.к. во время её проведения многие стеснялись выполнять упражнения в присутствии своих коллег, одноклассников, студенты смеялись, что приводило к срыву лекций. Показано, что показали школьники младших классов – внимательно и четко выполняли поставленную задачу и достигли самого высокого уровня усвоения пройденного материала после проведения физкультминутки на занятии; у остальных показатель варьируется между низким и средним.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Снигирева А.К., Семенова Г.И.

(Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина г. Екатеринбург, Россия)

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния оздоровительной аэробики разной направленности на развитие физических качеств девочек, занимающихся в фитнес-клубе. Выявлено, что различные виды оздоровительной аэробики по-разному влияют на развитие физических качеств.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физические качества.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL READINESS OF GIRLS OF SECONDARY SCHOOL AGE INVOLVED IN VARIOUS TYPES OF AEROBICS

A.K. Snigireva, G.I. Semenova

(Ural Federal University named after first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of aerobics a different orientation to development of physical qualities of the girls working out at the health club. It is revealed that various types of aerobics effects on the development of physical qualities in different way.

Keywords: health aerobics, physical qualities

Занятия оздоровительной аэробикой предъявляют к занимающимся особые требования и оказывают на них специфические воздействия [1]. Упражнения в совокупности с музыкой и условиями, в которых проходят занятия, а также средствами восстановления работоспособности при занятиях оздоровительной аэробикой являются комплексным методом, обладающим огромными по своей силе и разносторонности возможностями воздействия на человека [2].

Исследование проводилось в фитнес–клубе города Екатеринбурга. В нем принимали участие девочки среднего школьного возраста – 37 человек. Они занимались в трех группах у одного тренера по различным направлениям: степ-аэробика, боди-балет и фитнес-аэробика. В первой группе в исследовании принимало участие 10 человек, во второй – 12 человек, а в третьей 15 человек.

В анализе для оценки уровня развития физических качеств были использованы такие тесты как:

1. Кросс 2000 м.
2. Бег на 30 м.
3. Наклон вперед из положения сидя.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Челночный бег 4х9 м.

Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица

Результаты тестирования физической подготовленности девочек среднего школьного возраста

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег на 30 м (с)	Кросс 2000 м (с)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Челночный бег 4х9 м (с)
1 группа Степ–аэробика	15,8	5,1	667,8	15,7	10,33
2 группа Боди–балет	16,2	5,3	673,8	17,6	10,37
3 группа Фитнес–аэробика	16,2	5,4	673,8	17,6	10,28

Из таблицы мы видим, что разница показателей у групп разной направленности по выносливости и координационным способностям не существенна, в отличие от гибкости, силовых и скоростных способностей. Наглядно это видно из диаграмм.

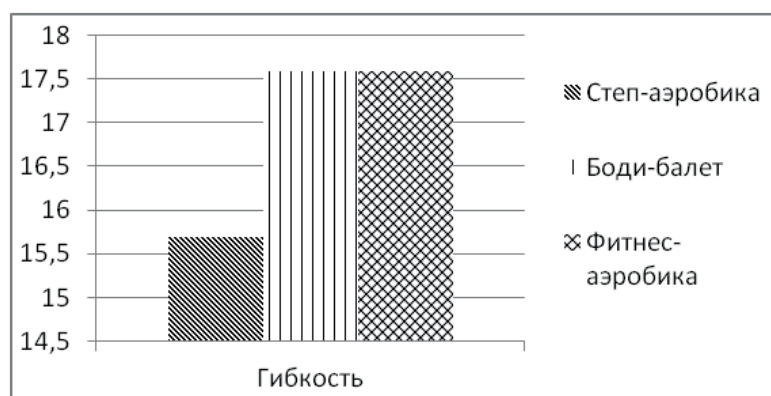


Рис. 1. Результаты сравнения силовых способностей

Из рисунка 1 видно, что у девочек, занимающихся боди-балетом и фитнес-аэробикой показатели по силовым способностям выше, чем у группы по степ-аэробике. Это говорит о том, что в 1 группе недостаточно уделяется внимания упражнениям, направленным на развитие силы.

Из рисунка 2 мы видим, что у группы по степ-аэробике скоростные способности более развиты, чем у двух других. Стоит отметить девочек, занимающихся фитнес-аэробикой – у них самый низкий результат, по сравнению с другими направлениями.

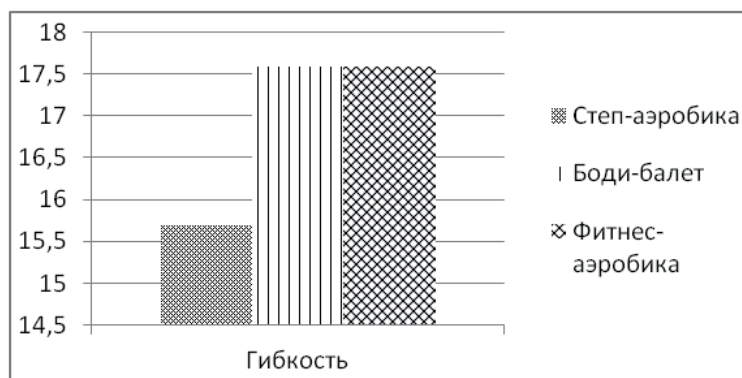


Рис. 2. Результаты сравнения скоростных способностей

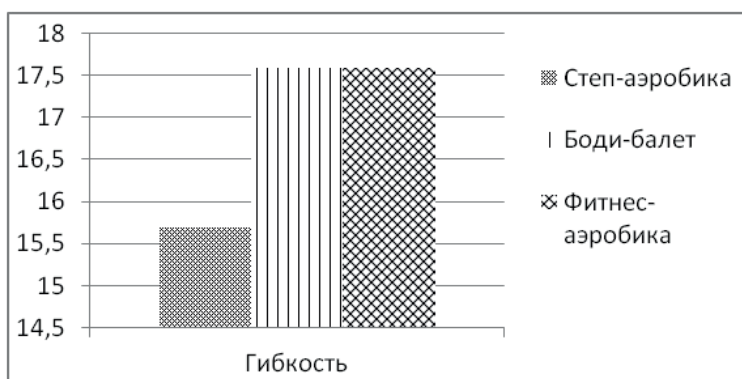


Рис. 3. Результаты сравнения гибкости

На рисунке 3 можем отследить, что гибкость наиболее слабо развита у девочек, занимающихся степ-аэробикой, по сравнению с группами боди-балета и фитнес-аэробики. Мы считаем, что это связано со спецификой этих направлений.

Таким образом, проведенное исследование показало, что содержание занятий в разных направлениях оздоровительной аэробики влияет на уровень развития физических качеств занимающихся. Очевидно, что при занятиях степ-аэробикой девочки выполняют много упражнений скоростно-силового характера, поэтому они опережают представителей других групп в тесте на быстроту. При этом они уступают другим группам в гибкости, что также можно объяснить содержанием занятий в боди-балете и фитнес-аэробике, где больше внимания уделяется именно упражнениям на гибкость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иваненко, О.А. Виды оздоровительного фитнеса: Учебно-методическое пособие / О.А. Иваненко. Челябинск: УралГУФК, 2007. – 58 с.
2. Иваненко, О.А. Фитнес технологии: Учебное пособие / О.А. Иваненко, Т.М Мелихова. Челябинск: УралГУФК, 2007. – 58 с.

ИЗМЕНЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ КАЛЛАНЕТИКИ

Тищенко В.А., Мулюкин В.В.

(Запорожский национальный университет, Запорожье, Украина)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности изменения морфофункционального состояния организма студентов, их адаптивных возможностей под влиянием занятий калланетикой. Знания указанных особенностей является одним из условий выбора наиболее оптимальной формы тренировочных занятий.

Ключевые слова: студент, калланетика, морфофункциональное состояние.

CHANGE OF MORPHOFUNCTIONAL CONDITION OF STUDENTS' BODY BY CALLANETICS MEANS

V.A. Tishchenko, V.V. Mulyukin

(Zaporozhye National University, Zaporozhye, Ukraine)

Abstract. The article discusses the features of changes in the morphofunctional state of an organism of students, their adaptive capacity under the influence of callanetics classes. Knowledge of these features is one of the conditions for selecting the most optimal form of training sessions.

Keywords: student, callanetics, morpho-functional state.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют оптимизации функционального состояния организма, тем самым, улучшая его общие адаптационные возможности.

В настоящее время широкое распространение получила особая система растягивающих упражнений для всех глубоко расположенных групп мышц, которая вызывает невероятную рабочую активность мышц, называемая калланетика.

В литературе практически отсутствуют результаты исследований, направленных на изучение особенностей изменений морфофункционального состояния организма студентов, их адаптивных возможностей под влиянием занятий калланетикой. Вместе с тем, очевидно, что знания указанных особенностей является одним из условий выбора наиболее оптимальной формы тренировочных занятий. Актуальность и несомненная практическая значимость данной проблемы стали предпосылками для проведения нашего исследования.

Цель исследования – изучение влияния систематических занятий калланетикой на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма юношей и девушек 17-18 лет.

Нами было проведено обследование 37 юношей и 44 девушек в возрасте 17-18 лет, студентов 1 курса Запорожского национального университета (ЗНУ). Все студенты и студентки были разделены на две группы: основную (19 юношей и 23 девушки), представители которой в течение учебного года месяцев систематически занимались калланетикой и контрольную (18 юношей и 21 девушка), представители которой занимались физической культурой по традиционной программе по физическому воспитанию ЗНУ.

На всех этапах эксперимента (в начале, через 4 и 8 месяцев) студентов и студенток обеих групп с помощью анализа электрокардиограммы (ЭКГ), записанной во II стандартном отведении, в соответствии с методом амплитудной пульсометрии [3, 4] определяли: моду (Moh, мВ), амплитуду моды (AMoh, мВ), вариационный размах (Xh, мВ), показатель эффективности работы сердца (ПЕРС, абсолютные единицы, а.е.) и адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АП, а.е.).

Один час занятия калланетикой по своей нагрузке на организм и общей эффективности равен семи часам шейпинга или двадцати четырем часам обычной аэробики. Каждое упражнение калланетики разработано таким образом, что одновременную нагрузку получают сразу все мышцы тела.

Калланетика – это комплекс, состоящий из 29 статических упражнений, несилowych растяжек, которые основаны на йоговских асанах, разработанный на основе не напрягающих статических нагрузок, поз классической йоги и растяжек после каждого выполненного упражнения, которые в комплексе предотвращают мышечную боль и не допускают излишнюю рельефность мышц. Статические упражнения направлены, главным образом, на микро-сокращения мышц, основанные на растягивании и статике, и вызывают нарастающую активность мышечных групп.

Физиологический эффект основывается на следующем: во время длительной по времени статической нагрузки на мышцу сильно возрастает уровень ее метаболизма (т.е. скорость обмена веществ становится больше), а это намного эффективнее, чем тренировка мышц во время циклической нагрузки, и, что важно, сжигается большее количество калорий.

В результате мышечная масса не наращивается, но мышцы приводятся из дряблого инертного состояния в естественную, эстетически привлекательную форму, которая является соответствием для здорового организма. В начале исследования у всех студентов и студенток 17-18 лет, независимо от групповой принадлежности, регистрировались близки друг к другу параметры амплитудной пульсометрии. Итогом данных соотношений стало отсутствие статистически достоверных различий и в величинах адаптационного потенциала системы кровообращения их организма. Величины данного показателя были зарегистрированы во всех обследованных на «низком» уровне и колебались от $0,22 \pm 0,03$ а.е. до $0,28 \pm 0,08$ а.е. (табл.1).

Представленные материалы свидетельствовали об относительной однородности выбранных нами групп обследованных и недостаточном уровне адаптивных возможностей их организма.

Следующее обследование было проведено нами через 6 месяцев после начала эксперимента. Для этого этапа исследования для юношей и девушек основной группы было характерно достоверное улучшение их адаптационных возможностей (величины относительного прироста АП среди обследованных студентов соотносились как $30,89 \pm 1,49\%$ и $26,48 \pm 1,47\%$, а среди студенток как $32,63 \pm 1,43\%$ и $-0,90 \pm 1,11\%$). Подтвердили данный вывод и материалы сравнительного анализа величин изученных параметров амплитудной пульсометрии, проведенного в конце учебного года после начала исследования.

В конце учебного года после систематических занятий калланетикой у юношей основной группы отмечались достоверно лучшие значения относительных изменений практически всех параметров амплитудной пульсометрии. Так, межгрупповые соотношения по величинам АМоh были такими $11,20 \pm 1,30\%$ и $6,61 \pm 1,36\%$, (Xh $-6,39 \pm 1,25\%$ и $-0,89 \pm 1,41\%$, ПЕРС $19,51 \pm 1,38\%$ и $7,98 \pm 1,35\%$). Не случайно, в связи с этим, было и преимущество юношей основной группы в приросте их общих адаптационных возможностей (соответственно на $80,32 \pm 1,68\%$ против $42,47 \pm 1,45\%$ у представителей контрольной группы).

Практически аналогичные данные были получены и в отношении обследованных студенток. Оказалось, что у представительниц основной группы, значение относительного прироста АП были в несколько раз выше, чем у девушек контрольной группы (соответственно $65,88 \pm 1,35\%$ и $9,06 \pm 1,09\%$).

Результаты проведенного исследования позволили констатировать высокую эффективность систематических занятий калланетикой в повышении адаптивных возможностей организма юношей и девушек 17-18 лет и о необходимости более широкого распространения этого вида спорта среди студентов данного возраста.

Перспективами дальнейшего исследования видим в определении влияния занятий калланетикой на адаптационные возможности организма студентов старших курсов.

Величини відносного прироста вивчених показників амплитудної пульсометрії у юнаків і дівчаток 17-18 років основної і контрольної груп після 4 і 8 місяців експерименту (в % до значень даних показників, зареєстрованих на початку дослідження) ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Юнаки		Дівчатка	
	Контрольна група	Основна група	Контрольна група	Основна група
Після 6 місяців експерименту				
Moh	2,82±1,37	3,06±1,25	-1,89±1,21	-1,80±1,25
AMoh	4,58±1,59	3,53±1,35	6,24±1,33	8,15±1,37
ΔXh	-0,13±1,41	-0,78±1,30	-8,97±1,31	1,15±1,32***
ПЕРС	6,87±1,45	5,23±1,35	11,46±1,34	2,99±1,39***
АП	26,48±1,47	30,89±1,49*	-0,90±1,11	32,63±1,43***
В кінці навчального року				
Moh	1,82±1,20	3,43±1,12	-2,32±1,14	-2,04±1,15
AMoh	6,61±1,36	11,20±1,30**	13,82±1,27	16,32±1,27
Xh	-0,89±1,41	-6,39±1,25**	-12,24±1,24	-4,71±1,20***
ПЕРС	7,98±1,35	19,51±1,38***	21,46±1,33	13,41±1,28***
АП	42,47±1,45	80,32±1,68***	9,06±1,09	65,88±1,35***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ порівняно з контрольною групою.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 296 с.
2. Маліков М.В. Патент на винахід 50264А Україна, МПК 6 А61В5/02. Спосіб визначення функціонального стану серцево-судинної системи / Запорізький державний університет. – №2001128491; Заявл. 10.12.2001; Опубл. 15.10.2002, Бюл. №10. – 4 с.
3. Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: навч. посібн. / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Свасьєв – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 246 с. (під грифом МОН України).
4. Нагорна А.М. Сучасний стан здоров'я підлітків і молоді України та заходи щодо його збереження і покращення / А.М. Нагорна, Т.С. Грузева, Т.К. Кульчицка // Лік. справа. – 1998. – №7. – С.177-181.
5. Фомин В.С. Проблема измерения здоровья на основе учета адаптационных свойств организма / В.С. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С.18-23.
6. <http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/kallanetika-dlya-pokhudeniya.shtml> © Pravilnoe-Pokhudenie.ru

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ДРУЖБЫ НАРОДОВ

Торшин В.И., Северин А.Е., Радыш И.В., Старшинов Ю.П., Якунина Е.Б.
(Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия)

Аннотация. Изучение антропометрических характеристик у студентов Российского университета дружбы народов из Юго-Восточной Азии и средней полосы России и функционального состояния их легких показало наличие достоверной корреляции между антропометрическими показателями и форсированной жизненной емкостью легких. Обнаружено, что у студентов со сниженными функциональными резервами эта корреляционная зависимость слабая, а у здоровых – сильная.

Ключевые слова: адаптация, антропометрия, функциональное состояние легких, здоровье студентов.

ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL INDICES OF STUDENTS FROM PEOPLES' FRIENDSHIP UNIVERSITY OF RUSSIA

V.I. Torshin, A.E. Severin, Yu. P. Starshinov, E.B. Jakunina
(Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The study of the anthropometric characteristics of the students from Peoples' Friendship University of Russia of the South-East Asia and the middle zone of Russia and the functional state of their lungs showed the presence of significant correlation between the anthropometric indicators and forced vital capacity of lungs. It was found that for students with reduced functional reserve this correlation was weak, and for the healthy one – strong.

Keywords: adaptation, anthropometry, functional state of the lungs, the health of students.

Здоровье студентов является условием благополучия и развития общества [1]. Студенты представляют особую социальную группу, для которой характерны специфические условия жизни и необходимость адаптироваться к комплексу постоянно возникающих новых факторов. Обучение в ВУЗе сопровождается высокими умственными и эмоциональными нагрузками, частым нарушением режима труда и отдыха, питания, что в совокупности вызывает напряжение компенсаторно-приспособительных систем организма и оказывает негативное влияние на состояние здоровья. Кроме того, на здоровье многих студентов действуют такие дополнительные воздействия, как смена климатогеографической и социальной среды, новые социальные и психологические факторы, что особенно актуально для студентов-иностранцев, постоянно проживающих в странах климатогеографические условия которых существенно отличаются от тех, которые характерны для средней полосы России.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье молодежи можно выделить следующие: снижение двигательной активности; нарушение сбалансированности питания; ограничение физической нагрузки; недостаточность медицинского обслуживания; снижение числа профилактических мероприятий в организациях здравоохранения. Это приводит к росту заболеваемости и социальной дезадаптации учащихся высших учебных заведений.

Целью данной работы было обследование функционального состояния легких у студентов из стран Юго-Восточной Азии и сравнение полученных показателей с данными коренного населения средней полосы России. Данное исследование представляло интерес в связи с тем, что у студентов из Юго-Восточной Азии заболевания органов дыхания встречаются значительно чаще, по сравнению с выходцами из других регионов мира [5].

Методы. Антропометрические различия, которые имеются у жителей различных этносов и регионов мира и разница по возрастным характеристикам обследуемых, усложняют

оценку физиологических особенностей, вызванных климатическими и географическими характеристиками среды постоянного проживания [6]. В связи с этим в период острой адаптации студентов к обучению в РУДН нами были подобраны группы обследуемых, состав которых существенно не отличался по возрастным характеристикам. Всего было обследовано 173 студента РУДН в возрасте 18–22 года: 52 из средней полосы России и 121 из Юго-Восточной Азии. Исследования проводили на 1-м и 2-м годах обучения.

Антропометрическое исследование включало определение длины и массы тела. Длину тела (см) измеряли в положении стоя с использованием напольного медицинского ростомера, массу тела (кг) определяли на медицинских электронных напольных весах "ВЭМ-150" с вертикальной стойкой. Рассчитывали отношение массы тела к длине тела.

Функциональное состояние дыхательной системы оценивали на приборе «Пневмоскрин – 2» по следующим показателям: форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ), объему форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1), резервному объему выдоха (РОВд), резервному объему вдоха (РОВв), проходимости крупных, средних и мелких бронхов (МОС25, МОС50, МОС75), пиковой объемной скорости выдоха (ПОС), площади под кривой форсированного выдоха (АЕХ), средней скорости выдоха при разной наполненности легких (СОС25/75 и СОС75/85). Полученные данные сопоставляли с их должными значениями для различных этнических групп [4, 7]. Кроме этого, были исключены все лица со сниженными значениями бронхиальной проходимости (менее 80% от должных значений).

Статистическую обработку данных проводили с использованием Excel-2003 и пакета прикладных программ Statistica-6. Нормальность распределения измеренных показателей проверяли методами Шапиро–Уилка ($n < 50$) и Колмогорова–Смирнова ($n > 50$). Межгрупповые различия оценивали с помощью *t*-критерия Стьюдента. Для выявления взаимосвязи количественных признаков использовали коэффициент корреляции по Спирмену (*R*). Критический уровень статистической значимости (*p*) в работе принимали равным 0,05.

Результаты. Анализ полученных данных выявил, что у групп студентов из средней полосы России и Юго-Восточной Азии, близких по возрасту, наблюдаются статистически значимые различия по антропометрическим показателям. У российских студентов показатели длины тела и массы тела, как у юношей, так и у девушек, достоверно больше, чем у студентов из Юго-Восточной Азии.

Обследование иностранных студентов, проведенное в течение первых 3–4 месяцев адаптации к условиям средней полосы России, показало, что функциональное состояние легких у них статистически значимо отличается от коренных жителей средней полосы России. Наиболее существенные различия были получены по ФЖЕЛ, ОФВ1, ПОС ($p < 0,05$). Выраженные различия выявлены по СОС25/75 и такому интегральному параметру, как АЕХ ($p < 0,05$). Отличия по проходимости средних и мелких бронхов незначительны. Обнаружено, что у девушек различия легочных объемов более выражены, чем у юношей. При определении средних значений для суммы из 11 показателей, характеризующих функциональное состояние легких, у девушек различия составляли более 15 %, а у юношей – менее 10%. На наш взгляд это свидетельствует о более сильном влиянии условий среды обитания на функциональное состояние легких женщин.

У здоровых обследуемых коэффициенты корреляции (*R*) между длиной тела и ФЖЕЛ отражают сильную достоверную ($p < 0,05$) корреляционную зависимость между этими показателями, а у студентов со сниженными функциональными резервами эта зависимость ослабевает. Так, значения *R* у здоровых студентов из Юго-Восточной Азии составляли 0,72, а в группе со сниженными резервами – только 0,32. У студентов из России динамика *R* была сходной (у здоровых $R = 0,62$; со сниженными функциональными резервами – 0,33).

Обсуждение результатов. Известно, что антропометрические параметры организма и его функциональные характеристики теснейшим образом связаны. Такие параметры, как длина и масса тела, возраст, величина поверхности тела являются задающими переменными, а основной обмен – их функцией [2]. Антропометрические признаки, с одной стороны, наслед-

ственно детерминированы, а с другой – зависят от условий среды обитания [3]. Концепция эко-портрета, выдвинутая Н.А. Агаджаняном включает в себя особенности реагирования организма и большинства его функциональных систем на комплекс факторов окружающей среды в зависимости от морфофункциональных характеристик. Отношение массы тела к длине тела отражает адаптацию к различным температурным условиям среды на уровне популяции, которая формирует региональный соматотип [2]. Различия по показателям, характеризующим функциональное состояние легких между жителями жарких климатогеографических регионов в период острой стадии адаптации и коренными жителями средней полосы России, наиболее выражены по значениям легочных объемов и минимальны по показателям проходимости бронхов. У студентов из Юго-Восточной Азии в острый период адаптации легочные объемы существенно ниже, чем у российских студентов. Выявленные различия в большей мере выражены у девушек, что создает у них больше предпосылок к изменениям температурного гомеостаза легких на протяжении дыхательного цикла, что может являться одной из причин развития простудных заболеваний.

Оценка взаимосвязи между антропометрическими показателями и функциональными характеристиками легких у обследованных групп студентов показала наличие достоверной корреляции между антропометрическими показателями и форсированной жизненной емкостью легких. Обнаружено, что у студентов со сниженными функциональными резервами эта корреляционная зависимость слабая, а у здоровых — сильная. Следовательно снижение уровня функциональных резервов легких приводит к ослаблению жесткой зависимости между антропометрическими характеристиками и параметрами, характеризующими функцию дыхания. Возможно, это связано с увеличением удельного веса внешних и внутренних факторов (холод, инфекция, аллергия и т. д.), определяющих состояние легких.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Ветчинкина К.Д. Учебный процесс и здоровье студентов // Современная высшая школа. 1986. №1(53). С. 103-110.
2. Агаджанян Н.А., Марачев А.Г., Бобков Г.А. Экологическая физиология. М.: КРУК, 1999. 415 с.
3. Алексеева Т.И. Географическая среда и биология человека. М.: Мысль, 1977. 234 с.
4. Анохин М.И. Спирография у детей. М.: Медицина, 2003. 116 с.
5. Ермакова Н.В. Особенности системы внешнего дыхания и бронхиальной проходимости у студентов из различных климатогеографических регионов // Эколого-физиологические проблемы адаптации: материалы XII Междунар. симпоз., Москва, 2007 г. М.: Изд-во РУДН, 2007. С. 171-173.
6. Никитюк Б.А., Чтецов В.П. Морфология человека. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во МГУ, 1990. 344 с.
7. Knudsen R.J. Changes in the Normal Expiratory Flow-Volume Curve with Growth and Aging // Amer. Rev. Respir. Diss. 1983. Vol. 127. P. 725-734.

МЕХАНИЗМЫ ПЛАСТИЧНОСТИ «БЫСТРОЙ» И «МЕДЛЕННОЙ» МЫШЦЫ ГОЛЕНИ МЫШИ В УСЛОВИЯХ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ ПЕРЕСТРОЙКИ

Фархутдинов А.М., Теплов А.Ю.

*(Казанский государственный медицинский университет
Минздрава Российской Федерации, г. Казань, Россия)*

Аннотация. В экспериментах *in vitro* показана способность белковой сенсибилизации (БС) изменять силу сокращения, вызванного гуморальными агентами: агонистом карбахолином и KCl и уровень малонового диальдегида (МДА) у поперечно-полосатых мышц мыши: «быстрой» *m. extensor digitorum longus* и «медленной» *m. soleus*. У «медленной» мышцы увеличение силы сокращения при БС коррелирует со снижением уровня МДА, что, очевидно, является следствием как увеличения чувствительности мембраны мышечных клеток к агонисту, так и изменением внутриклеточных механизмов электромеханического сопряжения (ЭМС). У «быстрой» мышцы при БС сила сокращения уменьшается, уровень МДА не изменяется. Количественные изменения МДА в двигательных мышцах при БС могут, предположительно, явиться причиной функциональных сдвигов как на мембране, так и в цитоплазме миоцитов. Очевидно, что эти изменения являются проявлением механизмов компенсации. Вклад в эти процессы различных мышечных волокон неоднозначен, что мы и наблюдаем в динамике силы сокращения «быстрой» и «медленной» мышц голени при БС.

Ключевые слова: скелетная мышца, сократительные свойства, белковая сенсибилизация, малоновый диальдегид.

PLASTICITY'S MECHANISMS OF «FAST» AND «LOW» SHIN MUSCLES OF A MOUSE IN CONDITIONS OF ALLERGIC RESTRUCTURING

A.M. Farkhutdinov, A.Yu. Teplov

*(Kazan State Medical University of Ministry of Health
of the Russian Federation, Kazan, Russia)*

Abstract. In experiments *in vitro* it is shown the ability of protein sensitization (PS) to change the strength of contraction caused by humoral agents: an agonist of the karbahol and KCl and the level of malondialdehyde (MDA) in striated muscle of the mouse: the «fast» *m. extensor digitorum longus* and slow *m. soleus*. «Slow» muscles increase in strength reduction in PS correlated with the reduction of MDA level, which obviously is a consequence of both increasing the sensitivity of the membrane of the muscle cells to agonist, and the change in intracellular mechanisms of the electromechanical coupling (EMC). The «fast» muscles with PS power reduction decreases the level of MDA did not change. Quantitative changes of MDA in locomotor muscles during PS could conceivably cause functional shifts as on the membrane and in the cytoplasm of myocytes. It is obvious that these changes are a manifestation of compensatory mechanisms. The contribution to these processes different muscle fibers ambiguous, what we see in the dynamics of contraction «fast» and «slow» muscles of the leg in the PS.

Key words: skeletal muscle contractile properties, protein sensitization, malondialdehyde.

Актуальность изучения реактивности мышечной системы при аллергии определяется запросами спортивной биологии и медицины. В условиях обязательной вакцинации спортсменов перед соревнованиями ткань скелетных мышц (СМ) не может оставаться нечувствительной к гуморальным факторам, появляющимся в организме в ходе формирования аллергической реакции. Эти изменения могут затрагивать как работу синаптического образования, так и последующие этапы электромеханического сопряжения (ЭМС), функция которых обеспечивается системами, поддерживающими постоянство внутриклеточного гомеостаза. Кроме того,

вышеперечисленные механизмы должны определять возможную неоднородность в динамике сократительных ответов в условиях аллергической перестройки организма у различных СМ. Экспериментальной моделью аллергии, широко используемой в исследовательской практике, является белковая сенсибилизация (БС).

Цель. Изучить изменение в условиях БС: 1) сократительной функции *in vitro* различных поперечнополосатых мышц мыши («медленной» – *m.soleus* и «быстрой» – *m.EDL*) и 2) содержания МДА в ткани этих мышц.

Материалы и методы: Эксперименты проводились на мышах, сенсибилизированных яичным альбумином, на пике сенсибилизации. Механомиографические исследования осуществлялись на препаратах изолированных мышц (*m.soleus* и *m.EDL*) в изометрических условиях. Сокращение регистрировалось датчиком силы. Сократительная функция анализировалась по силе сокращения *in vitro* на КХ и КСI в максимальных концентрациях. Малоновый диальдегид (МДА) определялся в гомогенатах мышц (*m.soleus* и *m.EDL*) по реакции с тиобарбитуровой кислотой (ТБК) при высокой температуре в кислой среде.

Результаты. Показано, что КХ в субмаксимальной концентрации ($7 \times 10^{-4} \text{M}$) вызывал сократительный ответ *m.EDL* несенсибилизированной мыши с силой $76,6 \pm 6,1$ мг и скоростью $14,3 \pm 1,6$ мг/сек. При БС сила сокращения «быстрой» мышцы уменьшалась до $61,9 \pm 12,2$ мг, скорость при этом практически не менялась – $13,6 \pm 4,1$ мг/сек. Сокращение *m.EDL* мышцы несенсибилизированной мыши на максимальную концентрацию КХ ($4 \times 10^{-3} \text{M}$) имела скорость – $11,15 \pm 1,97$ мг/сек. При БС этот показатель сокращения «быстрой» мышцы снижался – до $4,62 \pm 1,68$ мг/сек ($p < 0,05$).

У *m.soleus* несенсибилизированной мыши КХ в субмаксимальной концентрации ($5 \times 10^{-4} \text{M}$) вызывал сокращение силой $237,8 \pm 20,6$ мг и скоростью $13,1 \pm 1,0$ мг/сек. БС приводила к увеличению силы – $353,2 \pm 23,1$ мг ($p < 0,01$) и скорости – $16,6 \pm 1,5$ мг/сек сокращения «медленной» мышцы. Максимальная концентрация КХ ($2 \times 10^{-3} \text{M}$) вызывала сокращение «медленной» мышцы несенсибилизированной мыши со скоростью $24,64 \pm 3,65$ мг/сек. При БС этот показатель «медленной» мышцы снижался – до $13,44 \pm 2,43$ мг/сек ($p < 0,05$).

Сила сократительных ответов *m.EDL* на максимальные концентрации агониста ($4 \times 10^{-3} \text{M}$) и КСI (250 ммоль/л) в контроле имела следующие значения: $103,83 \pm 15,70$ мг и $136,69 \pm 6,73$ мг ($P_{\text{KXmax}}/P_{\text{KClmax}} - 75,9\%$) при БС становилась соответственно $52,13 \pm 14,66$ мг ($p < 0,05$) и $142,72 \pm 23,83$ мг ($P_{\text{KXmax}}/P_{\text{KClmax}} - 36,5\%$), т.е. показатель $P_{\text{KXmax}}/P_{\text{KClmax}}$ – при БС снизился до 48,1% от контроля.

Для *m.soleus* сила сократительных ответов на агонист в максимальной концентрации ($2 \times 10^{-3} \text{M}$) и КСI (150 ммоль/л), которая в контроле имела значения: $322,32 \pm 30,18$ мг и $643,23 \pm 69,59$ мг ($P_{\text{KXmax}}/P_{\text{KClmax}} - 50,1\%$) при БС изменялась соответственно до $475,14 \pm 52,66$ мг ($p < 0,05$) и $1470,49 \pm 186,05$ мг ($p < 0,01$) ($P_{\text{KXmax}}/P_{\text{KClmax}} - 32,3\%$), т.е. показатель $P_{\text{KXmax}}/P_{\text{KClmax}}$ при БС снизился до 64,5% от контроля.

Уровень содержания в сыворотке крови МДА при БС снизился с $2,65 \pm 0,88$ до $1,65 \pm 0,4$ мкМ/л ($n=8$, $p < 0,05$). Ткани различных мышц его изменение имело разнонаправленный характер: в *m.soleus* МДА снизился с $237,36 \pm 73,67$ мкМ/кг до $119,46 \pm 24,65$ мкМ/кг ($p < 0,05$), в *m.EDL* незначительно увеличился с $111,02 \pm 25,61$ мкМ/кг до $127,99 \pm 8,93$ мкМ/кг.

Обсуждение. На изолированных СМ мыши показано, что все они при БС изменяют характеристики своего сокращения на Кх. У всех мышц угнетается скорость сокращения. Изменение силовых характеристик сокращения у различных мышц носит разнонаправленный характер. У «быстрой» они снижаются, у «медленной» возрастают. Последующие исследования посвящены раскрытию механизмов обнаруженных процессов. Изменения, возникающие в СМ при сенсибилизации, гипотетически, могут затрагивать постсинаптическую мембрану, механизмы электромеханического сопряжения (ЭМС) и систему сократительных белков. Снижение скорости сокращения при БС свидетельствует об одно направленности изменений у всех мышц в системе ЭМС. Изменения силы характеризуют, в первую очередь, холиноопосредо-

ванные процессы возбуждения МВ, носят для «быстрых» и «медленных» мышц разнонаправленный характер.

Вариабельность карбахолиновых ответов имеет морфологическую основу. Если *m.EDL* мышцы на 97-100% состоит из «быстрых» МВ, то *m.Soleus* содержит 50-60% «медленных». Разнонаправленность векторов динамики силы сокращения на КХ у *m.soleus* и *m.EDL* свидетельствует, что различия в функциональных сдвигах у двух мышц при БС обеспечиваются, в первую очередь, холиноопосредованными процессами возбуждения мембраны МВ. Угнетение скорости карбахолиновых ответов обеих мышц указывает на ЭМС как на участника процесса адаптации СМ в условиях БС. Разнонаправленность динамики скорости калиевой контрактуры свидетельствует о неоднозначной способности Ca^{2+} зависимых механизмов сокращения мышц с различным фенотипом к адаптации в условиях БС. Это подтверждается анализом $P_{\text{KXmax}}/P_{\text{KClmax}}$ (соотношение силы сокращения на разные гуморальные его инициаторы). В обоих случаях этот показатель снижается, однако, для «быстрой» мышцы более выражено (до 48,1% от исходной) чем для «медленной» (до 64,5%). Очевидно, что оба факта разнонаправленного влияния БС на «медленную» и «быструю» мышцы: и на силу КХ-вызванного сокращения, и на скорость калиевой контрактуры является проявлением механизмов адаптации, которые обеспечивают пластичность СМ.

Ранее нами была показана роль АТФ в динамике сократительной функции различных СМ в условиях БС. Мы предположили участие АТФ в двух взаимодействующих механизмах. Во-первых: меняющаяся интенсивность секреции АТФ как кофактора синаптической передачи, определенная в качестве одной из причин вариабельности силы карбахолинового сокращения наглядно демонстрирует роль пуринов в механизмах пластичности при аллергии. Кроме того, из литературы известно, что АТФ участвует в генерации иммунного ответа. Одновременное участие АТФ в регуляции некантовой секреции ацетилхолина и в развитии аллергической реакции позволяет предполагать вариабельность концентрации внеклеточной АТФ в качестве одной из причин изменения возбудимости миоцитов, определяющих функциональное состояние СМ при БС. Кроме того, способность БС у различных СМ по-разному менять механизмы внутриклеточного гомеостаза подтверждается сопоставлением динамики силы сокращения с изменением уровня МДА. У «медленной» мышцы увеличение силы коррелирует со снижением МДА, что, очевидно, является проявлением работы механизмов компенсации и выражается как увеличением чувствительности мембраны МВ к агонисту, так и изменениями в системе последующих этапов ЭМС. У «быстрой» мышцы снижение силы не связано с уровнем МДА. Динамика альдегида при БС в «медленной» мышце может опосредовано являться причиной изменения, как на мембране, так и в цитоплазме ее МВ.

Показанная ранее способность АТФ-зависимых механизмов регулировать сокращение СМ посредством воздействия на систему внутриклеточных посредников подвергается возможным функциональным изменениям в условиях БС вследствие нарушения баланса систем про- и антиоксидантного равновесия. Данное предположение подтверждается корреляцией изменений уровня малонового альдегида с активностью АТФ-синтазы, показанной на поперечнополосатых (сердечной и скелетных) мышцах мыши. МДА являясь маркером окислительного стресса, характеризует состояние ряда мембранных и митохондриальных белков и, очевидно, опосредовано определяет динамику механизмов электромеханического сопряжения в двигательных мышцах при аллергической перестройке организма.

Вывод: Механизмы пластичности поперечнополосатых мышц мыши в условиях аллергической перестройки определяется изменением функциональных свойств, которые затрагивают как возбуждение мышечной мембраны, так и внутриклеточные механизмы ЭМС. Этот процесс в значительной степени зависит от баланса систем про- и антиоксидантного равновесия и в характере обнаруженных изменений у «быстрых» и «медленных» мышц имеются существенные различия.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ГЛАВНЫЙ РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Фассахова Т.А.

*(Уральский Федеральный Университет им. первого президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье анализируются результаты эмпирического исследования уровня саморегуляции и жизнестойкости студентов – спортсменов и студентов, невовлеченных в спортивную деятельность, позволяющие выявить отличительные качества личности спортсменов, которые можно рассматривать как основной ресурс конкурентоспособности современного студента, повышения эффективности его деятельности и быстрой адаптации к новым условиям экономики.

Ключевые слова: жизнестойкость, саморегуляция, высшее образование, студенты – спортсмены, студенты, невовлеченные в спортивную деятельность, адаптация, конкурентоспособность,

SELF-REGULATION AND VIABILITY AS THE MOST IMPORTANT RESOURCE OF COMPETITIVENESS OF MODERN STUDENTS

T.A. Fassakhova

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. In the article the empirical results of the psychological research of students- athletes' self-regulation and viability are analyzed. This research is devoted to students – athletes and students not involved in sports activities. Distinctive features of self-regulation and viability of student athletes, which is formed during sport – life are the recourse of competitiveness of modern students and ensure their adaptation in social and economic life. The subject of physical education in university can help to educate the necessary qualities of a student's personality/

Keywords: viability, self-regulation, higher – education, students – athletes, students not involved in sports activities, adaptation, competitiveness.

Начавшиеся преобразования в системе высшего образования направлены на создание условий для активного включения детей, обучающихся образовательных учреждений в экономическую, социально-политическую и культурную жизнь общества[8]. К выпускникам вузов предъявляются высокие требования: они должны быть конкурентоспособными, быстро адаптироваться к новым условиям экономики в условиях частого возникновения стрессовых ситуаций и перенапряжения нервной системы.

Студенты – спортсмены должны быстро адаптироваться к физическим перегрузкам в спортивной деятельности и испытывают умственное и психическое перенапряжение в учебной деятельности. Соответственно должны обладать определенными свойствами личности, чтобы справляться с поставленными задачами.

По мнению ряда исследователей, которые работают в сфере спортивной психологии и педагогики такие как: Б.Г. Ананьев [2], К.А. Абульханова-Славская [1], С.Л. Рубинштейн [10], А.В. Брушлинский [3], О.А. Конопкин [5], В.И. Моросанова [6] и др. рост достижений в спорте, успешность выступлений в крупнейших соревнованиях в значительной мере определяется уровнем развития навыков саморегуляции, которая является существенным резервом повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов, а так же жизнестойкостью, которая является тем личностным ресурсом, который позволяет преодолевать значительные физические и психологические трудности.

Цель исследования: изучить особенности проявления саморегуляции и жизнестойкости у студентов – спортсменов и студентов, невовлеченных в спортивную деятельность, для выявления качеств личности, которых недостаёт студенту, для повышения эффективности деятельности и быстрой адаптации к новым условиям экономики и социализации.

Экспериментальная база исследования. Первую группу респондентов составили 22 студента – спортсмена МС, КМС, занимающиеся различными видами спорта, 2 группу – 20 студентов, невовлеченных в спортивную деятельность.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В.И. Морасановой [7], тест жизнестойкости (С.Мадди) [11].

Результаты исследования представлены в таблице 1, 2.

Таблица 1

Средние показатели саморегуляции

Группы респондентов	Уровень саморегуляции
№ 1 Студенты – спортсмены	30,9
№ 2 Студенты – спортсмены, невовлеченные в спорт.деятельность	29,75

Таблица 2

Средние показатели саморегуляции по шкалам

Группа	Планирование	Моделирование	Программирование	Результат	Самостоятельность	Гибкость
1	5,69	6,92	6,18	4,69	6,29	6,92
2	6,00	6,25	6,25	5,25	7,13	6,25

В ходе исследования установлено, что показатели по шкалам «Моделирование» и «Гибкость» у студентов – спортсменов выше (6,92 и 6,25 соответственно), чем у студентов, невовлеченных в спортивную деятельность. Это говорит о том, что они способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств спортсмены легче перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, гибко изменяют его при изменении внешних условий, способны решить поставленную задачу в ситуации риска.

У студентов, невовлеченных в спортивную деятельность более развиты такие показатели как «Самостоятельность» и «Оценка результатов» (7,13/6,29 и 6,69 /4,69 соответственно), что свидетельствует о том, что у них лучше развита автономность в организации своей активности, способность организовывать работу по достижению выдвинутой цели, ход ее выполнения, анализировать конечные результаты.

Анализ данных жизнестойкости представлен на рис 1.

У студентов – спортсменов, наблюдается высокий уровень жизнестойкости (> 80). Отметим завышенные значения по шкалам «вовлеченность». У невовлеченных в спортивную деятельность выявлены низкие значения всех компонентов жизнестойкости(<70). Спортсменам свойственно проявлять жизнестойкость в любых условиях. Они в большей степени готовы к риску, вовлеченность в свою деятельность мотивирует их на достижение цели, а главное высокого результата. Спортсмены лучше, сохраняют уверенность в непредвиденных ситуациях, решимость, веру в преодоление препятствий.

Однако, выявлено, что у студентов – спортсменов значительно выражены показатели жизнестойкости. Их способность к адаптации в стрессовых ситуациях значительно выше. По-

средством активного привлечения студентов к занятиям физической культурой можно сформировать у них те качества личности, которые значительно повысят эти способности. Требования, предъявляемые к физической подготовке, дисциплине, сдаче предусмотренных программой высшего образования нормативов по предмету «Прикладная физическая культура», для современного студента, уже является стрессовой ситуацией, к которой они должны приспособиться.

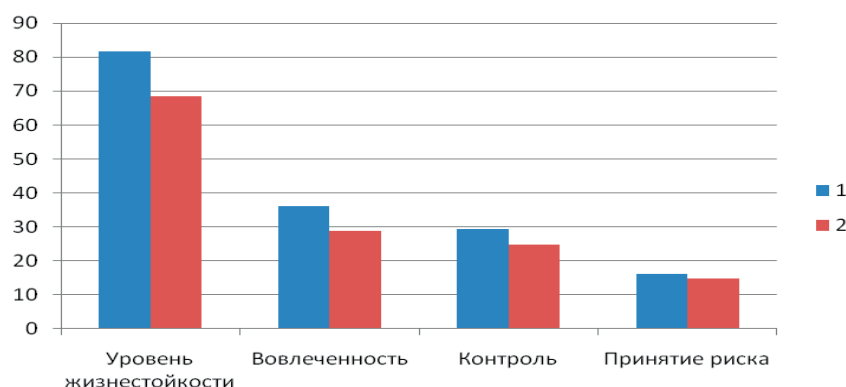


Рис. 1. Уровень жизнестойкости 2 групп респондентов:

(1 группа) студенты – спортсмены, (2 группа) студенты, невовлеченные в спортивную деятельность

Таким образом, можно сделать вывод о том, что систематические занятия физической культурой в ВУЗе будут способствовать повышению всех компонентов жизнестойкости студентов в целом. Проявляя адаптационные возможности на занятиях, студент при возникновении стрессовых ситуаций в жизни научиться их воспринимать как менее значимые, не испытывать внутреннее напряжение, сохранять внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности. В целом, это приведет к повышению конкурентоспособности будущих выпускников и позволит им активно включаться в экономическую, социально-политическую и культурную жизнь общества и легко приспосабливаться к новым условиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Рубинштейн С.Л. Ретроспектива и перспектива // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского [и др.]. М.: Академический проект, 2000. С. 11-26.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
3. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского [и др.]. М.: Академический проект, 2000. 320 с.
4. Киселевская Н.А. Саморегуляция учебной деятельности и психического состояния студентов // Ступени: Научный журнал. – №3. – Иркутск, 2002.-С.57-61.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Изд.2. М., 2011.320с.
6. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002, № 6. С.
7. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»: Руководство. М.:Когито-Центр. 2004, 44 с.
8. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118-127.
9. Официальный сайт Министерства Образования РФ // <http://минобрнауки.рф/%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE>

10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М. (изд. 2-е, 1946 г.)
11. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment.-1994.-Oct.-Vol.63.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Филиппова Е.А.

(Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия)

Аннотация: в данной статье показаны организация и результаты исследования особенностей внешнего дыхания у старших школьников, которые занимаются северным многоборьем в сравнении их с лыжниками-гонщиками.

Ключевые слова: внешнее дыхание, северное многоборье, лыжные гонки, ЖЕЛ.

MORPHO-FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF SPORTSMEN OF THE SENIOR SCHOOL AGE, OCCUPIES THE NORTHERN ALL-AROUND IN THE FAR NORTH

E.A. Philippova

(Tyumen state university, Tyumen, Russia)

Abstract. The article describes the organization and the results of the study of the senior pupils' external respiration. The article also highlights the difference of the external respiration between the North all-rounders and the ski-racers.

Keywords: external respiration, North-around, cross country skiing, vital capacity.

Введение: Как известно, влияние физических нагрузок разной интенсивности на организм человека отражается в первую очередь на кардиореспираторной системе, поскольку именно она обеспечивает адаптацию организма к различным воздействиям и отражает динамику восстановительных процессов. Поэтому одной из ведущих проблем изучения является исследование особенностей показателей внешнего дыхания и формирование у спортсменов целостного представления о возможностях их респираторной системы, что необходимо для повышения уровня работоспособности и планирования нагрузок. Особенно это актуально для такого малоизученного вида спорта, как северное многоборье (в отличие от лыжных гонок). Этот вид спорта культивируется в северных регионах нашей страны и носит комплексный характер, т.е. идет развитие всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Именно это обуславливает особенности подготовки и физического развития спортсменов-многоборцев [3, 4].

Гипотеза – спортсмены, занимающиеся лыжными гонками, имеют более сформированную и устоявшуюся систему подготовки, а следовательно, и более развитую кардиореспираторную систему, чем спортсмены-многоборцы; и если этот факт подтвердится, то станет возможным скорректировать учебно-тренировочный процесс спортсменов северного многоборья и улучшить функцию их внешнего дыхания.

Цель исследования – оценить состояние внешнего дыхания у старших школьников, занимающихся северным многоборьем в сравнении с лыжниками-гонщиками.

Цель позволяет сформулировать следующие **задачи**:

- изучить научно-методическую литературу по данной теме;
- подобрать необходимые методы и методики исследований;

- провести исследования и сравнить полученные результаты;
- сформулировать выводы.

В ходе исследования были использованы такие **методы**, как теоретический анализ и обобщение специальных литературных источников; метод математической обработки полученных данных; эмпирические методы: измерение и сравнение.

Организация и результаты исследования: В исследовании приняли участие старшие школьники МБОУ Саранпаульской СОШ (Березовского района, ХМАО-Югры) в количестве 40 человек: из них по 10 юношей и девушек, занимающихся северным многоборьем (экспериментальные группы) и по 10 юношей и девушек, занимающихся лыжными гонками (контрольные группы). Средний стаж занятий спортом испытуемых составил 4,8 года. Исследование было проведено со спортсменами трех различных национальностей – коми, манси и русские. Корреляционный анализ показал, что зависимости между показателями объема ЖЕЛ и национальностью нет.

Изучение функции внешнего дыхания испытуемых проводилась с помощью спирометра сухого портативного ССП (ТУ64-1-2267-77). Эксплуатация прибора проводилась согласно инструкции: в интервале рабочих температур от 10 до 35°C при относительной влажности воздуха не более 80%.

При сравнительном анализе респираторной системы учитывались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), пробы Штанге и Генча. Все данные были обработаны с помощью общепринятых методов вариационной статистики с использованием t-критерия Стьюдента [2, 4].

Жизненная ёмкость лёгких – это показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. Чтобы оценить полученные данные, величину ЖЕЛ сравнивают с, так называемой, должной ЖЕЛ (дЖЕЛ). Превышение фактической величины ЖЕЛ относительно должной указывает на высокое функциональное состояние легких.

Эти изменения в дыхательной системе способствуют увеличению максимального потребления кислорода, которое удовлетворяется главным образом за счет частоты дыхания. И чем выше максимальное потребление кислорода, тем большую скорость может показать спортсмен на дистанции, а также выполнить большой объем работы аэробного характера [2, 3, 4].

Полученные данные указывают на то, что у северных многоборцев и лыжников-гонщиков в большинстве случаев ЖЕЛ превышает дЖЕЛ, что говорит о высоком уровне развития респираторной системы (рис. 1).

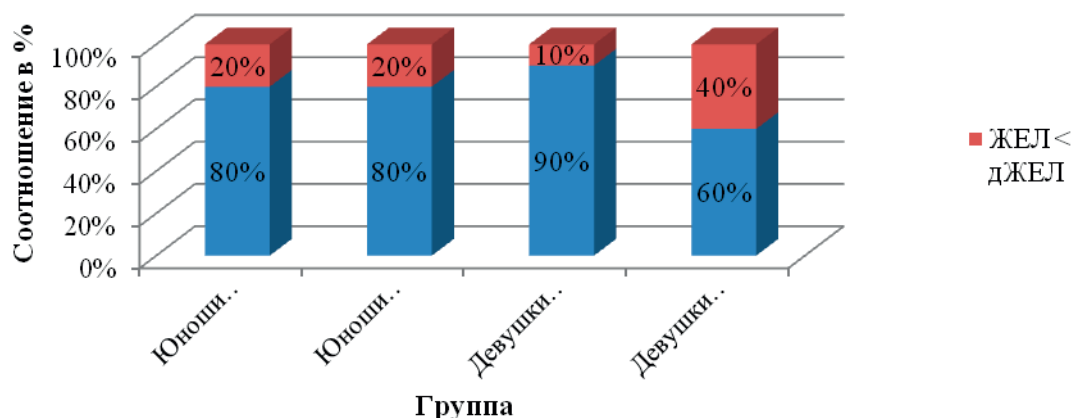
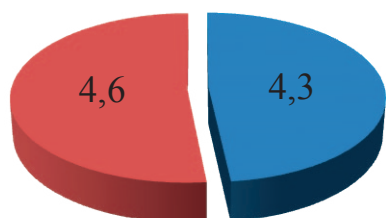


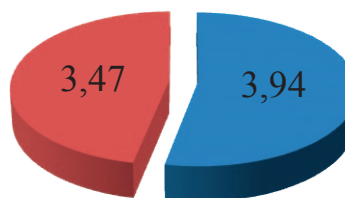
Рис. 1. Соотношение величин ЖЕЛ и дЖЕЛ у экспериментальных и контрольных групп

Величина ЖЕЛ также зависит от общего состояния здоровья, длительности и направленности занятий. Т.к. спортсмены, занимающиеся северным многоборьем, больше ориентированы на комплексное развитие, а лыжники – на выносливость, то и показатели ЖЕЛ имеют различия, что подтверждают проведенные нами исследования (рис. 2, 3).



■ Экспериментальная группа
■ Контрольная группа

Рис. 2. Средние показатели ЖЕЛ (л) у юношей старшего школьного возраста, занимающихся северным многоборьем (эксп. группа) и лыжными гонками (контр. группа)



■ Экспериментальная группа
■ Контрольная группа

Рис. 3. Средние показатели ЖЕЛ (л) у девушек старшего школьного возраста, занимающихся северным многоборьем (эксп. группа) и лыжными гонками (контр. группа)

Проба с задержкой дыхания позволяет судить о кислородном обеспечении организма и необходима при ведении контроля за дыхательной и сердечно-сосудистой системами. Благодаря простоте и информативности наиболее доступными являются пробы Штанге и Генча. Также по результатам этих тестов можно судить об общем уровне тренированности организма [2, 4].

Полученные данные показали, что у большинства испытуемых юношей результаты проб Штанге и Генча отличный (более 50 сек.), у девушек – удовлетворительный (в пределах 40-49 сек.). По средним показателям пробы Штанге можно судить о том, что спортсмены (и юноши, и девушки), занимающиеся лыжными гонками имеют более высокий уровень кислородного обеспечения, чем спортсмены, занимающиеся северным многоборьем.

По средним показателям пробы Генча юноши-лыжники также превосходят юношей-многоборцев. Однако у девушек, занимающихся северным многоборьем, результат данной пробы выше, нежели у лыжниц (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели ЖЕЛ, проб Штанге и Генча у юношей и девушек, занимающихся северным многоборьем и лыжными гонками

Группа	Тест			
	ЖЕЛ (л)	Проба Штанге (сек.)	Проба Генча (сек.)	Р
Юноши (эксп.группа)	4,3±0,17	54,9±6,7	22,5±1,83	–
Юноши (контр.группа)	4,62±0,14	59,2±2,16	29,9±3,46	–
Девушки (эксп.группа)	3,94±0,18	38,2±2,16	24,1±1,34	–
Девушки (контр.группа)	3,47±0,21	49,3±4,87	22,4±3,13	–

В итоге можно сказать о том, что направленность видов спорта оставляет след на морфологическом и функциональном развитии спортсменов. Результаты исследования показали, что юноши и девушки старшего школьного возраста, которые занимаются северным многоборьем и лыжными гонками, в большинстве своем имеют хорошо развитую кардиореспираторную систему, что указывает на высокие возможности функционального состояния. Однако не все показатели оказались достоверными, а это значит, что поставленная гипотеза не подтвердилась и требует дальнейшего рассмотрения и изучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зуев В.Н., Сысолятин Г.В. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований. Москва. 2002. – 47 с.

2. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.
3. Мануйлов И.В. Физиологическая характеристика адаптивных реакций кардиореспираторной системы у лыжников массовых спортивных разрядов в годовом цикле на европейском севере: Дис. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук/И.В. Мануйлов. – Архангельск: СевГМУ, 2014. – 142
4. Назмутдинова В.И. Взаимосвязь морфофункциональных показателей (корреляционные плеяды) у спортсменов в состоянии покоя / В.И. Назмутдинова, Н.Я. Прокопьев // Вестник ЮУрГУ. 2006. № 3. С. 89-90.
5. Филиппова Е.А. Уровень спортивных достижений у лиц подросткового возраста, занимающихся северным многоборьем, в зависимости от особенностей физического развития // Здоровье нации – наша забота. : Сборник научных статей. – Тюмень, ТюмГУ. 2016. – 250-254 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ОРГАНИЗМА ЮНОШЕЙ С РАЗНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Цатурян Л.Д., Андросова Д.А.

*(Ставропольский государственный медицинский университет,
г. Ставрополь, Россия)*

Аннотация. В ходе исследования изучены морфофункциональные параметры организма юношей с разной двигательной активностью при рассмотрении анализа антропометрических характеристик, статистического анализа вариабельности сердечного ритма, основных показателей общего анализа крови. Результаты комплексного лонгитудинального исследования позволили выдвинуть гипотезу о большей мобильности регуляторных механизмов и более выраженных адаптационных возможностях организма юношей, имеющих более высокую двигательную активность по сравнению со студентами, не имеющими регулярные физические нагрузки.

Ключевые слова: студенты с разной двигательной активностью, рост, масса тела, окружность грудной клетки, вариабельность сердечного ритма, показатели общего анализа крови, RBC, HGB, WBC.

COMPARATIVE ANALYSIS OF MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL PARAMETERS OF THE BODY OF YOUNG MEN WITH DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY

L.D. Tsaturyan, D.A. Androsova

(Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia)

Abstract. The study investigated morphological and functional parameters of the body of young men with different physical activity when considering the analysis of anthropometric characteristics, statistical analysis of heart rate variability, the main indicators of total blood analysis. The results of complex longitudinal studies have put forward the hypothesis of a greater mobility of regulatory mechanisms and more pronounced adaptive possibilities of an organism of young men having a higher locomotor activity compared to students who do not have regular exercise.

Keywords: students with different physical activity, height, weight, chest circumference, heart rate variability, blood count indices, RBC, HGB, WBC.

Критический период онтогенеза организма, связанный с переходом к студенческому образу жизни, приводит к недостаточности обменных процессов в клетках и тканях, напря-

жению, а в некоторых случаях к истощению нервной и гуморальной регуляции. В большинстве случаев это объясняется снижением двигательной активности и нарушением режима питания. В этих условиях в состоянии здоровья студентов могут происходить негативные сдвиги, которые можно выявить на донозологическом уровне в виде перестройки системы регуляции функции сердца и сосудов [2]. Отклонения основных гомеостатических констант неразрывно связаны с изменением морфологических параметров организма. Весь этот комплекс следующих друг за другом изменений функционирования молодого организма, не способного за счет собственных процессов компенсации воспроизводить адекватные физиологические механизмы, характеризует снижение состояния здоровья не только отдельного индивида, но и целой популяции молодого поколения, именуемой студенческой молодежью. Занятия физическими упражнениями повышают способность организма выдерживать эти стрессогенные факторы и лучше адаптироваться к условиям обучения в вузе. Интенсификация метаболических процессов в нервной, мышечной, сердечной ткани отражается в способности регуляторных систем поддерживать гомеостаз физически подготовленного организма. В последнее время получила распространение методика мониторинговых исследований состояния здоровья с помощью фактических измерений: физического развития, функциональной подготовленности и физической подготовленности [5].

Исходя из выше сказанного, целью данного исследования явилось сравнение морфофункциональных параметров организма юношей с разной двигательной активностью.

В соответствии с поставленной целью нами обследованы юноши ФГАОУ ВО Северо-Кавказский федеральный университет в течение трех лет обучения. Первую группу составили студенты, обучающиеся по специальности «Физическая культура и спорт» ($n=30$), вторую – студенты специальностей «Биология», «Медицинская биохимия», «География» ($n=26$). Для анализа физического здоровья в исследуемых группах проводили измерение морфологических показателей – роста (см), веса (кг), окружности грудной клетки (ОГК, см). С использованием программно-аппаратного комплекса «Варикард 2.5» нами изучены резервные возможности сердечно-сосудистой системы студенческого организма по показателям статистического анализа вариабельности сердечного ритма (BCP): частоте сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), квадратному корню суммы разностей последовательного ряда кардиоинтервалов (RMSSD, мс), среднему квадратичному отклонению (SDNN, мс). В ходе обследования проводили подсчет и дифференцировку клеток периферической крови на автоматическом гематологическом анализаторе (АГА) «Cell-Din-1700» фирмы «Эббот» (США) с применением кондуктометрического метода, автоматическим взятием и разведением пробы: общее количество эритроцитов (RBC, $\cdot 10^{12}/л$), общее содержание гемоглобина (HGB, г/л), общее количество лейкоцитов (WBC, $\cdot 10^9/л$). От всех обследованных было получено письменное согласие на участие в анализе крови. Все этапы лабораторных исследований осуществлялись в соответствии с существующими приказами и рекомендациями Министерства здравоохранения Российской Федерации по контролю качества лабораторных исследований. Обработка полученных данных осуществлялась с использованием однофакторного дисперсионного анализа с повторными измерениями SPSS Statistics для сравнения более двух зависимых выборок, уровень достоверности (F) считался значимым при $p<0,05$ [3].

Преимущество конституционально-типологического подхода в исследованиях, посвященных физическому развитию организма, заключается в том, что этот метод позволяет получить целостные показатели, которые объединяют в себе влияние как генетических, так и средовых факторов [1]. Анализ антропометрических показателей позволил выявить их увеличение у юношей I группы к третьему курсу (рост $F=2,381$; $p=0,107$; масса $F=0,523$; $p=0,597$; ОГК $F=2,147$; $p=0,132$). В связи со спецификой учебной деятельности студентов I группы в их организме происходит интенсивная работа большинства систем организма, определяющая ускорение процессов обмена веществ, пролиферации клеток, рост всех тканей, в том числе и мышечной. В II группе студентов наблюдается аналогичная тенденция в отношении изменения роста и ОГК в течение трех лет (рост $F=0,585$; $p=0,572$; ОГК $F=0,011$; $p=0,989$), однако показатель

массы тела снижается на втором курсе и увеличивается на третьем (1 курс – 74,9; 2 курс – 72,8; 3 курс – 73,4; $F=0,229$; $p=0,799$). Исходя из изменения массы тела, можно предположить истощение регуляторных механизмов у студентов II группы на 2 курсе, связанное с недостаточностью своевременной трофики тканей и потерей веса, однако к третьему курсу в связи с закреплением механизмов адаптации происходит увеличение массы тела.

Оценка функционального состояния организма в последнее время осуществляется с помощью анализа вариабельности ритма сердца. Специфика его регуляции обеспечивает возможность получения прогностической информации об изменениях в целом организме, количественно оценивать активность различных отделов вегетативной нервной системы по их влиянию на функции синусового узла [4]. Динамика показателей ВСР в течение трех лет обучения характеризует снижение ЧСС у юношей I группы к третьему курсу ($F=1,768$, $p=0,185$) в отличие от студентов II группы, у которых на втором курсе выявлено повышение этого показателя, а на третьем – его снижение (1 курс – 81,41; 2 курс – 84,81; 3 курс – 79,21; $F=0,502$, $p=0,618$). На основании данной тенденции можно предположить и подтвердить гипотезу о напряжении компенсаторных механизмов у юношей II группы на 2 курсе и их активации к 3 курсу, тогда как студенты, имеющие большие физические нагрузки, лучше приспосабливаются к условиям обучения. Кроме того, снижение ЧСС в I группе юношей объясняется появлением спортивной брадикардии. Характеристики ВСР RMSSD и SDNN, являясь индикаторами регуляции со стороны вегетативной нервной системы, в I группе иллюстрируют тенденцию к их повышению в течение трех лет обучения ($F=1,891$, $p=0,193$; $F=2,242$, $p=0,149$ соответственно), иллюстрируя активность парасимпатического звена к 3 курсу. У юношей II группы отмечается снижение вышеуказанных показателей на втором курсе и увеличение – на третьем ($F=4,516$, $p=0,18$; $F=3,303$, $p=0,048$ соответственно), характеризуя более выраженную активацию симпатической нервной системы на втором курсе и парасимпатической на третьем.

Анализ показателей периферической крови позволил выявить снижение RBC у юношей в обеих группах в течение трех лет обучения (I группа $F=0,546$, $p=0,59$; II группа $F=2,621$, $p=0,276$). Аналогичная динамика наблюдается при рассмотрении HGB в группе юношей ФФК ($F=0,164$, $p=0,85$), однако этот показатель во II группе студентов увеличивается ко второму курсу и снижается к третьему ($F=1,201$, $p=0,454$). WBC у студентов I группы имеет тенденцию к увеличению на втором курсе и снижению на третьем ($F=0,832$, $p=0,453$) в отличие от студентов II группы, у которых прослеживается снижение данного показателя в течение трех лет обучения ($F=2,681$, $p=0,272$).

Таким образом, лонгитудинальное исследование позволило проанализировать морфофункциональные параметры организма юношей с разной двигательной активностью. Результаты анализа морфологических характеристик, статистического анализа ВСР и показателей общего анализа крови позволяют выдвинуть гипотезу о большей мобильности регуляторных механизмов и более выраженных адаптационных возможностях организма юношей I группы по сравнению со студентами II группы. В связи с этим важно отметить, что у студентов I группы проявляется не только стабильность регуляторных механизмов в течение трех лет обучения, но и процессы компенсации в условиях физических нагрузок, а у юношей II группы наблюдается напряжение компенсаторных процессов на втором курсе и закрепление механизмов адаптации к условиям обучения на третьем курсе. Занятия физическими упражнениями, увеличивающие уровень двигательной активности, благоприятно влияют уровень метаболических процессов, повышают активность пролиферации клеток, увеличивают скорость ответной реакции со стороны нервных и гуморальных звеньев регуляции, позволяя организму своевременно и адекватно задействовать компенсаторные механизмы при адаптации к условиям обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А. Интегративная антропология и экология человека / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полунин. – М., 1996. – 186 с.

2. *Баевский Р.М.* Методические рекомендации по анализу ВСП при использовании различных электрокардиографических систем / Р.М. Баевский // Вестн. аритмологии. – 2002. – № 24. – С. 65-86.

3. *Бююль Ахим, Цёфель Петер* SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей : Пер. с нем. / АхимБююль, Петер Цёфель – СПб. : ООО «ДиаСофтЮП», 2005 – 608 с.

4. *Геворкян Э.С., Минасян С.М., Адамян Ц.И.* Реакция функциональных систем организма студентов на физическую нагрузку / Э.С. Геворкян, С.М. Минасян, Ц.И. Адамян, Г.Г. Туманян, Н.Н. Ксаджикян, Л.Э. Гукасян // Новые исследования. – 2008. – № 15-1, т. 1. – С. 31-41.

5. *Герасевич А.Н.* Сравнительная характеристика отдельных показателей морфофункционального состояния организма современных студентов (часть 1) / А.Н. Герасевич, Л.А. Шитов, Е.М. Шитова, В.С. Боковец, Ю.Н. Щеновский, Т.А. Гмир, Е.Г. Пархоц // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №5. – С. 25-31.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПО СРЕДСТВАМ УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Цуркан О.В., Попова М.Г.

*(Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов,
г. Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В настоящей статье рассмотрена методика развития общей скоростной выносливости по средствам ускоренного передвижения и легкой атлетики у студентов в образовательном процессе. В условиях эксперимента была определена эффективность варьирования средних и длинных дистанций бега со ступенчатым чередованием интервалов физических нагрузок в зоне работы субмаксимальной и умеренной интенсивности.

Ключевые слова: легкая атлетика, скоростная выносливость, студенческий спорт.

METHOD OF DEVELOPMENT OF GENERAL SPEED ENDURANCE BY MEANS OF ACCELERATED MOVEMENT AND ATHLETICS AMONG STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

O.V. Tsurkan, M.G. Popova

*(Saint-Petersburg University of Humanities and Social Sciences,
Saint Petersburg, Russia)*

Abstract. This article describes the method of development of general speed endurance by means of accelerated movement and athletics among the students in the educational process. In the experiment it was determined the effectiveness of a variation of medium and long distance running with speed intervals by alternating physical activity in the work area of submaximal and moderate intensity

Keywords: athletics, speed endurance, and student activities.

Целью нашего исследования являлось изучение наиболее эффективных средств и методов развития общей скоростной выносливости у студентов в образовательном процессе средних специальных и высших учебных заведений.

Основное содержание двигательной деятельности молодых людей и девушек рассматриваемой возрастной группы составляют различные виды бега и ходьбы, выполняемые в условиях функционирования организма.

Анализ учебной деятельности студентов свидетельствует о том, что определенная динамика уровня физической подготовленности характерна для каждого обучаемого в пределах одного года. Наиболее низкие результаты отмечаются у студентов после летних каникул, в начале семестра обучения. Особенно сильно снижаются результаты в выполнении упражнений, характеризующих общую выносливость, несколько меньше выражено снижение в развитии силы и силовой выносливости, а результаты в беге на короткие дистанции, как правило, восстанавливаются практически через несколько тренировок.

Именно общая выносливость требует для своего развития и поддержания большего количества времени и регулярности в выполнении физических тренировок.

В процессе обоснования эффективной методики развития общей выносливости в образовательном процессе у студентов мы начали с того что для развития общей выносливости мы апробировали самые разнообразные физические упражнения и их комплексы.

С целью повышения аэробной выносливости мы применяли метод строго регламентированных упражнений с интервальными нагрузками. Интенсивность работы способствовала росту частоты сердечно-сосудистых сокращений (158–177 ударов в минуту); после упражнения интервал отдыха составлял 1–3,5 минуты. При низком уровне физического состояния и здоровья студентов мы применяли интервальный метод развития выносливости (пробегание 600 метровых отрезков 2–4 раза с интервалами 3 минуты; интенсивность нагрузки 48–61%; темп 2,5–3,5 минуты).

В результате применения вышеуказанных положений в педагогическом формирующем эксперименте, длящемся в семестровых периодах обучения по методике «среза» у студентов экспериментальной группы были достоверно зафиксированы более результативные показатели, отражающие, с одной стороны, уровень аэробных способностей организма, с другой стороны – уровень профессиональной подготовленности по итогам сдачи промежуточных аттестаций.

Для выявления различий в эффективности тренировочного процесса, всё множество студентов 1–4 курсов, обучающихся по программам среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, было разделено на экспериментальную группу (ЭГ-СПО, ЭГ-ВПО) и контрольную группу (КГ-СПО, КГ-ВПО). Экспериментальная группа выполняла тренировочные упражнения в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха. Контрольная группа тренировалась по классической программе с длительной работой и возрастающей степенью интенсивности. Нами были условно определены два контрольных этапа, первый в период зимней сессии, второй в период летней.

По мнению студентов экспериментальной группы, эффективность тренировочного процесса возрастала во временном периоде, утомляемость снижалась от тренировки к тренировке, а общая выносливость увеличилась. Данные результаты удалось подтвердить цифровыми показателями, в общем представлении 60%. Студенты экспериментальной группы занимались самостоятельно, так как не испытывали неприятных ощущений при тренировке.

По мнению студентов входящих в контрольную группу, после тренировки они испытывали крайнюю степень усталости, оцениваемую по 10 бальной шкале на 8–9 баллов. Нуждались в медикаментозной помощи восстановительного послетренировочного периода, испытывали желание прекратить тренировку и уклониться от самостоятельных занятий физической культурой. Студенты жаловались на плохое самочувствие, просили снизить темп тренировки, уменьшить нагрузку, например, сократить дистанцию бега с 10 км. до 5 км. Большинство студентов контрольной группы, при опросе выразили желание бегать различные дистанции, но в равномерном темпе.

Эффективность тренировочного процесса во временном периоде возрастала слабо, утомляемость от тренировки к тренировке увеличивалась, общая выносливость снижалась. На первом контрольном этапе, регулярных тренировок, у представителей контрольной группы результаты были значительно хуже, чем у экспериментальной, однако на втором контрольном этапе результаты сравнялись, это позволило сделать вывод о том, что тренировочная система

циклической подготовки и классическая школа тренировки одинаково эффективны при систематических занятиях.

По итогам 9-месячного тренировочного процесса, студенты экспериментальной и контрольной групп приняли участие в сдаче нормативов ГТО и в других соревнованиях, продемонстрировав высокие результаты. При этом у студентов экспериментальной группы тренировочный процесс вызвал меньший стресс, не вызывал негативных эмоций на первом этапе и не регистрировал болевых синдромов требующих медикаментозного лечения. Обсуждая между собой участие в эксперименте, на заключительном занятии, все студенты изъявили желание тренироваться по системе циклической подготовки, предполагая тем самым улучшить достигнутые результаты. Только 40% студентов контрольной группы продолжали тренироваться самостоятельно.

Таким образом, на основании проведенного исследования, следует заключить, что наиболее эффективным средством, в том числе при самостоятельных тренировках, для развития общей выносливости у студентов, является варьирование средних и длинных дистанций бега со ступенчатым чередованием интервалов физических нагрузок в зоне работы субмаксимальной и умеренной интенсивности. Предельно допустимый пульс в тренировке на общую выносливость у обучаемых не должен превышать 187 ударов в минуту, пульсовый режим для восстановительных нагрузок не должен превышать 129 ударов в минуту.

С целью повышения аэробной выносливости целесообразно применять метод строго регламентированных упражнений с интервальными нагрузками ступенчатого повышения объема; при низком же уровне физического состояния студента приемлем равномерный метод развития выносливости для максимального потребления кислорода. Отмечено, но требует дополнительного экспериментального подтверждения эффективность использования круговой физической тренировки относительно студентов с высоким уровнем показателей функционального состояния организма и имеющим нормостеническую вегетативную реакцию на дозированную поэтапную нагрузку.

Государственная поддержка физической культуры и спорта в студенческой среде, выражается как в пропаганде здорового образа жизни, поддержке молодежного спорта, так и распространении идеи престижа сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Велика роль самостоятельных тренировок, по программе составленной опытным наставником. Повышение мотивации к занятиям спортом реализуется путем добавления проходных баллов для поступления в СУЗы и ВУЗы, за высокие достижения в спорте, выплате дополнительных стипендий призерам соревнований, присвоению спортивных разрядов и званий. Использование в процессе тренировки студентов циклического подхода позволит увеличить число тренирующихся, в первую очередь самостоятельно, потому что данный метод не требует контроля со стороны тренера или наставника, не вызывает неприятных ощущений как во время так и после тренировки.

При одинаковой эффективности обоих методов при длительном использовании, очевидный результат, достигаемый при циклической тренировке за короткий период, вызывает азарт и энтузиазм у студентов при занятии спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания: Монография. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2010. 200 с.
2. *Иссурин В.Б.* Блоковая периодизация спортивной тренировки: Монография. М.: Советский спорт, 2010. 288 с.
3. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. М.: Советский спорт, 2010. 340 с.
4. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов: Монография. 2-е изд. М.: Человек, 2011. 224 с.

5. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультета физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина и др. М.: Просвещение, 2012. 287 с.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Чистякова Е.В.

*(Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В данной работе рассмотрен оздоровительный эффект занятий физической культурой на организм молодого человека.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, энергозатраты, двигательная активность, физические упражнения.

PHYSICAL TRAINING'S EFFECTS ON A BODY

E.V. Chistyakova

(Saint-Petersburg state university of humanities, Saint-Petersburg, Russia)

Abstract. This paper describes the health effects of physical activity on the body of a young man.

Keywords: physical training, students, energy consumption, physical activity, physical exercises.

Необходимым условием гармоничного развития личности студента является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в ВУЗе и дома у большинства студентов отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме молодого человека.

Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 Ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 Ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и так далее.

В последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0-3,0 МДж (500-750 Ккал) в сутки.

Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе учебной деятельности студенту необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 Ккал в сутки (или 2000-3000 Ккал в неделю). По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья [1].

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей молодого человека. У большей части студентов воз-

ника реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой.

Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат.

Специальный эффект тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки – урежение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки [2].

С помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Такие физические упражнения, как ходьба, бег уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15%.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечнососудистых заболеваний. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм молодого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003. – С. 128.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – СПб: Нева, 2003. – 250 с.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Шевелева И.Н.

(Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия)

Аннотация. Увеличение числа студентов, отнесенных к специальному отделению, обуславливает актуальность проблемы проведения учебных занятий по физическому воспитанию с ними. Встает вопрос о границах функциональных возможностей и методах контроля за занимающимися с целью дифференцирования нагрузки и определения эффективности занятий с контингентом, имеющим различные заболевания. При этом преподавателям необходимо активно содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма; способствовать поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Ключевые слова: Физическая работоспособность, учебный процесс, физическое воспитание, студенты специальной медицинской группы, двигательная активность.

STATE OF PHYSICAL HEALTH OF FEMALE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

I.N. Sheveleva

(Omsk State Technical University, Omsk, Russia)

Abstract. The increase in the number of students assigned to a special department, determines the urgency of the problem of teaching physical education classes with them. The question of the limits of functionality and methods of control for the purpose of dealing with stress differentiation and determine the effectiveness of employment with a contingent of having a variety of diseases. At the same time, teachers need actively promotion of the correct formation and the comprehensive development of the body; help to maintain high efficiency over the entire period of study.

Keywords: physical performance, educational process, physical education, students of special medical group, physical activity.

Современные условия высшей школы предъявляют повышенные требования к интеллекту и здоровью студентов, вместе с тем определенная часть студентов на протяжении всего периода обучения нуждается в лечебно-профилактических мероприятиях. Так по результатам медицинского осмотра студентов I курса ОмГТУ (2015 г.), из числа осмотренных 1800 человек, патология выявлена у 970 человек, что составляет примерно 54%.

Увеличение числа студентов, отнесенных к специальному отделению, обуславливает актуальность проблемы проведения учебных занятий по физическому воспитанию с ними.

Можно с уверенностью утверждать, что при различных заболеваниях потребность и необходимость в методически правильно примененных упражнениях чрезвычайно велика. Многочисленными исследованиями врачей и педагогов, занимающихся восстановительным лечением, доказана необходимость мышечной деятельности при патологии значительно большая чем для здоровых.

В связи с этим, встает вопрос о границах функциональных возможностей и методах контроля за занимающимися с целью дифференцирования нагрузки и определения эффективности занятий с контингентом, имеющим различные заболевания. Наибольшую ценность представляет изучение физической работоспособности занимающихся или определение индивидуальной толерантности к физическим нагрузкам.

Нами было проведено определение физической работоспособности у 100 девушек I курса специального отделения по методике М.Ф. Сауткина [1].

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы мы использовали стандартную функциональную пробу степ-тест. Сокращенное обозначение физической работоспособности сердца-PWC₁₇₀, число 170 обозначает максимальную частоту сердечных сокращений, до которой возможно выполнение физической нагрузки. У людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, эта цифра не должна превышать 150 ударов в минуту.

В результате исследования была определена физическая работоспособность при заболеваниях сердечно-сосудистой системы $\approx 630,7$ кг/мин, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта $\approx 610,5$ кг/мин, при заболеваниях мочеполовой системы ≈ 526 кг/мин, при остеохондрозе позвоночника ≈ 580 кг/мин, при миопии ≈ 644 кг/мин.

Анализ результатов указывает на достаточно низкий уровень физической работоспособности студенток I курса (ниже среднего 650 кг/мин) по сравнению со средними данными студенток основного отделения.

Для определения степени физической работоспособности аэробного характера или выносливости применяли тест Купера [2] (двенадцатиминутный тест ходьбы), согласно которому, разработано 5 степеней физической подготовленности соответственно: превосходная, отличная, хорошая, удовлетворительная, плохая и очень плохая, – от 2,4 км до 1,6 км.

Анализ полученных нами результатов указывает на низкий уровень физической работоспособности, что составляет в среднем менее 1,6 км.

Известно, что работоспособность человека естественно связана с состоянием нервной системы, то есть по механизму висцеро-моторных рефлексов оказывается влияние (опосредованное центральной нервной системой) на функциональное состояние всего локомоторного аппарата и, прежде всего скелетной мускулатуры.

В связи с этим нами было проведено исследование функционального состояния нервно-мышечной системы по оценке её лабильности (теппинг-тестом) у 65 девушек.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточной функциональной устойчивости двигательной сферы у 60%, недостаточной лабильности её у 10% исследуемых. Хорошее функциональное состояние отмечено у 30%.

Все выше изложенные свидетельствуют о необходимости тренировочных воздействий специального характера с целью улучшения работы, как центральной нервной системы, так и двигательной сферы. Кроме того, по мнению А.Г. Щедриной [3] критерий здоровья следует искать не в соотношении физиологического и патологического, а в способности реализовать свои биологические и социальные функции. Вольно или невольно человек в течение жизни их раскрывает, реализует или теряет.

Неудовлетворительное состояние здоровья студентов поступивших на I курс, вызывает тревогу. Поэтому преподавателям кафедры физвоспитания необходимо активно решать первостепенную задачу сохранения и укреплению здоровья студентов; содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма; способствовать поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Воспитывать у студентов убежденность в необходимости регулярных занятий физической культурой. Приложить максимум усилий для создания необходимых условий для занятий по физвоспитанию.

Из ослабленных студентов с выраженными функциональными сдвигами, отнесенных к специальному учебному отделению, целесообразно формировать группы ЛФК.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сауткин М.Ф. Медико-биологические аспекты физического развития школьников и студентов.-М.: Физкультура и спорт, 1991.-102с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия.-М.: Физкультура и спорт, 1989.-224с.
3. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни : методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : ООО «Альфа-Виста», 2007. – 144 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Шустова Ю.А.

(«Детский сад присмотра и оздоровления № 164» Московского района,
г. Казань, Россия)

Аннотация. Автором данной статьи рассматривается проблема здоровья учащейся молодежи, а так же задачи системы физического воспитания, средства и методы, способствующие эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности, и повышения двигательной активности как ведущих факторов физического воспитания оздоровительной направленности.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, оздоровительные мероприятия, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

HEALTH-CARE TECHNOLOGIES IN HIGH SCHOOL

Shustova Y.A.

(«Kindergarten for care and rehabilitation № 164», Kazan, Russia)

Abstract. The author of this article considers the problem of health of students, as well as problems of physical education system, means and methods for facilitating the efficient formation of readiness of students to health-sports activity, and increase motor activity as the leading factors of physical education of rehabilitation orientation.

Keywords: health, wellness technology, wellness events, healthy lifestyle, physical education.

Состояние здоровья учащейся молодежи в последнее время заинтересовало многих исследователей. Общеизвестен тот факт, что подростки поступая в средние и высшие учебные заведения уже имеют колоссальный набор заболеваний. Коренное реформирование системы образования в России и, как следствие, преобразования, проводимые в системе высшей школы, актуализировали проблему физического воспитания студентов. Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и количество занимающихся отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам [2,4].

Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое ее падение прослеживается в период от 15 до 25 лет [1,6].

Перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности, и повышения двигательной активности как ведущих факторов физического воспитания оздоровительной направленности.

Актуальна мотивация к здоровому образу жизни среди студенчества, формирование у них высокого поведенческого уровня по отношению к своему образу жизни.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и студентов. Также здоровьесберегающие технологии можно рассматривать, как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1,5]. Под здоровьесберегающими технологиями в образовательно-

воспитательной среде высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье данной группы лиц.

Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;
- организация рационального питания студентов;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни
- создание службы психологической поддержки студентов;
- организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым (Н.К. Смирнов, 2006.):

1. Медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность педагогов и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий
2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Реализуются на занятиях физической культуры и секциях на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.
3. Экологические здоровьесберегающие технологии.
4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители (учебных корпусов), инженерно-технические службы, пожарной инспекции и т. д.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
6. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии – формирование и укрепление психологического здоровья студентов; повышение ресурсов психологической адаптации личности.
7. Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся.

Все вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии необходимо использовать системно и в комплексе. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные возможности организма, и значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г.Д. Румба, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008.- Вып.6.- С.28-33.
2. Дубровский, В.М. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.М. Дубровский. – М: Владов, 199с.
3. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2 –С.53-56
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М. : Гордорики, 2003. – 448 с.
5. Лисицин, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицин. – М: Советская Россия, 1986. – 192с.
6. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учеб. пособие / В.Ю. Волков – СПб.:Государственный технический университет, 1996. – 89с.

Секция 7

ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Алимова А.Ж., Левина Д.С., Новаковская А.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлены проблемы правового регулирования студенческого спорта в Российской Федерации, а также рассмотрен вопрос о влиянии физической деятельности на организм человека, особенно молодежи. Молодежью по большей части являются студенты. Занятие спортом необходимо рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны как для самого человека, так и для общества в целом. Здоровый образ жизни на этапе студенчества является основным фактором формирования личности и социально-оценочного мнения. В соответствии со статистикой в настоящее время спорт среди молодежи пользуется популярностью.

Ключевые слова: спорт, студенты, молодежь, образ жизни, здоровье, правовое регулирование.

PROBLEMS OF LEGAL REGULATION OF UNIVERSITY SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Alimova A.F., Levina, D.S., Novakovskaya A.V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article presents problems of legal regulation of University sports in the Russian Federation, as well as the impact of physical activity on the human body, especially young people. Young people mostly are students. Sport activities need to be considered as a special kind of activity, the results of which are useful both for the individual and for society as a whole. Healthy lifestyle at students stage is a main factor in identity formation and socio-evaluative opinions. According to statistics, now the sport among young people is popular.

Keywords: sports, students, youth, lifestyle, health, regulation.

В современном мире очень важно особое внимание уделять физическому здоровью. Динамичное функционирование всех органов и систем организма человека, регулярные занятия физической культурой, выполнение определенного комплекса упражнений приносят людям удовольствие и сохраняют здоровье. Постоянное движение является развитием организма. В природе так заложено, что человеку необходимо развитие его физических способностей. С самого рождения у каждого из нас есть потребность в движении, физической активности, так как это является характерной особенностью растущего организма. Ребенок ощущает большую потребность в движении, нежели взрослый человек. Движение необходимо, так как его недостаток вызывает снижение устойчивости организма к различным заболеваниям. Многочисленные исследования показывают, что организм человека запрограммирован на интенсивную и систематическую двигательную активность.

С развитием общества возникают различные социально-экономические и экологические проблемы, которые являются причинами ухудшения здоровья населения, а особенно детей. А ведь именно эти дети потом идут учиться в вузы, становясь студентами. Студенческий период жизни является особо важным в становлении человека как личности и активного члена социума, потому что в данном возрасте происходит формирование основ здорового образа жизни, а физическое воспитание чаще всего является приоритетным направлением.

Спорт в Российской Федерации играет значимую роль в жизни подрастающего поколения. С момента, когда столица Республики Татарстан стала площадкой для проведения Всемирной летней универсиады в 2013 году, вектор внимания был обращен и к студенческому спорту. Вследствие этого существенно возросло значение университетов и иных высших учебных заведений в формировании физической культуры. Как мы знаем, общественные отношения непременно нуждались, нуждаются и будут нуждаться в четком и последовательном правовом регулировании. Поэтому современный этап развития студенческого спорта в России порождает необходимость законодательного закрепления отношений в данной области.

Российская Федерация систематически принимает участие в международных соревнованиях. По итогам Зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 года можно сделать вывод, что финансовое и материальное обеспечение спорта высших достижений находится на высоком уровне, что не скажешь о детско-юношеском спорте, а ведь именно в юношеском спорте закладывается фундамент будущих побед. Низкая заработная плата детских тренеров-преподавателей, отсутствие хорошей материальной базы, недостаточное количество профессиональных тренерских кадров, – все это отрицательно повлияло на развитие детско-юношеского спорта. Необходимость здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом должна быть осознанна именно молодым поколением.

Президент РФ Владимир Владимирович Путин подчеркнул важность развития массового студенческого спорта, организации соревнований и продвижение молодежного спорта и здорового образа жизни.

«Занятия спортом в вузах – это не только престижное занятие. Зачастую именно на соревнованиях и характер закаляется, и делается прививка любви к спорту, к физической культуре на многие годы вперед, – пояснил президент. – Это, как правило, остается с человеком навсегда, знаю по себе» [1].

Молодежь по сравнению с прошлыми годами занимается спортом более активно, а доступность разнообразных спортивных сооружений явно выросла. На сегодняшний день не приходится говорить о недостаточном количестве спортивных объектов, скорее речь идет о нехватке времени и отсутствии желания систематически заниматься спортом.

Статистика свидетельствует, что в настоящее время граждане Российской Федерации стали уделять гораздо больше внимания занятию спортом, нежели в 2006 году. Раньше об этом говорили 39%, теперь – больше половины (52%). При этом каждый десятый делает посильные ему упражнения ежедневно, 14% – несколько раз в неделю, 9% – однажды в неделю, 7% – несколько раз в месяц, 11% – несколько раз в год. За последние 10 лет стало намного больше тех, кто спортом занимается не от случая к случаю, а с похвальной регулярностью. Число людей, ежедневно проявляющих физическую активность, выросло с 6 до 10%, несколько раз в неделю – с 8 до 14%. Самые активные, как и следовало ожидать, молодые респонденты в возрасте от 18 до 24 лет. Среди них 40% регулярно занимаются спортом [2].

Несмотря на стремительное развитие спорта в России, проблема его правового регулирования до сих пор является актуальной. Она привлекает особое внимание многих политиков нашего государства. В результате было разработано значительное количество проектов, нормативно-правовых актов, в частности модельный Федеральный закон о студенческом спорте, который в своих положениях затрагивает такие важнейшие аспекты, как система управления студенческим спортом, порядок финансирования студенческого спорта, международное сотрудничество в области студенческого спорта. Был разработан такой важнейший акт, как проект Федерального закона о спортивной подготовке, в котором нашло отражение правовое регулирование подготовки профессионального спортсмена с детских лет до совершеннолетнего возраста.

Данные акты так и не были приняты, однако говорить о том, что работа прошла безрезультатно, нельзя. В Федеральный закон №329-ФЗ «ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3] были внесены существенные дополнения. 3 декабря 2011 года в Федеральный закон №384-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

и статью ФЗ «О высшем послевузовском профессиональном образовании» [4] было введено понятие студенческого спорта, определено понятие студенческой спортивной лиги, школьного спорта. Естественно, данные дополнения направлены на развитие школьного и студенческого спорта. Под ними понимается физическое воспитание и развитие обучающихся, их подготовка и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В перечень физкультурно-спортивных организаций включены студенческие спортивные лиги. Целями их создания являются содействие в развитии одного или нескольких видов спорта, популяризация студенческого спорта, организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди студентов. Членами лиги могут быть физические лица и общественные объединения в области студенческого спорта. К субъектам физкультуры и спорта отнесен Российский студенческий спортивный союз.

Органы государственной власти наделены полномочиями по содействию развитию студенческого и школьного спорта. Его популяризация должна стать одной из задач образовательных учреждений. Предусмотрена возможность создания школьных и студенческих спортивных клубов.

Значение физической культуры и спорта отмечено также в «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период 2020 года» [5]. Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Реализация Стратегии позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни большинство населения страны, что в конечном счете положительно скажется на улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Существенно повысится конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене, что позволит российским спортсменам стабильно побеждать на крупнейших международных спортивных соревнованиях, в том числе успешно выступать на играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх. Эти успехи будут достигнуты за счет создания эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва с использованием новейших научных достижений. Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

Таким образом, развитие физической культуры и спорта, несомненно, является одним из приоритетных направлений социальной политики России. Однако важно учитывать, какими средствами достигается эта благая цель. Не нанесут ли внедряемые коррективы ущерба другим сферам жизни и деятельности жителей нашей страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Латухина К.* Государство должно развивать массовый студенческий спорт // Российская газета, выпуск № 6113 (137) – 2013.
2. *Добрынина Е.* Россия переживает фитнес-бум // Российская газета, 15.10.2015.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, N 50, ст. 6242.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29.06.2015 N 204-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 06.07.2015, N 27, ст. 3995.
5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, N 33, ст. 4110.

ВЛИЯНИЕ ДИФфуЗИИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ НА РЕГИОНАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ИНФРАСТРУКТУРУ

Арефьева Н.Ю.

*(ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», К(П)ФУ,
г.Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлен анализ влияния процесса диффузии технологических инноваций на направления развития спортивной инфраструктуры, на динамику основных показателей состояния региональной экономики. Особое внимание уделено проблеме влияния крупных спортивных мероприятий как инвестиционных проектов на показатели качества жизни местного сообщества.

Ключевые слова: технологические инновации, региональная экономика, спортивная инфраструктура, спортивные проекты, инновационная активность, программно-целевое управление.

INFLUENCE OF DIFFUSION TECHNOLOGICAL INNOVATIONS ON REGIONAL SPORTS INFRASTRUCTURE

Arefyeva N.Y.

*(Federal State Independent Educational institution of the Higher Professional Education
of the «Kazan (Volga) federal university», KFU, Kazan, Russia)*

Abstract. In the clause provided analysis of influence process of diffusion technological innovations on directions of development sports infrastructure, on dynamics of main indicators of regional economy condition. Special attention is paid to a problem of influence large sporting events as investment projects on indicators of quality of local community life.

Keywords: technological innovations, regional economy, sports infrastructure, sports projects, innovative activity, program goals management.

Исследование особенностей регионального развития показывают, что для Российской Федерации характерно нормальное распределение регионов по скорости диффузии при падении данного показателя на периферии. В то же время особенности территориальной организации российской экономики определяют относительно высокую долю регионов-новаторов, значительный разрыв между новаторами и остальными экономическими агентами по склонности к инновациям, высокий уровень волатильности процессов распространения инноваций. Применяемые органами государственной власти инструменты программно-целевого управления инновационной деятельностью в регионах могут обеспечить решение поставленных задач при условии учета особенностей пространственной вариабельности процессов распространения технологических инноваций, а также специфики последних.

Проведение исследования закономерностей диффузии технологических инноваций (на примере количества абонентских терминалов и состояния региональной сети мобильной связи) в российских регионах в период с 2000 по 2015 гг. показал, что несмотря на значительное число субъектов РФ, охваченных процессами распространения нововведений, уровень их концентрации достигал максимального значения в крупнейших городских агломерациях (гг. Москва, Новосибирск, Санкт-Петербург, Самара), а также в отдельных регионах и автономных округах, характеризующихся показателями социально-экономического развития выше средне-российских (Республика Татарстан, Нижегородская, Ленинградская, Калининградская и Мурманская области, Краснодарский и Приморский край, Ханты-Мансийский, Ямало-Ненецкий АО). Это свидетельствует о высоком уровне пространственной поляризации при сохранении значительного числа субъектов РФ, характеризующихся слабой дифференцируемостью.

Это подтверждает наличие зависимости процессов дифференциации нововведений от порядка размещения активов, от структуры регионального экономического пространства и конфигурации его границ. Эмпирические данные отражают общие закономерности диффузии нововведений, однако в условиях активизации процессов глобализации и регионализации они требуют уточнения в части определения состава факторов, влияющих на направления и темпы распространения нововведений. Значимость подобных исследований возрастает в связи с необходимостью разработки программных документов, определяющих состав мер управляющего воздействия со стороны региональных органов власти в рамках реализации стратегии социально-экономического развития на долгосрочный период. Признание высокой эффективности инструментов управления инновационной деятельностью на региональном уровне, а также необходимости диверсификации взаимодействий между участниками региональных инновационных систем выступают исходными положениями разработки инновационных стратегий с учетом особенностей экономики отдельного субъекта РФ и состояния урбанизированных территорий, характеризующихся относительно высоким уровнем агломерационного эффекта.

Региональное развитие – форма реализации процессов волновой диффузии нововведений, включающей генерацию идеи, формирования очагов инноваций, их распространение в экономическом пространстве и последующую рутинизацию.

Региональная экономическая система – открытая сложная динамическая система, субъекты которой выступают одновременно донорами и реципиентами внешних эффектов инноваций, при этом динамика мезоэкономических индикаторов свидетельствует о наличии синергетического эффекта реализации инновационного потенциала, величина которого определяется результативностью управленческого воздействия и состоянием институциональной среды территории размещения субъектов инновационной деятельности.

Уровень инновационности региональной экономики определяется в контексте данного исследования характером взаимодействий между указанными факторами и направлением их изменения в пространственно-временном континууме. Межрегиональная дифференциация проявляется в различиях в соотношении между инновациями, которые различаются по типу (технологические и организационно-управленческие), по доминирующей модели инновационной деятельности (открытые, закрытые), по уровню инновационности (базисные, системные, улучшающие, псевдоинновации), по механизму реализации (единичные, диффузионные).

Разработка и реализация технологических инноваций предполагает необходимость комплементарных организационно-управленческих нововведений. Наличие значительного внешнего эффекта подобных инноваций, реципиентами которых выступают все резиденты региональной экономики и определенная часть нерезидентов-импортеров продукции, произведенной на территории данного региона, обуславливает значительный синергетический эффект использования факторов производства, владельцами которых являются участники инновационного процесса. Это находит выражение в динамике мезоэкономических индикаторов. Модель инновационной деятельности, направленная на разработку и внедрение технологических инноваций, характеризуется признаками открытой модели. В соответствии с используемым интегративным подходом к анализу инноваций как источника регионального развития, особое значение приобретают сети и обратные связи внутри инновационно ориентированных предпринимательских структур, а также их коммуникации с внешней средой – научно-исследовательскими и образовательными организациями, органами государственного управления, обеспечивающими соответственно генерацию и диффузию инноваций. Формирование сетевых взаимодействий выступает формой реализации и одновременно предпосылкой трансформации единичных инноваций в диффузионные.

Высокий уровень дифференциации национального экономического пространства находит выражение в различиях уровня инновационности отдельных региональных образований, которые определяются совокупностью общих и особенных факторов. К числу общих факторов относятся различия в абсолютных и относительных преимуществах отдельных региональных образований. К числу особенных факторов относится конфигурация инновационного процесса

(завершенный или фрагментарный), тип доминирующих инноваций и эффективности взаимодействия между участниками инновационного процесса. Наличие завершенного инновационного процесса в границах региона, реализация открытой модели инновационной деятельности, доминирование технологических инноваций при наличии комплементарных организационно-управленческих нововведений выступают необходимыми предпосылками поступательной мезоэкономической динамики, повышательной фазы регионального развития. Фрагментарность инновационного процесса, предпочтение экономическими агентами модели закрытых инноваций, доминирование модификационных бизнес-процессов в инновационной деятельности, отсутствие комплементарности между технологическими и организационно-управленческими нововведениями обуславливают нисходящую траекторию регионального развития.

Пространственная диффузия инноваций – форма реализации механизма их эволюции, которая приводит к формированию «центров» и «периферии», что соответствует положениям теории диффузии инноваций А.Ван дер Цвана, Т.Хегерстранда и теории полюсов роста Ф.Перу. Неравномерность национального экономического пространства, выражающаяся в различиях между ресурсным потенциалом субъектов РФ, в неоднородности институциональной среды, обуславливает доминирование отдельных направлений распространения нововведений, что, в частности, находит выражение в выборочной диффузии инноваций. При этом скорость диффузии инноваций как эндогенного источника регионального развития определяется типом инноваций: в случае, когда доминирующим типом инноваций являются технологические (например, внедрение технологий энергосбережения), то скорость их диффузии возрастает по мере роста прибыльности нововведений и падает с увеличением их капиталоемкости.

Формирование лидирующих секторов, инициирующих диффузию технологических инноваций в региональном экономическом пространстве, приводит к становлению метрополисов, или урбанизированных территорий, характеризующихся наличием агломерационного эффекта вследствие использования потенциала взаимодействия между предприятиями реального сектора экономики, образовательными организациями и государством; при этом метрополис как урбанизированная территория инициирует формирование эффективной институциональной среды, представленной формальными (региональные целевые программы и др.) и неформальными (инновационная культура и др.) институтами, регламентирующими процесс распространения инноваций. Таким образом, технологические инновации вызывают изменение пропорций между секторами экономики, что влияет на направление поступательного развития. Кроме того, они определяют интенсивность и частоту взаимодействий экономических агентов в рамках диффузионных процессов, что определяет скорость распространения инноваций, и, следовательно, темпы экономического развития. Использование технологических инноваций усиливает мобилизующее воздействие центра на внутреннюю и внешнюю периферию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдулов А.Н., Кулькин А.М. Научные и технологические парки, технополисы и регионы науки. – М.: ИНИОН РАН, 1992
2. Басов Н.В., Минина В.Н. Инновационный ландшафт: от метафоры к научной категории // Инновации. – 2014. – № 7 (189). – с.20-26
3. Гранберг А.Г. Основы региональной экономики: учебник для студ. вузов. 3-е изд. – М.: ГУ ВШЭ, 2003. – 495 с.
4. Кулешова Г.И. Развитие инновационных центров и преобразование городской среды как взаимодополняющие ресурсы // Вестник российской академии наук. – 2013. – Том 83. № 7. – с. 626–638
5. Минакир П.А. Экономика и пространство (тезисы размышлений) // Пространственная экономика. – 2005. – № 1. – С. 4–26
6. Тоффлер Э. Третья волна: Пер с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 776 с.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Бигузина Л.Р., Новаковская А.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные проблемы развития студенческого спорта в современном демократическом государстве. Развитие физической культуры является одним из основных направлений развития студенческого спорта. Кроме того, в данной научной статье рассматриваются проблемы правового регулирования спорта в Российской Федерации. Основным Федеральным законом, регулирующим данные правоотношения, является федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Особое внимание автор уделяет «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года».

Ключевые слова: спорт, студент, физическая культура, демократическое государство, концепция.

LEGAL REGULATION OF STUDENT ACTIVITIES

Biguzina L.R., Novakovskaya A.V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the basic problems of development of student sport in a modern democratic state. The development of physical culture is one of the main directions of development of student sport. In addition, in this research article deals with the problems of legal regulation of sport in the Russian Federation. The primary Federal law governing the legal relations, is the Federal law «On physical culture and sport in the Russian Federation». Special attention is paid to the «strategy of development of physical culture and sport till 2020».

Keywords: sport, student physical education, demokratiske the state, the concept.

«Спорт – это жизнь!». С таким девизом идут по жизни не только заслуженные мастера спорта, но и обычные люди, которые считают, что без активного образа жизни не будет и жизни как таковой. Как ни для кого, это лозунг актуален для студентов. Студенческая жизнь сразу заглатывает нас полностью, и ведь каждому здесь найдется свое место, кому-то открытое и яркое, а кому-то скрытое и укромное. Но одно бывало точно в жизни каждого студента – это тяга к спорту, и даже если и незначительное, но все-таки участие спорта в жизни студента. Бег за городским красненьким автобусом, систематическое поднятие по лестнице при отсутствии лифта... Но все это утехы лишь тех студентов, которые не знакомы со спортом так, как знакомы с ним те студенты, которые состоят в различных сборных университета, имеют звание в кандидаты мастера спорта и прочие заслуженные собственной силой, волей, кровью, потом звания. Но успех этот заслужен, как и отдельными спортсменами, так и крупными сборными, поражающими своей сплоченностью духа и невозмутимой несокрушимостью. За спинами этих спортсменов стоят отважные люди, гордо зовущие себя тренерами и руководителями, но это лишь одна сторона медали. С другой стороны – сложные правовые отношения. Мы прекрасно понимаем, что наиболее значимые общественные отношения всегда нуждались и будут нуждаться в правовом регулировании. Также дело обстоит и в спорте.

В настоящее время спорт в нашей стране играет все более и более значимую роль в социально-экономической жизни, а с момента, когда Казань выиграла право на проведение Всемирной летней универсиады в 2013 году, особое внимание стало уделяться и студенческому спорту. Нельзя сказать, что до этого момента студенческий спорт обделялся вниманием, но все же после такого масштабного события внимание к нему стало более пристальным. Все это

привело к тому, что существенно возросла роль университетов и иных высших учебных заведений в развитии спорта.

Многие ученые-юристы в нашей стране уделяют проблеме правового регулирования правоотношений в спорте повышенное внимание, не обходит их вниманием и законодатель. В результате за последнее десятилетие было разработано значительное количество проектов, и принято достаточное количество нормативно-правовых актов. Основное правовое регулирование указанных правоотношений осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который, в свою очередь, не может не переплетаться с Конституцией Российской Федерации, устанавливающей общие правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяющей основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Нельзя оставлять без внимания и «Федеральные стандарты спортивной подготовки», которые также осуществляют регулируемую функцию в области спорта в целом, и именно в них нашло отражение правовое регулирование подготовки профессионального спортсмена с детских лет до совершеннолетнего возраста.

С момента вступления Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» прошло уже немало времени, он претерпел значительные изменения (количество редакций – 34), последняя поправка вступит в силу с 1 января 2017 года. О чем может свидетельствовать данная динамика изменений в существующем законодательстве? В первую очередь это говорит о том, что проблема спортивного регулирования была и остается актуальной. В соответствии с указанным выше законом и распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в которой определены цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта. Как видно, с принятием Федерального закона о спорте законодательская работа не остановилась, и на сегодняшний день осталось еще много нерешенных проблем, которые в недалеком будущем найдут свое решение и явно не останутся навек отложенными в далекий забытый всеми ящик. Предстоит дальнейшее совершенствование отдельных положений Федерального закона о спорте и других нормативных правовых актов с учетом современных потребностей нормального функционирования и эффективного развития отрасли. Однозначно данный факт вызывает лишь положительные эмоции, так как это хороший знак тому, что будущее наших спортсменов-студентов будет менее проблемным благодаря созданию действенных механизмов правового регулирования общественных отношений в спорте.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны обозначится комплекс проблем. Первой проблемой явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом. Существующие ограничения в использовании государственно-частного партнерства не позволяют активно развивать спортивно-зрелищную индустрию и спортивную промышленность, обеспечивать доступность спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг.

Второй проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. За последние годы значительно возросла конкуренция на международной спортив-

ной арене, и особенно это проявляется на Олимпийских играх, где ведущие мировые державы стремятся использовать весь экономический и политический потенциал для успешного выступления спортсменов.

Что же стоит делать для разрешения поставленных проблем? Государство активизирует правотворческую деятельность, активно вносит изменения в существующие нормативно-правовые акты. Однако для решения проблемы необходимы и практические шаги, в первую очередь, на наш взгляд, необходимо развивать молодежный спорт, в том числе студенческий, его развитие – это сдвиг, сдвиг с «мертвой» точки, шаг в будущее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета, N 276, 08.12.2007
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, N 33, ст. 4110

ДОЛЖНОСТНЫЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Валеева Г.В., Красулина Н.А., Греб А.В.

(Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются, какими знаниями и умениями должен обладать преподаватель, чтобы учебный процесс по физической культуре был направлен на достижение разностороннего образования и воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, преподаватель, должностные обязанности.

OFFICERS AND LEGAL ASPECTS OF TEACHING HIGH SCHOOL ON A SUBJECT «PHYSICAL TRAINING»

G.V. Valeeva, N.A. Krasulina, A.V. Greb

(Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russia)

Abstract. This article discusses what knowledge and skills should have a teacher to organize educational process on physical training for achieving a broad education and education of students.

Keywords: physical education, teacher, official duties.

Учебный процесс по физической культуре – это разностороннее образование и воспитание студенческой молодёжи. Ему свойственны не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические преобразующие, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на основе своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности и укрепления здоровья. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий физической культурой могут нанести существенный вред организму студента.

Настоящие должностные обязанности преподавателя физической культуры разработаны на основе "Квалификационных характеристик должностей работников образования" утвержденных приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 05.05.2008 № 217, Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ Цель стандарта – обеспечить вузы персоналом обладающим компетенциями для исполнения стратегических целей, программ и планов развития, а также решения текущих задач.

На должность преподавателя по физической культуре принимаются лица, имеющие высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. К работе преподавателем физической культуры в вузе допускаются лица, имеющие необходимую теоретическую и практическую подготовку, соответствующую занимаемой должности, прошедшие предварительный медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда и пожарной безопасности [1,4].

Преподаватель физической культуры, допущенный к самостоятельной работе должен знать: Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также иные нормативные правовые документы, определяющие направления и перспективы развития физической культуры.

Преподаватель физической культуры должен:

- выполнять только ту работу, которая соответствуют его квалификации и предусмотренна должностной инструкцией;
- знать безопасные способы выполнения работ; воздействие опасных и вредных производственных факторов, которые могут возникнуть во время работы и меры защиты от их воздействия;
- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи при неотложных состояниях, инструктаж по охране труда;
- знать место хранения аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях.

Преподаватель по физической культуре должен знать:

- правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами по физическому воспитанию [1];
- педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию, санитарию и гигиену;
- методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;
- методику обучения с использованием спортивного и игрового оборудования;
- методику физического воспитания и обучения игровым видам спорта;
- правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- методы установления контакта со студентами, их родителями, педагогическими работниками, технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и решения;
- основы работы текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой;
- методику проведения занятий по физической культуре для всех учебных отделений вузовской программы, показания и противопоказания к проведению занятий по физической культуре.

Преподаватель по физической культуре, высшего учебного заведения должен обладать основными компетенциями, необходимыми для создания условия развития студентов, обозначенными в ФГОС ВО:

- знание мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов, их физическое развитие и физическую подготовленность;
- обеспечение эмоционального благополучия через уважительное отношение к каждому студенту.

Должностные обязанности преподавателя:

Преподаватель по физической культуре выполняет следующие обязанности:

- осуществляет деятельность по формированию у студентов интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, обеспечивая выполнение общеобразовательной программы образовательной, воспитательной и оздоровительной области физического воспитания в соответствии с ФГОС ВО [4];
- организует и проводит физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- ведет работу по овладению студентами навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества;
- обеспечивает безопасность студентов при проведении учебных занятий и спортивных мероприятий, оказывает им первую доврачебную помощь;
- совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья студентов и регулирует их физическую нагрузку, ведет мониторинг физической подготовленности студентов;
- обеспечивает охрану жизни и здоровья студентов во время образовательного процесса;
- участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в организации и проведении консультативной помощи студентам;
- контролирует и дает рекомендации по проведению самостоятельных занятий студентам, проводит функциональные пробы с физической нагрузкой на учебных занятиях.

Права преподавателя физической культуры:

Преподаватель по физической культуре имеет право:

- свободно выбирать и использовать методики обучения и воспитания, учебные пособия и материалы в соответствии с программой кафедры физического воспитания
- получать от руководства университета информацию, необходимую для осуществления своей деятельности.

Ответственность преподавателя:

Преподаватели физической культуры несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений: сложность, интенсивность, объем, функциональную и физическую нагрузку, и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий [2,4].

Организацию и содержание работы по физическому воспитанию нужно рассматривать в рамках комплексной системы управления качеством подготовки специалистов для будущей трудовой деятельности. Улучшение качества профессиональной подготовки студентов, будущих специалистов, предполагает также повышение эффективности всего процесса обучения при условии правильного выполнения преподавателями своих должностных обязанностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Валеева Г.В. Красулина Н.А.* Правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами УГНТУ по физическому воспитанию. Евразийский юридический журнал, № 4 (71) 2014 – С. 181.
2. *Валеева Г.В., Прохорова Е.В.* Определение знаний и умений студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием балльно-рейтинговой системы. Методическое пособие для преподавателей по компонентам учебной программы, Уфа, 2014 – 48 с.
3. Инструкция № 1/251 по охране труда для преподавателя кафедры физического воспитания. Отдел охраны труда и техники безопасности УГНТУ, Уфа, 2013. – 5 с.
4. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». Москва, 2000 – 33 с.

ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАВ СПОРТСМЕНОВ

Гасевская К.А., Новаковская А.В., Сахибуллин Р.Н.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Данная статья посвящена вопросам осуществления спортсменами своих прав. При всем многообразии прав, которыми в соответствии с законом, наделены спортсмены, существует ничуть не меньше неразрешенных и неурегулированных вопросов. Эти вопросы возникают на практике, когда человек, будущий спортсмен, пытается воспользоваться этими правами. Данная статья делает акцент на то, что законодательство нуждается в изменении, поскольку состояние здоровья населения, а в первую очередь, детей и молодежи – важнейший показатель благополучия общества и государства.

Ключевые слова: спорт, физкультурно-спортивные объединения, федеральный закон, права.

LEGAL ISSUES THE RIGHTS OF ATHLETES

Gacevskaya K.A., Novakovskaya A.V., Sakhibullin R.N.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. This article focuses on the implementation of the athletes of their rights. With all the variety of rights that, in accordance with the law, endowed with the athletes, there is not a bit, not less unresolved and outstanding issues. These questions arise in practice when a person is, the future athlete, trying to take advantage of these rights. This article focuses on the fact that the legislation needs to be changed, because the health of the population, and especially children and young people – a key indicator of well-being of society and the state.

Keywords: sports, sports, sports associations, a federal law, law.

На сегодняшний день в условиях все большей коммерциализации спорта довольно значимым является вопрос о практическом осуществлении указанных в законе прав спортсменов как субъектов физической культуры. Юридическая наука и наука спортивного права, к сожалению, не уделяют достаточного внимания проблемам, возникающим при осуществлении прав спортсменов. Таким образом, видится необходимым исследовать данный вопрос, попытаться найти пути и способы совершенствования положений нормативных актов, регулирующих данные отношения.

Прежде чем выяснить, какие возникают проблемы при осуществлении спортсменами своих прав, необходимо очертить круг этих прав. Так статья 24 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закрепляет перечень прав спортсменов, к ним относятся:

- выбор видов спорта;
- участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
- включение в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения порядка формирования спортивных сборных команд РФ;
- получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;

- заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;
- содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях;
- осуществление иных прав в соответствии с законодательством РФ [3].

Рассмотрим каждое из приведенных прав с точки зрения его практической реализации в реальной спортивной жизни.

Право на выбор видов спорта означает возможность гражданина по собственному усмотрению выбрать, каким видом спорта ему заниматься. Это право реализуется посредством регистрации в каком-либо спортивном клубе или спортивной школе. С момента регистрации уже можно вести речь о гражданине как о спортсмене. Стоит подчеркнуть, что ни Конституция РФ [1], ни иное законодательство не закрепляют дифференцированных требований к гражданам, желающим заниматься спортом. Отсюда следует, что гражданин может начать заниматься спортом независимо, к примеру, от возраста. Но на практике бывает так, что уже в 12-13 лет начать заниматься спортом становится затруднительно. Из этого мы получаем, что для некоторых граждан спорт становится недоступным, а значит, о каком выборе видов спорта может идти речь?

Отдельному контролю и обеспечению подлежит право на участие в соревнованиях по выбранным видам спорта, поскольку оно является важнейшим правом каждого. Нарушение данного права влечет весьма значимые для спортсмена последствия:

- невозможность повышения спортивного мастерства;
- невозможность отбора в сборные команды РФ (субъектов РФ) по выбранному виду спорта;
- невозможность подтверждения своего текущего статуса (например, спортивного разряда);
- невозможность поддержания физической формы спортсменов.

Закон о спорте не устанавливает определенных критериев, при соответствии которым спортсмен будет иметь право принимать участие в соревнованиях. Закон лишь отсылает к правилам конкретных видов спорта и положениям нормативных актов федераций – регламентам, положениям о соревнованиях. Таким образом, определение правового режима допуска к соревнованиям полностью отдано на откуп спортивным федерациям.

Данное право довольно трудно защитить, поскольку юрисдикционные органы спортивных федераций не создаются, а регламенты (положения) включают в себя дискриминационные положения.

Права, указанные под цифрами 3 и 4 необходимо рассматривать вместе, в связи с тем, что их реализация напрямую вытекает из участия в соревнованиях. Реализация данных прав ограничена, также в связи с обстоятельствами указанными выше.

Следующее право реализуется лучшим образом, чем предыдущие права. В большинстве случаев ФСО (физкультурно-спортивные объединения) заключают трудовые договоры со своими спортсменами, оформляют трудовые книжки, выплачивают заработную плату, предоставляют отпуска и выполняют другие обязательства, установленные трудовым законодательством РФ. Однако бывают ситуации, когда надлежащего оформления не происходит, несмотря на императивные положения федерального законодательства. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ (ТК РФ) регулирует особенности труда спортсменов и тренеров [2]. Статья 348.1 ТК РФ регулирует трудовые отношения с работниками, которые осуществляют подготовку к спортивным соревнованиям, а также с работниками, которые проводят со спортсменами тренировочные мероприятия и осуществляют руководство состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. То есть между ФСО или иными организациями, являющимися работодателями и спортсменами должны заключаться трудовые договоры, в которых предусматривается выплата спортсменам вознаграждения или заработной платы. На сегод-

няшний день, к сожалению, такие договоры заключаются только на уровне сборной команды России, хотя их необходимо заключать и на уровне субъектов РФ.

Практически не реализуется право на получение содействия от спортивных федераций в защите своих прав и законных интересов в России. В идеале спортивная федерация, помимо своих классических спортивных обязанностей, должна давать правовые консультации спортсменам (силами правового департамента), посредством системы юрисдикционных органов рассматривать и разрешать возникающие спортивные споры, должна представлять интересы спортсменов в федеральных органах исполнительной власти, органах государственной власти субъектов РФ, а также в органах местного самоуправления.

Статья 24 Закона о спорте указывает на возможность иметь иные права, но не дает отсылки к другим законам и актам, что является недоработкой.

Подытожив все сказанное выше, можно заключить, что данная тема имеет много проблем, которые законодателю необходимо решить, поскольку закон о спорте нуждается в значительных доработках, без проведения которых невозможно обеспечить декларируемые права спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) // Собрание законодательства РФ, 04.08.2014, N 31, ст. 4398.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 03.07.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 03.10.2016) // Собрание законодательства РФ, 07.01.2002, N 1 (ч.1), ст. 3.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета, N 276, 08.12.2007.

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО БРЕНДА ГОРОДА НА ИНВЕСТИЦИОННУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Григорьева М.О.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье проанализирована необходимость развития бренда территорий, определены условия информационной стратегии, определено влияние позитивного брендинга территорий на привлечение инвестиций.

Ключевые слова: бренд города, инвестиции, брендинг территорий, спортивный бренд, развитие территорий.

INFLUENCE OF DEVELOPMENT SPORTS BRAND OF THE CITY ON INVESTMENT ATTRACTION

Grigoreva M.O.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. In the clause analysed need of development brand of territories, determined conditions of information strategy, determined influence of positive branding of territories on investment attraction.

Keywords: brand of the city, investment, branding of territories, sports brand, development of territories.

В современном мире имиджевые преимущества территории имеют большое значение. Материализуясь и конвертируясь в репутационный капитал, позитивный имидж территории способствует развитию бизнеса, получению инвестиций и привлечению туристов. Репутационный капитал в значительной мере находится в зависимости конкретно от бренда территории и создается в результате его воздействия на население. Развитый брендинг делает территорию более привлекательной по сравнению с конкурентами и оказывает значительное влияние на формирование спортивного туризма и привлечения инвесторов для организации и проведения различных спортивных мероприятий, строительства объектов.

Бренд, являясь символической сущностью, предполагает сосредоточение всех ключевых характеристик территории, ее конкурентноспособных преимуществ, сильных сторон, становящихся привлекательными для потребителей. Проектирование бренда территории создает основу для повышения эффективности использования территориального потенциала, потому как развитие бренда и повышение его узнаваемости приводит к увеличению числа возможных потребителей территории. Современное общество ориентируется в мире с помощью образов, которые создают СМИ и различного рода медийные программы и кампании. Тем не менее, не только туристические центры, отдельные учреждения и гостиницы имеют необходимость в создании позитивного отношения. Уже сейчас с полной уверенностью можно обозначить, что интенсивное развитие региона неосуществимо без точно сформулированного стиля.

Сегодня воздание бренда территории становится популярным трендом российской региональной политики. При рассмотрении особенностей формирования медийного образа региона условия определения информационной стратегии выглядят следующим образом:

- бренд рассматриваемой территории должен формироваться с учетом стратегии развития региона в целом;
- бренд должен соответствовать начальному уровню развития данной территории;
- бренд, который формируется у внутренней аудитории (жителей региона), не должен вступать в противоречие с тем, который формируется у внешней аудитории;
- на первоначальной стадии формирования бренд, который подается на рынок, не должен раздражать клиента несоответствием фактическому уровню развития территории.
- бренд рассматриваемой территории должен формироваться с учетом стратегии развития региона в целом;
- бренд должен соответствовать начальному уровню развития данной территории;
- бренд, который формируется у внутренней аудитории (жителей региона), не должен вступать в противоречие с тем, который формируется у внешней аудитории;
- на первоначальной стадии формирования бренд, который подается на рынок, не должен раздражать клиента несоответствием фактическому уровню развития территории.

Понимание о городе должно отличаться от представлений о стране, в которой он расположен, существуют критерии для правильного позиционирования городской среды:

1. Позиционирование должно быть правдоподобным. Люди, которые посещали город, должны, услышав это, сказать: «Да, он на самом деле такой».

2. Во фразе должна присутствовать аллитерация с именем города. Это делает ее более запоминающейся. Например, Париж – город огней, Нью-Йорк – большое яблоко, Рим – вечный город.

3. Результат не должен вступать в противоречие с символом города – одним из самых узнаваемых мест (Нельзя игнорировать те представления, которые сформировались ранее).

Типология брендов города делится на несколько типов – это исторический, культурный, туристический, спортивный, религиозный и промышленный бренды. Иными словами, бренд города – это набор стандартов восприятия данного населенного пункта. У каждого населенного пункта имеется своя отличительная черта и задача муниципальной администрации выявить эту особенность, выделяя сильные и слабые стороны, и запечатлеть в памяти людей привлекательные характеристики. Со стороны внутренних возможностей территории, успешный бренд города способен разрешить ряд задач и существенно усовершенствовать качество жизни на-

селения. Со стороны внешних возможностей, бренд территории воздействует на привлечение внешних инвестиций, развитие партнерских отношений, наращивание хозяйственного потенциала, усиление конкурентных преимуществ. Владение мощным брендом – наилучшее конкурентное преимущество, которое может иметь город.

Развитие спортивного бренда города и популяризирование территорий именно в спортивной тематике ярко выражается на примере города Казань, который был удостоен называться «спортивной столицей». Помимо крупных рекламных компаний в городе было организовано большое количество мероприятий, посвященных спорту и физическому воспитанию, возведены и облагорожены спортивные площадки и объекты, созданы свои символы и идентификаторы, связанные со спортивной направленностью города и здоровым образом жизни населения.

Бренд города создается интеграцией различных аспектов, таких как культура, уровень жизни, образование, развитость инфраструктуры, туризма, экономическое развитие. В современном мире средства массовой коммуникации добились небывалого влияния на все сферы деятельности общества. В подобных реалиях имидж города определяется прежде всего качеством информационной работы с целевыми группами – федеральными и региональными органами власти, инвесторами, туристами, населением

Несомненно, поддержание любого бренда города является сложной и многоэтапной задачей, но наличие развитой системы управления брендингом является одним из ключевых факторов успеха привлечения инвесторов и проведения крупных спортивных региональных и международных мероприятий. Благодаря успешному и продвинутому бренду повышается самооценка местных жителей. Достигается высокий уровень жизни города, а проживание людей более удобным и менее конфликтным. Успешный бренд города вызывает интерес и бизнесменов, и туристов, и инвесторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ашворт Г., Каварцис М.* Эффективный бренд-менеджмент территорий: брендинг европейских городов и регионов [Текст] / Г. Ашворт, М. Каварцис; пер. с англ. И. А. Строганов. М.: Издательство АСТ, 2010. С. 279.
2. *Боумен К.* Основы стратегического менеджмента / Пер. с англ. под ред. Л.Г.Зайцева, М.И.Соколовой. М., 2015 С.205.
3. *Мойланена Т., Райнисто С.* Как создать бренды государств, городов и курортов: план по брендингу территорий [Текст] /Т. Мойланена, С. Райнисто; пер. с англ. А. М. Якушин. М.: Издательство АСТ, 2009. С. 230.
4. *Почепцов Г.Г.* Имиджология: теория и практика. Киев, 2000г. С. 39
5. *Стась, А.К.* Брендинг регионов: как бренд региона способствует продвижению продуктов и услуг предприятий на межрегиональном и экспортном рынке [Электронный ресурс] / А. К Стась. – Режим доступа свободный: www.stasmarketing.ru (дата обращения: 05.10.2016)
6. *Сачук Т.И.* Территориальный маркетинг [Текст] /Т. И. Сачук. М.: Книга по Требованию, 2009. С. 368.
7. *Фещенко Е.К., Висленев А.Н., Макаров В.М.* Маркетинг [Текст] / Е.К. Фещенко, А.Н. Висленев, В.М. Макаров. – СПб.: Питер, 2011. – С. 543.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ МЕТОД КАК СПОСОБ РЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Григорьев Р.В., Новаковская А.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Сегодня спорт занимает особенное место в жизни общества, ведь для кого-то спорт – это хобби, для кого-то – работа, а для других – это часть жизни. Студенческий спорт является ведущим, поскольку он развивает те навыки, которые необходимы в дальнейшем не только спортсмену, но и молодому специалисту. Однако имеется ряд проблем, связанных с нормативно-правовым регулированием данных отношений. В статье выделены некоторые проблемы, которые являются наиболее актуальными сегодня. В рамках поставленной задачи, были определены основные правовые направления, которые необходимо развивать. В качестве вывода, автором дается предложение по внесению законодательных коррективов в гражданско-правовой отрасли.

Ключевые слова: студенческий спорт, гражданское право, молодежь, законодательство, развитие личности.

LEGAL METHOD AS A MEANS OF REGULATING STUDENT ACTIVITIES

Grigoriev R.V., Novakovskaya A.V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. Today, sport occupies a special place in society, because for some people sport is a hobby, for some – work for others – it's part of life. Student sport is the leading, as he develops the skills that are needed in the future, not only athletic, but also young professionals. However, there are a number of problems associated with legal regulation of these relations. The article highlights some of the issues that are most relevant today. Within the task, identified the main legal areas that need to be developed. In conclusion, the author provides a proposal for the introduction of legislative adjustments in the civil sector.

Keywords: student sport, civil law, youth law, personal development.

Такая категория молодежи как студенты является наиболее активной и значимой на социальном уровне группой, которая добивается больших успехов во внеучебной работе, в том числе и в спорте. Они достигают больших результатов и стараются сделать свою жизнь интересной и незабываемой. В связи с этим привлечение молодежи к спортивно-массовым мероприятиям и к спорту в целом, является необходимым организационно-правовым моментом, строящимся на определенном механизме. Также, следует обратить внимание на показатели достижений студентов в спорте, поскольку именно через этот механизм формируется стойкость духа, сила воли, уверенность в себе и, как следствие, происходит реальное совершенствование личности.

Наряду с этим в настоящее время в виду развития рыночных отношений и конкуренции, вопросы, касающиеся доступности посещения спортивных клубов, условий занятий физической культурой в вузах и порядка проведения спортивных мероприятий, являются весьма актуальными. Считаем необходимым отметить тот факт, что на основании опроса ряда студентов казанских вузов было выявлено, что часть студентов остаются недовольными условиями и порядком проведения занятий. Помещения для раздевалок и спортзалов находятся в ненадлежащем состоянии, да и зачастую не отвечают условиям безопасности и сохранности за иму-

щество. Данный факт порождает заинтересованность студента в незаконном освобождении от занятий, путем подделывания медицинских справок или еще хуже, путем урегулирования вопросов посещения с преподавателем.

Указанная проблема требует нормативно-правового вмешательства. В соответствии с п.2 статьи 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся [1].

Таким образом, процесс реализации данной проблемы необходимо урегулировать посредством гражданского законодательства. Гражданское право как отрасль регулирования отношений между гражданами, организациями и иными субъектами, является неотъемлемой частью в правовом регулировании студенческого спорта.

Актуальность и практическая значимость темы данного исследования связана также с особенностями общественных отношений в сфере студенческого спорта. В связи с этим в настоящее время остается неразрешенным на законодательном уровне практически значимый вопрос о соотношении гражданско-правового и трудового регулирования спортивных отношений с участием спортсменов-профессионалов по поводу их участия в студенческой спортивной деятельности. Наряду с этим необходимость развития и совершенствования правового регулирования сферы студенческого спорта обусловлена рядом факторов и причин, которые, в свою очередь, вызвали к жизни несколько иные подходы к отдельным устоявшимся в правовой науке и практике представлениям.

Во-первых, это организационные и финансовые факторы. Они связаны с возникновением и быстрым развитием неизвестных ранее отечественной юридической науке и практике общественных отношений в области профессионального спорта, децентрализацией системы физической культуры и спорта в целом, многообразием субъектов профессиональной спортивной деятельности, переходом на многоканальную систему финансирования профессиональной спортивной деятельности.

Во-вторых, до настоящего времени отсутствуют единые принципы и комплексный подход к регулированию отношений в области студенческого спорта. Хотя общеизвестно, что именно в принципах отражается единство и дифференциация правового регулирования деятельности в любой области, в том числе, и в исследуемой. Помимо этого специфическая проблема регулирования спортивных отношений как нового правового явления заключается в том, что они ранее практически не были урегулированы законодательством, в т. ч. и с учетом существующих взаимосвязей данного регулирования с иными правовыми образованиями.

В-третьих, особенности отношений в сфере студенческого спорта, их субъектный состав выявили ряд проблем, которые порождены внутренней сложностью данных отношений, в частности, тесным переплетением в них частноправовых и публично-правовых элементов. В настоящее время правовое регулирование профессиональных спортивных отношений осуществляется нормами, в основном, двух правовых отраслей — гражданского и трудового права, между которыми нередко возникают коллизии. При этом законодатель не дает четкого ответа на вопрос о соотношении норм данных отраслей права при регулировании профессиональных спортивных отношений.

В-четвертых, разработка проблемы гражданско-правового регулирования отношений в области студенческого спорта дополняет учение об объектах и субъектах гражданского права, способствует закреплению единой концепции гражданской правосубъектности и обуславливает целесообразность комплексного исследования вопроса гражданско-правового регулирования спортивных отношений студенческих Универсиад [2].

В современном обществе, трудно представить наше существование без спорта, так как он практически вплетен в нашу жизнь. Именно благодаря спорту мы научились преодолевать трудности, претерпевать в начинаниях и добиваться поставленных целей. Студенческое спортивное движение – это часть нашего гражданского общества, которое ориентировано непосредственно на пропаганду здорового образа жизни, на крепость духа и целеустремленность. В спорте человек стремится расширить границы своих возможностей. Это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека. В спортивной деятельности присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений. Спорт живет по определенным правилам и нормам. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся для него физической и духовной необходимостью.

В современном обществе спорт является одной из важных культурных ценностей, влияющих на развитие личности, ее здоровье и качество жизни. Для человека с детства воспитанного в спорте этот вид деятельности становится элементом культуры, сформированным в процессе образования и воспитания. Эта аксиома имеет универсальную ценность [3].

На пути преодоления жизненных трудностей воспитание в области физической культуры обусловлено особенным характером в волевом, духовном восприятии, внося ту фундаментальную основу, которая в свою очередь необходима для специалистов. В ближайшем контакте с курсом физической культуры в учебных заведениях предполагается совершенствование множества реальных навыков управленческой работы, являющимися необходимыми для воспитания и формирования будущих специалистов.

Таким образом, студенческий спорт как основная база, закрепляющая в каждом из нас те неотъемлемые ценности, которые особо выражены в повседневной деятельности, является необходимым элементом и требует нормативно-правового регулирования. Также отметим, что с появлением профессионального студенческого спорта необходимость законодательного регулирования данной сферы отношений в значительной степени возрастает.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, N 50, ст. 6242.
2. *Васькевич В.* Правовое регулирование профессионального спорта / В. Васькевич, М. Чельшев // Российская юстиция. – 20013. – № 7. – С. 35-35.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Ибатуллова Ю.Т.

*(ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма», г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлен анализ тенденций развития инфраструктуры спорта и сервиса в условиях регионализации экономики и превращения туристического потенциала региона в существенный фактор его развития. Дано определение культурного туризма и определены его функции в региональном развитии.

Ключевые слова: инфраструктура спорта и сервиса, социальное пространство, культурный туризм, туристические услуги, региональная экономика.

DEVELOPMENT OF SPORTS INFRASTRUCTURE IN MODERN ECONOMIC CONDITIONS

Ibatullova Y.T.

*(Federal State Budgetary Educational institution of the Higher Education
of the «Volga region state academy of physical culture, sport and tourism», Kazan, Russia)*

Abstract. In the clause provided analysis of tendencies development of sport and service infrastructure in the conditions of regionalization of economy and transformation of tourist capacity of region into essential factor of its development. Given the definition of cultural tourism and determined its functions in regional development.

Keywords: sport and service infrastructure, social space, cultural tourism, tourist services, regional economy.

В стратегии развития России «Новая модель роста – новая социальная политика 2030» основной целью развития является постиндустриальное общество, а именно переход к инновационной стадии экономического развития и создание соответствующей ей инфраструктуры. Будущей основой общества предполагаются сервисные отрасли, ориентированные на развитие человеческого капитала: «экономика впечатлений», медиа, дизайн, образование, медицина, информационные технологии и другие. Теперь в основе экономических, политических и общественных преобразований лежит положение о необходимости анализа не только вещественных рынков, осязаемых активов, но и рынков неосязаемых, нематериальных активов, куда входят креативные индустрии, основанные на научно-техническом прогрессе, инновациях на всех этапах создания и продвижения товара, а также на специфических знаниях и креативных способностях человека.

Сегодня территория понимается не только как пространственная, природно-ресурсная, экономическая, инфраструктурная категория, а как социальное пространство, имеющее историко-культурную и экологическую составляющую, что формирует качество проживания и уровень жизни. Для повышения темпов и показателей социально-экономического развития региона особо важную роль приобретает способность находить нестандартные пути развития территории, разрабатывать более адаптивные и эффективные механизмы, обеспечивающие рост благосостояния населения и конкурентоспособности территории.

В современном обществе туризм является одним из важных направлений оживления экономики, оказывая стимулирующее воздействие на развитие таких сфер экономической деятельности, как услуги коллективных средств размещения, транспортной инфраструктуры, связи, разноуровневых торговых отношений, производства сувенирной продукции и распространения, общественного питания, сельского хозяйства, архитектуры и строительства, а также

выступает катализатором социально-экономического развития регионов. Туризм как направление экономики, обладающее самым большим мультипликативным эффектом, оказывает косвенное влияние на развитие смежных секторов экономики, при этом размер косвенного влияния может намного превышать прямое воздействие. В купе с вышеизложенным, развитие инфраструктуры туризма создает мощный полигон для трудоустройства населения, способствует формированию отрасли, снабженной высококвалифицированными кадрами.

Современное развитие человечества характеризуется усилением влияния глобальных явлений природного, экономического, социального, политического, техногенного характера. Одним из таких явлений является туризм, который по праву считается «феноменом» XX века по темпам развития и по усилению влияния на важнейшие сферы жизнедеятельности социума.

В некоторых субъектах Российской Федерации туризм рассматривается в качестве сектора возможной специализации и одной из «точек» роста региональной экономики. Регионы России обладают значительным туристским потенциалом, однако туризм пока не стал значимым фактором регионального развития. Во многом это является следствием не достаточно эффективного функционирования регионального рынка туристских услуг и не достаточного использования региональными органами государственного регулирования туризма современных маркетинговых технологий.

Современный туризм представляет сложную, многоструктурную, многоуровневую, иерархическую, адаптивную, открытую, управляемую, непрерывно функционирующую, самоорганизующуюся социально-экономическую систему. Такой подход к маркетингу туристского комплекса на национальном и региональном уровнях пока не сложился.

В зависимости от уровня экономической системы цели, методы, формы, задачи проведения маркетинга в сфере туризма отличаются, однако между этими уровнями должна существовать тесная связь: маркетинговые концепции на национальном уровне должны, с одной стороны, основываться на международных концепциях развития туризма, а с другой стороны, учитывать национальную специфику функционирования рынка туризма. Методика формирования маркетинговой информационной базы на национальном уровне должна обеспечивать её сопоставимость и интегрируемость в международную информационную базу; маркетинговые концепции на региональном уровне должны базироваться на национальной маркетинговой концепции развития туризма и, одновременно, обеспечивать наибольшую возможность реализации региональных конкурентных преимуществ. Формирование региональной маркетинговой информационной базы должно в наибольшей мере учитывать специфику регионального туристского рынка, отражать роль туризма в социально-экономическом развитии региона; маркетинг субъектов регионального рынка туристских услуг должен формировать возможность учета совокупного вклада туризма в ВРП (валовой региональный продукт), анализа проблем развития регионального туризма и ориентировать участников рынка в отношении наиболее перспективных и эффективных направлений развития туризма.

Одной из ключевых характеристик места должно быть его разнообразие, что подразумевает наличие в городе представителей любых культурных, политических, религиозных взглядов, любых рас и национальностей. Подобная атмосфера воспринимается населением как индикатор открытости среды новым идеям и возможностям. Наряду с открытостью территория должна обладать некими уникальными характеристиками, использовать местный культурный ресурс.

В современных экономических условиях большое значение для регионального развития имеет культурный туризм. Анализ индустрии культурного туризма региона показал наличие ряда взаимосвязанных проблем, в частности: отсутствие научно обоснованных разработок по развитию культурного туризма; отсутствие четкого имиджа региона как дестинации культурного туризма; слабая координация взаимодействия государственных органов управления туризмом и культурой с представителями малого предпринимательства; неполноценное сотрудничество туристических фирм с краеведческими организациями, фольклорными коллективами, местными мастерами; неразвитость и отсутствие туристской инфраструктуры в зонах,

потенциальных для развития культурного туризма и, как следствие, ограниченный набор объектов туристского показа. Институционально креативные индустрии существуют в виде малых предприятий, сообществ, субъектов малого и среднего предпринимательства, производящих творческие товары и услуги. Основными проблемами развития малого предпринимательства, снижающими его вклад в развитие социально-экономической системы региона, являются: неразвитость специальных механизмов для стимулирования субъектов малого и среднего бизнеса, налоговое давление и узость финансовой базы.

Благоприятным контекстом для структуризации креативных индустрий являются культурно-политические и экономические условия, создаваемые регионом, заинтересованность коммерческих структур, наличие определенного количества носителей креативных идей, а также площадок для творчества и взаимодействия.

Специфика организации маркетинга в туризме подразумевает учет особенностей экономической природы турпродукта, его отраслевой и региональной специфики.

Анализ организации туризма в регионах РФ позволяет сделать вывод, что обеспечение условий развития национального и регионального рынков туристских услуг и информационного обмена между участниками рынка на современном этапе в значительной степени не реализуются. Кроме того, в сфере туризма существуют и негативные явления: увеличивается доля неформального сектора; объем международного выездного турпотока значительно превышает объем международного въездного турпотока, что способствует оттоку финансовых средств из региона; не возрастает туристская «доля» в ВРП; остается низким средний коэффициент загрузки номерного фонда КСР (коллективные средства размещения); незначительна территориальная дифференциация туристкой; не возрастает инвестиционная привлекательность объектов и предприятий туристской индустрии в регионах.

В значительной степени нарастание этих негативных факторов обусловлено несовершенством регионального маркетинга в сфере туризма.

На уровне предприятий туристской индустрии разработка и реализация маркетинговых стратегий, зачастую, подменяется реакцией на вызовы рынка, основанной на собственном опыте и интуиции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авезов А.Х.* Методологические аспекты устойчивости региональной экономики // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2014. – № 3 (28). – С. 23–26.
2. *Азизова-Полужикова А.Н.* Системные принципы формирования региональной туристско-рекреационной среды. Диссертация на соискание ученой степени кандидата архитектуры по специальности 05.23.20 – Теория и история архитектуры, реставрация и реконструкция историко-архитектурного наследия. – Нижний Новгород, 2015. – 206 с.
3. *Бадлуева М.П.* Креативный потенциал Республики Бурятия: картирование территории // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – Вып. 3. – Экономика и менеджмент. – С. 28–40.
4. *Бадлуева М.П.* Трансформация социально-культурной среды как фактор регионального развития // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2016. – № 2 (35). – С. 128–132.
5. *Гатауллина С.Ю., Долгалева Л.М.* Совершенствовании регионального маркетинга в сфере туризма (на примере Приморского края) // Интернет-журнал «Науковедение». – 2015. – Том 7. № 3. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/61EVN315.pdf>
6. *Лобызенкова В.А., Коваленко Н.В.* Государственная поддержка перспективы регионального развития малого бизнеса в посткризисных условиях // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2013. – № 4 (25). – С. 95–99.

7. *Онищенко Е.В.* Маркетинговый подход к стратегическому планированию сочинского регионального турпродукта в постолимпийский период / Е.В. Онищенко, В.Н. Шарафутдинов // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – №2(30) 41. – С.41- 49.

8. *Сарян А.А.* Теоретические аспекты понимания сущности туризма // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № (31). – С.149-151.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДНЕГО КЛАССА НА СПОРТИВНУЮ ИНФРАСТРУКТУРУ

Салехова Р.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлено влияние численности среднего класса на развитие спортивной инфраструктуры и обратное влияние состояние спортивных объектов на состояние человеческого капитала, состав потребностей и качество жизни в регионе

Ключевые слова: средний класс, спортивная инфраструктура, человеческий капитал, внешние эффекты, институциональная среда, потребительские расходы.

FEATURES OF INFLUENCE MIDDLE CLASS ON SPORTS INFRASTRUCTURE

Salehova R.A.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. In the clause provided influence of number of middle class on development sports infrastructure and return influence a condition of sporting venues on condition of human capital, structure of requirements and quality of life in the region.

Keywords: middle class, sports infrastructure, human capital, outer effects, institutional environment, consumer expenses.

Средний класс выступает предметом исследования в рамках различных отраслей науки, что, с одной стороны, обуславливает появление значительного числа публикаций, посвященных закономерностям его развития, с другой стороны, приводит к множественности трактовок его содержания и к накоплению несопоставимых вследствие использования различных аналитических инструментов данных, что создает существенные препятствия для разработки форм и методов управляющего воздействия со стороны государства. При наличии альтернативных подходов к трактовке содержания среднего класса все исследователи признают значимость его роли в обеспечении поступательной динамики общества, что обусловлено влиянием на объемы совокупного расходов и совокупного дохода, в сохранении преемственности развития. Это создает предпосылки для эволюционных изменений через конструктивное разрешение противоречия между традициями и инновациями, в накоплении человеческого капитала, что проявляется в конструктивных стратегиях потребительских расходов.

Средний класс – совокупность экономических агентов (собственники и наемные работники), которые характеризуются рядом атрибутивных признаков. Представителям среднего класса принадлежит право на отчуждение, потребление, изменение или уничтожение специфического актива – человеческого капитала, представленного знаниями, умениями, навыками и ключевыми компетенциями, право запрещения его вредного использования и права на доход, реализация которого обеспечивает получение наряду с факторным доходом

интеллектуальной, информационной или административно-статусной ренты. Специфичность человеческого капитала выступает результатом значительного объема специфических инвестиций, которые осуществляются на всех фазах его жизненного цикла (непрерывность и индивидуализация образовательных услуг). В отличие от представителей среднего класса экономические агенты, входящие в состав низшего класса реализуют правомочия на стандартный человеческий капитал, тогда как представители высшего класса – правомочия на специфический человеческий капитал наряду с правомочиями на традиционные вещественные факторы производства (капитал, земля). Для представителей среднего класса характерны развивающие стратегии потребительских расходов, которые предполагают наличие высокой доли расходов на накопление человеческого капитала, что влечет за собой рост расходов на чистые и смешанные общественные блага (образовательные, медицинские услуги и др.); воспроизводственные стратегии, направленные на формирование частных сбережений, накопление имущественных активов (в том числе, недвижимости) с использованием для этих целей эффективных кредитных инструментов; развивающие стратегии, направленные на расширение товарной линейки за счет нормальных и высших товаров, прежде всего, товаров длительного потребления, и благ, удовлетворяющих потребности высшего порядка из пирамиды А.Маслоу. Активизация процессов информатизации экономического пространства позволяет представителям среднего класса создавать сетевые образования и выступать в отношении крупных субъектов бизнеса в качестве предпринимателей (подрядчиков), а не наемных работников. Таким образом, принадлежность к среднему классу проявляется в его роли на всех стадиях общественного воспроизводства.

Наличие соответствующих активов и доходов от их реализации, достаточно высокий социально-профессиональный статус определяет высокие показатели социального самочувствия, которые отражаются в самоидентификации со средним классом, в нормативных критериях эффективного экономического поведения, в относительной удовлетворенности статусом, в способности адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды на основе реализации специфического человеческого капитала. Тем самым, в работе использовано три критерия отнесения экономических агентов к среднему классу: наличие соответствующих активов и доходов от их реализации, социально-профессиональный статус, социальное самочувствие. Соответствие экономических агентов всем критериям позволяет их отнести к ядру среднего класса, соответствие двум или одному критериям свидетельствует о принадлежности к периферии среднего класса, что необходимо учитывать при разработке институциональных проектов.

Исследование институциональной среды среднего класса позволило выявить в ее составе институты, которые были систематизированы в соответствии с различными классификационными признаками. В зависимости от вектора развития человеческого капитала как объекта правомочий экономических агентов, входящих в состав среднего класса, выделены институты, сдерживающие и способствующие формированию, развитию, сохранению и реализации специфического человеческого капитала. К числу сдерживающих институтов относятся институты субсидирования неконкурентоспособного на мировом рынке отечественного сектора профессионального образования и его защиты от глобальной конкуренции, что создает предпосылки для консервации неудовлетворительного качества образовательных услуг и др. К числу институтов, способствующих формированию, развитию, сохранению и реализации специфического человеческого капитала, относятся институты глобализации рынка образовательных услуг (Болонская декларация и присоединение РФ к Болонскому процессу) и др. В зависимости от фазы общественного воспроизводства выделяются институты, регулирующие производство, распределение, обмен и потребление с участием представителей среднего класса. В сфере производства выделяются институты, регулирующие деятельность менеджеров, собственников малых и средних предприятий, работников бюрократического аппарата, работников научно-образовательной сферы, представителей творческих профессий. В сфере распределения функционируют институты, определяющие порядок распределения и присвоения доходов как фор-

мы реализации правомочия на доход. В сфере обмена функционируют институты налоговой и бюджетной систем, определяющие порядок перераспределения доходов. В сфере потребления функционируют институты, определяющие порядок формирования и реализации стратегии потребительских расходов. В зависимости от степени формализации выделяют формальные и неформальные институты. К числу формальных институтов относятся нормативные правовые акты, определяющие особенности системы налогообложения субъектов малого и среднего предпринимательства (специальные налоговые режимы), регулирующие механизм функционирования рынка образовательных и медицинских услуг и др. К числу неформальных институтов относятся обычаи делового оборота, обеспечивающие комфортность всеобщих условий жизнедеятельности и др. В зависимости от комплексности ограничений транзакций выделены институты одно- и многокомпонентные, которые различаются в зависимости от комплексности ограничений. К однокомпонентным институтам относится отдельная правовая норма (нормы, определяющие порядок специального налогового режима для субъектов малого и среднего предпринимательства), совокупность которых, представленных в законе (подзаконном акте) представляет собой многокомпонентный институт (Налоговый кодекс РФ). В зависимости от содержания регулируемых транзакций выделяют институты базовые (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в РФ») и вспомогательные (инструктивные материалы Министерства образования и науки РФ). В зависимости от выполняемых функций выделены институты запрещающие (институты, запрещающие нецелевое расходование материнского капитала), обязывающие (институты, закрепляющие обязанности налогоплательщиков) и уполномочивающие (институты, определяющие возможность выбора режима налогообложения для субъектов малого и среднего предпринимательства). В зависимости от направления воздействия выделяют институты регулирующие (институты, определяющие требования транспарентности государственных услуг, что способствует снижению доли теневой экономики), регламентирующие (институты, определяющие порядок распределения факторных доходов), развивающие (институты, способствующие инвестициям в человеческий капитал и интернализации внешних эффектов образовательного процесса через социальный имущественный вычет для обучающихся на платной основе), координирующие (институты, регулирующие порядок взаимодействия субъектов малого и крупного предпринимательства в рамках кластерных и иных сетевых образований) и распределяющие риски (институты страхования жизни и здоровья, имущества, гражданской ответственности). В зависимости от временного интервала действия выделяют институты долгосрочного периода (институт материнского капитала, ориентированный на увеличение инвестиций в улучшение жилищных условий, увеличение пенсионных выплат или образование детей) и краткосрочного периода (институт разовых бюджетных трансферов). В зависимости от масштабов влияния выделяют институты мегауровня (Болонская декларация), макроуровня (федеральные законы, регулирующие рынок образовательных услуг), мезоуровня (региональные законы, регулирующие малое и среднее предпринимательство), микроуровня (адресные кредиты субъектам малого предпринимательства), наноуровня (именные стипендии). В зависимости от направления влияния выделяют эффективные институты (электронное правительство, обеспечивающее транспарентность государственных услуг и снижение уровня оппортунизма бюрократического аппарата), малоэффективные (институты, способствующие развитию фермерских (крестьянских) хозяйств), неэффективные (институты защиты прав интеллектуальной собственности). В зависимости от фазы жизненного цикла выделяют развивающиеся (институты международного сотрудничества образовательных организаций, обеспечивающих открытость образовательного пространства РФ), развитые (институты, регулирующие малое и среднее предпринимательство), и отмирающие (институты софинансирования накопительной части пенсии). В зависимости от содержания институциональных проектов выделяют трансформируемые (институты пенсионного страхования), адаптируемые (институты образовательного рынка), развивающиеся (институты, стимулирующие рождаемость).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галкина Н.В. Социально-экономическая адаптация угледобывающего предприятия к инновационной модели технологического развития / Галкина Н.В. – М.: Экономика, 2007. – 248 с.
2. Генкин Б.М. Экономика и социология труда: Учеб. для вузов. – 5-е изд., доп. – М.: Норма, 2003. – 527 с.
3. Грудцына Л.Ю. Гражданское общество и средний класс в России // Адвокат. – 2008. – № 4. – 39-43.
4. Стюарт Томас А. Интеллектуальный капитал. Новый источник богатства организаций / Пер. с англ. В. Ноздриной. – М.: Поколение, 2002. – 569 с.
5. Талаш Х. Трансформация институтов среднего класса в современной российской экономике. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук. – Казань, 2013. – 24 с.
6. Токарева В.В. Развитие человеческого капитала на субрегиональном уровне (в малых городах России): науч. издание. – Мичуринск: Изд-во Мичурин. гос. аграр. ун-та, 2007. – 186 с.

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Стрижкин С.А., Клименко Т.И.

*(ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»
г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье освещаются проблемы правового регулирования организации спортивно-оздоровительного туризма. Авторами описываются основные проблемы организации спортивно-оздоровительного туризма, а также даются рекомендации по улучшению нормативно-правовой базы в сфере спортивно-оздоровительного туризма. Основной уклон сделан на обзор системы финансирования мероприятий и программ, связанных с данным видом туризма.

Ключевые слова: туризм, спортивно-оздоровительный туризм, нормативно-правовая база организации туристской деятельности.

PROBLEMS OF LEGAL REGULATION OF SPORT

Strizhkin S.A., Klimenko T.I.

Kazan innovative university named after V.G. Timiryasov (IEML)

Abstract. The article highlights the problems of legal regulation of the organization of sport tourism. The authors describe the basic problems of the organization of sport tourism, and provide recommendations to improve the regulatory framework in the field of sport tourism. The main slope is made on the review of the financial system of activities and programs related to this type of tourism.

Keywords: tourism, sport tourism, legal framework of organization of tourist activity.

Спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельная и социально-ориентированная область деятельности, вид спорта, результативное средство духовного и физического воспитания молодежи, а также средство пропаганды защиты окружающей среды [3]. К мероприятиям, направленным на реализацию целей спортивно-оздоровительного туризма, относят соревнования, спортивные походы и путешествия, слеты, экспедиции. Организация подобных

мероприятий является платформой для вовлечения молодого населения в занятия спортом и физической культурой.

Важным составным элементом государственной социально-экономической политики является развитие всех форм спортивно-оздоровительного туризма [2]. Наша страна, с ее богатыми природными источниками и обширной и неизведанной территорией, является отличным плацдармом для быстрого развития спортивно-оздоровительного туризма. Спортивно-оздоровительный туризм занимает около 15% туристского рынка России (рис. 1).

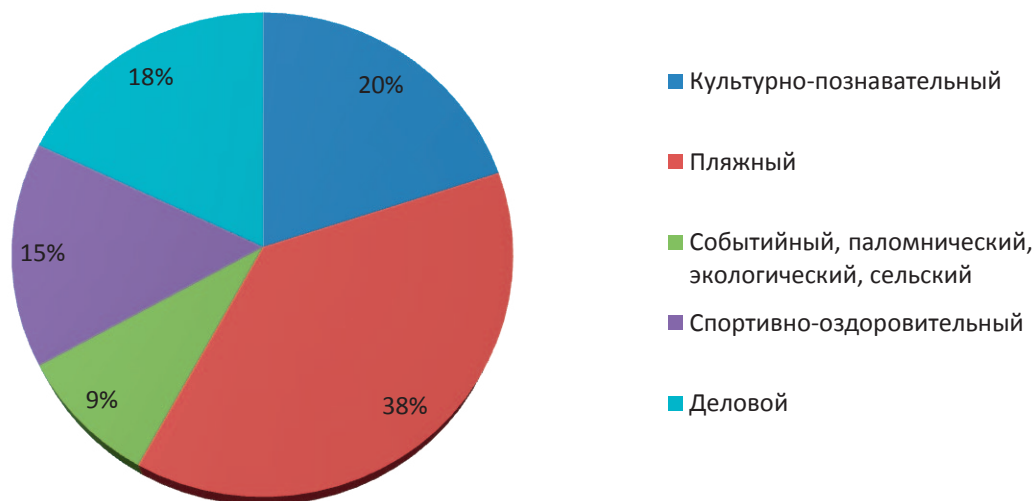


Рис. 1. Виды туризма и их доля на российском рынке [1]

Стоит отметить, что законодательная база регулирования туристической деятельности в Российской Федерации достаточно обширна, она представлена целым рядом нормативно-правовых актов: Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. от 03.05.2012) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» [3], Федеральный закон от 22.07.2005 № 116-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «Об особых экономических зонах в Российской Федерации» [6] и Федеральный закон от 15.08.1996 № 114-ФЗ (ред. от 30.12.2012) «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» [7] и т.д. Говоря о правовых отношениях в этой сфере, важно понимать, что в развитии спортивно-оздоровительного туризма задействованы многие организации и люди, которые взаимодействуют друг с другом. К ним относятся международные организации, аппарат государственной власти, спортивные структуры, туристические агентства и объединения, образовательные и научные учреждения, местное население посещаемых мест, туристы. В этой связи стоит сформировать грамотно построенную законодательную систему, которая позволит координировать и развивать спортивно-оздоровительный туризм [5].

Однако необходима реформация нормативно-правовой базы в сфере спортивно-оздоровительного туризма, так как, по мнению авторов, на сегодняшний день прослеживается основной уклон в сторону системы финансирования мероприятий и программ, связанных с данным видом туризма. На наш взгляд, нормативно-правовая база должна включать все направления государственной политики в области развития спортивно-оздоровительного туризма, что обеспечит создание цельного пакета документов для комплексного решения проблем развития сферы спортивно-оздоровительного туризма в целом. Также создание такого пакета должно решать задачи, связанные с организацией и функционированием туристских дестинаций, безопасностью туристов и подготовки высококвалифицированных кадров.

Заметим, что важнейшим аспектом развития физической культуры и спорта является его финансовое обеспечение. Структура средств Федерального бюджета на финансирование физической культуры и спорта на 2014–2016 года (рис. 2) наглядно демонстрирует, что приоритеты государственной политики находятся на стороне спорта высших достижений (86 %).

■ массовый спорт ■ спорт высших достижений ■ другие вопросы

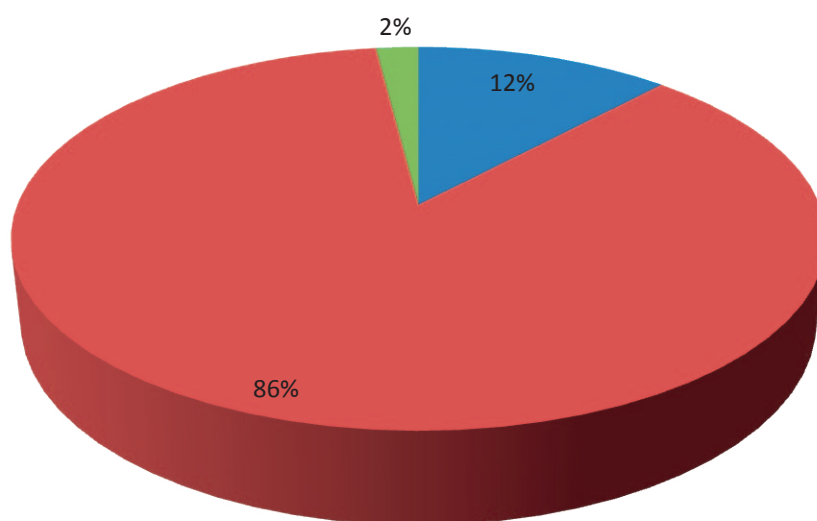


Рис. 2. Структура бюджетных ассигнований Федерального бюджета на финансирование физической культуры и спорта на 2014–2016 годы [4]

На наш взгляд, законодательно должны быть определены иные приоритеты в финансовой политике, обеспечивающие развитие программ, целью которых является воспитание здорового образа жизни населения, в том числе с помощью спортивно-оздоровительного туризма. Учитывая массовость спортивно-оздоровительного туризма и его значимость для всех слоев населения, объем финансирования на развитие спортивно-оздоровительного туризма в Федеральном и региональных бюджетах должен составлять не менее 17-20 % от средств, выделяемых на финансирование физической культуры и спорта.

Важным аспектом в развитии спортивно-оздоровительного туризма является создание законодательного механизма возобновления деятельности спортивно-оздоровительных баз, которые вот уже на протяжении многих лет используются в нашей стране не по прямому назначению. Это можно осуществить с помощью изъятия таких баз у непрофильных организаций с последующей передачей их на конкурсной основе организациям, действительно занимающихся развитием спортивно-оздоровительного туризма.

Таким образом, данные рекомендации помогут создать целостную нормативно-правовую базу спортивно-оздоровительного туризма. Это, безусловно, скажется на укреплении здоровья граждан в нашей стране, что даст со временем положительный экономический эффект. Кроме того, развитие спортивно-оздоровительного туризма должно опираться на привлечение студентов в массовый спорт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Официальный сайт «Федерация спортивного туризма России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 12.01.2016 г.).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.05.2014 N 941-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 24. – Ст. 3105.
3. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. от 03.05.2012) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 1996. – № 49. – Ст. 5491.
4. Федеральный закон от 02.12.2013 № 349 – ФЗ «О федеральном бюджете на 2014 год и плановый период 2015 и 2016 годов».

5. Дуплинская Е. Б., Селиванов К. С. Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ // Молодой ученый. – 2014. – №11. – С. 204-207.
6. Федеральный закон от 22.07.2005 № 116-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «Об особых экономических зонах в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 15.08.1996 № 114-ФЗ (ред. от 30.12.2012) «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию»

АРЕНДА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ ДЛЯ СОЗДАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ И СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Селивановская Ю.И., Бадрутдинова Е.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы правового регулирования земельных участков для создания спортивных объектов и спортивных сооружений.

Ключевые слова: недвижимость, спортивные объекты и сооружения, аренда.

RENT OF LAND FOR CREATING SPORTS FACILITIES AND SPORTS FACILITIES

Selivanovskaya, Y.I., Badrutdinova E.A.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The work considers the issues of legal regulation of land plots to build sports facilities and sports facilities.

Keywords: real estate, sports venues and facilities rental.

В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под объектами спорта понимаются объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения, а под спортивными сооружениями – инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы [4].

Для создания любого спортивного объекта либо спортивного сооружения (в соответствии с Классификатором объектов спорта, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 25.02.2016 г. № 172) необходим земельный участок. Земельный участок может находиться в собственности, а также может быть арендован. Аренда является одним из способов решения хозяйственных задач и в этом смысле она дополняет другие средства и способы социального, экономического, хозяйственного развития. Уникальность аренды состоит в том, что она фактически сопровождает и восполняет систему отношений собственности, в известной степени гармонизирует экономические отношения там и тогда, где и когда жесткая конструкция права собственности не позволяет успешно распорядиться финансовыми и производственными ресурсами. У значительного круга физических лиц и организаций, публичных образований существует потребность во временном обладании земельными участками либо в сдаче их в аренду для извлечения дохода (компенсации расходов на содержание). Именно поэтому аренда земельных участков была и остается популярной формой организации производственно-экономического процесса, в том числе и в сфере спорта и физической культуры. Актуальность

исследования темы аренды земельных участков для создания спортивных объектов в первую очередь обуславливается тем, что законодательное регулирование отношений по аренде земельных участков имеет сложный, комплексный характер. К арендным отношениям земельного участка применяются как нормы гражданского права, так и нормы земельного права. Кроме того, ежедневно увеличивается популярность здорового образа жизни, что, в свою очередь, увеличивает спрос на спортивные объекты и спортивные сооружения.

При этом государство оказывает поддержку развитию физической культуры и спорта. Так, например, в соответствии с Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 9 февраля 1995 г. № 74 «Об арендной плате за землю» при передаче в аренду части зданий, сооружений взимается арендная плата за землю, занятую зданием, сооружением, и участки, необходимые для их содержания, соразмерно арендуемой площади этих строений. Арендная плата за землю включается в арендную плату за пользование зданием или сооружением. При этом существует перечень поправочных коэффициентов, учитывающий вид использования земельного участка. При использовании земельного участка под спортивные объекты и сооружения устанавливается коэффициент 0,17. Для сравнения можно привести коэффициент под сельскохозяйственное производство – 1,0, или под объекты розничной торговли – 10,0 [5].

В науке предлагается множество определений договора аренды земельного участка, так как ни гражданское, ни земельное законодательство РФ его не содержит. Мы считаем, что под договором аренды земельного участка следует понимать взаимную, возмездную сделку, в силу которой одна сторона (арендодатель) обязуется предоставить другой стороне (арендатору) для использования в определённых целях земельный участок за плату во временное владение и пользование или во временное пользование, к которой применяются нормы земельного и гражданского законодательства.

К существенным условиям договора аренды земельного участка относятся: предмет, порядок, условия внесения и размер арендной платы.

Договор аренды земельного участка, заключенный на срок более одного года, подлежит государственной регистрации в соответствии со ст. 131, 164 ГК РФ и ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним». [1,3] Существует множество различных точек зрения по вопросу, подлежит ли договор аренды земельного участка, заключенный на срок менее одного года или нет, государственной регистрации. В литературе встречается предложение ввести регистрацию для договора аренды земельного участка, заключенного на любой срок, так как основная цель регистрации – обеспечить публичность и достоверность информации о зарегистрированных правах и сделках для третьих лиц. При этом, следует согласиться и с мнением о том, что в предложенном варианте не учитываются интересы землепользователей, которым придется иметь отношения с учреждениями юстиции, тратить время и деньги и т.п. Однако, исходя из того, что государственная регистрация выполняет правоустанавливающую функцию, и обеспечивает приоритет зарегистрированного права, мы полагаем, что более верным будет ввести норму, предполагающую государственную регистрацию договора аренды земельного участка, заключенного на любой срок.

Анализируя способы заключения договора аренды земельного участка, можно сделать вывод, что существуют три возможных варианта: путем взаимного соглашения сторон (договор аренды частного земельного участка), путём проведения торгов (договор аренды частного, государственного, муниципального земельного участка) и путем подачи заявления в уполномоченный орган (договор аренды государственного, муниципального земельного участка).

С внесением изменений в Земельный кодекс РФ в 2015 году, в отношении способа заключения договора путем проведения торгов, появился благоприятный момент, который заключается в том, что процедура предварительного согласования земельного участка проходит еще до постановки его на кадастровый учет. Если ранее гражданин или организация, сформировав земельный участок и поставив его на кадастровый учет своими силами и средствами, рисковала по разным основаниям получить отказ в предоставлении права на него, то теперь вопрос предоставления, либо отказа в предоставлении будет решен на стадии согласования схе-

мы. Еще один положительный момент заключается в том, что поставив участок на кадастровый учет по новым правилам – на основании утвержденной схемы, гражданин или организация закрепляет за собой возможность оформления права именно на этот объект [2].

Перечень оснований прекращения права аренды является довольно широким, и предоставляет обширные права по прекращению арендных отношений, как со стороны арендатора, так и со стороны арендодателя, однако исчерпывающим не является и может быть расширен. Договорные отношения имеют свободный характер, что дает возможность сторонам договора аренды земельного участка изменить или расторгнуть его по взаимному соглашению.

В соответствии со ст. 46 Земельного кодекса РФ аренда земельного участка прекращается по основаниям и в порядке, которые предусмотрены гражданским законодательством. Наряду с указанными основаниями аренда земельного участка может быть прекращена по инициативе арендодателя по основаниям, предусмотренным п. 2 ст. 45 Земельного кодекса РФ, а именно при ненадлежащем использовании земельного участка, а именно: – при использовании земельного участка с грубым нарушением правил рационального использования земли, в том числе, если участок используется не в соответствии с его целевым назначением или его использование приводит к существенному снижению плодородия сельскохозяйственных земель или значительному ухудшению экологической обстановки; – порче земель; – невыполнении обязанностей по рекультивации земель, обязательных мероприятий по улучшению земель и охране почв; – невыполнении обязанностей по приведению земель в состояние, пригодное для использования по целевому назначению; – неиспользовании земельного участка, предназначенного для сельскохозяйственного производства либо жилищного или иного строительства, в указанных целях в течение трех лет, если более длительный срок не установлен федеральным законом. В этот период не включается время, необходимое для освоения участка, а также время, в течение которого участок не мог быть использован по целевому назначению из-за стихийных бедствий или ввиду иных обстоятельств, исключающих такое использование.

Необходимо учесть, что определения «значительное ухудшение экологической обстановки», критерия того, что следует считать значительным ухудшением, действующее законодательство не содержит. В свою очередь, правоприменительная практика определяет лишь понятие существенного экологического вреда, которое, естественно, не является тождественным понятию «существенный экологический вред». Тем не менее, применение названных норм ЗК РФ возможно лишь при наличии в действующем законодательстве критериев, определяющих ухудшение экологической обстановки в качестве значительной. Учитывая изложенное, полагаем необходимым внести в действующее законодательство определение значительного ухудшения экологической обстановки.

К специальным условиям расторжения договора относится существенное ухудшение переданного в аренду имущества. При этом, существенное ухудшение арендованного имущества не достаточно освещено в гражданском законодательстве. Не ясно, каким образом должно определяться качество земельного участка, и какой орган имеет полномочия для установления степени ухудшения предоставленного в аренду земельного участка. Ведь при заключении договора аренды земельного участка орган местного самоуправления, выступая стороной по договору, не дает оценки качественному состоянию земельного участка. Соответственно, можем сделать вывод, что при обращении в суд невозможно представить доказательства, насколько существенно ухудшилось состояние земельного участка, и достаточно ли низок его качественный показатель, для того чтобы расторгнуть договор аренды, по данному основанию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30 ноября 1994 г. № 51-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 1994. – № 32. – Ст. 3301.
2. Земельный кодекс Российской Федерации от 25 октября 2001 г. № 136-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 2001. – № 44. – Ст. 22.

3. Федеральный закон РФ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» от 21 октября 1997 г. № 122-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 1997. – № 30. – Ст. 3594.

4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 2007. – № 50. – Ст. 6242.

5. Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 9 февраля 1995 г. № 74 «Об арендной плате за землю» (с изменениями и дополнениями) // <http://docs.cntd.ru/document/917011878>

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ СДЕЛОК В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Селивановская Ю.И., Гилазева Р.Р.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Работа посвящена вопросам правового регулирования недействительности сделок в сфере физической культуры и спорта. Дается понятие и виды недействительных сделок, большое внимание уделено правовым последствиям признания сделки недействительной.

Ключевые слова: спорт, сделка, недействительность сделок.

INVALIDITY OF TRANSACTIONS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Selivanovskaya, Y.I., Gilazeva R.R.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The work is devoted to legal regulation of the invalidity of transactions in the sphere of physical culture and sports. Given the concept and types of invalid transactions, much attention is paid to the legal consequences of the recognition of the transaction invalid.

Keywords: sports, deal invalidity of transactions.

В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под спортом понимается сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним, под физической культурой – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

Следует согласиться с рядом авторов, которые полагают, что продуктом спорта и физической культуры является спортивное зрелище (услуга), имеющая форму товара [5]. Товарно-денежные отношения в Российской Федерации осуществляются посредством осуществления сделок. В сфере спорта и физической культуры заключаются большое количество гражданско-правовых договоров: купля-продажа, аренда, перевозка, хранение, страхование и т.д. Так, например, аренда в спорте – сделка, проводимая как в период, специально отведенный для покупки и продажи игроков (трансфертное окно) так и вне его, по условиям которой, спортивный

клуб (владелец контракта спортсмена), временно позволяет спортсмену выступать за другой клуб на правах аренды.

При этом, к сожалению, договоры в сфере спорта и физической культуры не только заключаются, изменяются и расторгаются, но и признаются недействительными. Проблемы признания недействительности сделок и правовых последствий таких актов являются дестабилизирующим фактором в сфере построения правового общества. Недостаточная юридическая грамотность субъектов экономических взаимоотношений являются причиной возникновения спорных моментов при заключении сделок, также уже работающие контракты при изменении некоторых условий, не оговоренных сторонами, выявляет множество вопросов, на которые законодательство не всегда может однозначно ответить. Пробелами в законодательстве пользуются недобросовестные участники отношений в сфере спорта и физической культуры. Тщательные проработки всех аспектов недействительности сделок позволят выработать единые подходы, четко регламентирующие права и обязанности сторон в случае возникновения подобных ситуаций. Оперативное реагирование законодательства позволит свести к минимуму нарушение прав добросовестных участников спортивных отношений.

В науке гражданского права на сегодняшний день нет единства во мнениях относительно природы недействительных сделок. Одни исследователи относят недействительные сделки к противоправным действиям, другие – рассматривают их как действия, сочетающие в себе признаки и юридических сделок, и правонарушений. Недействительность сделки означает, что действие не порождает те гражданско-правовые последствия, наступления которых желали субъекты.

Недействительность сделки представляет собой важный способ защиты права, который предусмотрен гражданским законодательством в виде признания оспоримой сделки недействительной и применении последствий недействительности оспоримой и ничтожной сделки. В связи с этим фактом, при признании недействительным сделки, необходимо учитывать её непосредственную законность, дееспособность участников, должную форму и соответствие воли, и волеизъявления.

В результате анализа классификации недействительных сделок был сделан вывод о том, что единственно обоснованной классификацией, отражающей содержание норм права о недействительности сделок с учетом терминологической неточности в формулировках, представляющей теоретический и практический интерес, является разделение условий (оснований) недействительности сделок на два вида: условия (основания), при которых сделка признается ничтожной; условия (основания), при которых сделка может быть оспорена. В зависимости от характера несоответствия требованиям закона и метода (способа) объявления все условия (основания) недействительности сделок, известные российскому законодательству, разделяются на два вышеуказанных вида, и всякое дальнейшее разделение, всякая дальнейшая классификация возможна только внутри каждого из них.

Недействительные сделки связаны непосредственно с восстановлением имущественного положения стороны в виде возврата конкретного имущества или же денежной компенсации за него, а также применение по отношению к виновной стороне санкций в виде взыскания полученного по недействительной сделке имущества или же его стоимости, а также непосредственное возмещение реального ущерба стороне, которая является потерпевшей.

Среди последствий недействительности сделок необходимо назвать, кроме традиционных элементов, которыми являются односторонняя и двусторонняя реституция, еще и возмещение реального ущерба, такой элемент, как натура-компенсация. Реституцию необходимо рассматривать в виде средства защиты, которое требует по отношению к себе судебного установления прав сторон недействительности сделки на истребуемое в её пользу имущество. Положения относительно реституции не должны быть применены за пределами гражданского законодательства. Они должны быть связанными с нормами виндикации.

Важной проблемой, которая связана непосредственно с признанием оспоримых или же ничтожных сделок недействительными, является порядок применения правовых последствий

по отношению к таким сделкам. Положения гражданского законодательства о процессуальной инициативе в сфере применения последствий сделки недействительными любым заинтересованным лицом или же самим судом, нельзя сказать, что в полной мере соответствуют принципам частноправового механизма защиты. Трудности вызывает ситуация при оценке права суда применять последствия недействительности ничтожных сделок по собственной инициативе, предусмотренная п.2 ст. 166 ГК РФ [2], так как суд, применяя по собственной инициативе последствия недействительности ничтожных сделок, может нарушить требования ст. 49 АПК РФ о том, что он не вправе изменять предмет или основание иска, выходить за пределы исковых требований [1]. Это приводит к выводу о том, что из п. 2 ст. 166 ГК РФ следует исключить предложение «Суд вправе применить такие последствия по собственной инициативе».

Недействительность сделок с недвижимым имуществом является одной из наиболее актуальных проблем в процессе разрешения споров с недвижимым имуществом, в том числе и в спортивных отношениях. А именно, непоследовательность норм, содержащихся в Гражданском законодательстве и в Федеральном законе «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» в части регистрации сделок с недвижимостью [4]. Указанные нормы не отвечают на вопросы о том, в каких случаях требуется государственная регистрация сделок, а в каких в проведении таковой нет необходимости. Законодатель не обосновывает, почему в одних случаях государственная регистрация сделок прямо предусмотрена законом, а в других нет. Статья 131 ГК РФ, как и закон о государственной регистрации, не определяет случаи регистрации сделок. Следует установить последствия отсутствия регистрации сделок, требующих государственной регистрации, аналогичные тем, которые предусмотрены законодательством в отношении сделок, подлежащих обязательному нотариальному удостоверению, но не обремененных в нотариальную форму, путем внесения соответствующих изменений в ст. 165 ГК РФ и некоторые иные нормативные акты. В настоящее время в соответствии с п. 3 ст. 433 ГК РФ договор, подлежащий государственной регистрации, считается заключенным с момента регистрации. Следовательно, в силу положений ст. 165 ГК РФ при отсутствии государственной регистрации такой договор считается незаключенным, если иное не установлено законом. Иное, в частности, предусмотрено законом в отношении ипотеки: отсутствие государственной регистрации договора ипотеки влечет его недействительность, такой договор считается ничтожным.

Законодателем четко не определено *круг субъектов права требования о признании ничтожной сделки недействительной и применении последствий ее недействительности*. В абз. 2 п. 2 ст. 166 ГК РФ целесообразно изложить в следующей редакции: «Требование о признании недействительной ничтожной сделки может быть предъявлено любым юридически заинтересованным лицом. Требование о применении последствий недействительности ничтожной сделки может быть предъявлено стороной сделки, а в предусмотренных законом случаях – иными лицами».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арбитражный процессуальный кодекс Российской Федерации от 24.07.2002 N 95-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 2002. -№30. – Ст. 3012.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30 ноября 1994 г. № 51-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 1994. – № 32. – Ст. 3301.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 2007. – № 50. – Ст. 6242.
4. Федеральный закон РФ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» от 21 октября 1997 г. № 122-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 1997. – № 30. – Ст. 3594.
5. *Мирошниченко И.В.* Гражданско-правовые отношения в области профессионального спорта // Правовая инициатива, 2012. – № 1.

ДОГОВОР ВОЗМЕЗДНОГО ОКАЗАНИЯ СПОРТИВНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Селивановская Ю.И., Кротов А.О.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. Работа посвящена вопросам правового регулирования договора возмездного оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг. В работе дается понятие данного договора и раскрываются особенности его применения в рамках физкультурно-оздоровительных услуг.

Ключевые слова: договор возмездного оказания услуг, физкультурно-оздоровительные услуги.

CONTRACT OF COMPENSATED PROVIDING SPORTS AND RECREATIONAL SERVICES

Selivanovskaya Y.I., Krotov A.O.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The work is devoted to legal regulation of the agreement sports and fitness services. In this paper, the concept of this agreement and the peculiarities of its application in the framework of physical culture and health services.

Keywords: the contract of compensated rendering of services sports and recreational services.

В настоящее время большинство жителей Российской Федерации задумываются о своем здоровье и выбирают различные пути его сохранения. Стремление людей к здоровому образу жизни ведет к развитию соответствующих услуг, в том числе спортивных и физкультурно-оздоровительных.

Коммерческие организации, индивидуальные предприниматели, оказывающие гражданам спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги, как правило, оказывают попутно и иные услуги, например: медицинские, услуги хранения вещей, розничной торговли, общественного питания, хранение автотранспортных средств на платных стоянках либо услуги стоянок для автотранспортных средств, бассейны, парикмахерские услуги, солярии и т.д. Указанные отношения оформляются гражданско-правовым договором возмездного оказания услуг.

Все обязательства об оказании услуг обладают совокупностью общих признаков, что позволяет выделить их в отдельную группу в системе гражданско-правовых обязательств. Для этого в качестве основного признака можно использовать объект – такое благо как услуги, т.е. действия услугодателя по сохранению или изменению состояния неимущественных благ (имущественные права, информация, нематериальные блага), совершаемые им в пользу услугополучателя.

Договорные отношения по поводу оказания услуг обладают определенными субъектными особенностями. Его участниками являются заказчик услуги, услугодатель, а также услугополучатель, если договор об оказании услуг заключен в пользу третьего лица. Деятельность услугодателей – юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, как правило, лицензируется. Независимо от лицензирования того или иного вида деятельности к исполнителям услуг предъявляются квалификационные требования. При этом под исполнителями услуг понимаются услугодатель – индивидуальный предприниматель или работники услугодателя (индивидуального предпринимателя или юридического лица). В связи с этим представляется целесообразным разграничивать понятия услугодателя, как должника в обязательстве об оказании услуг, и исполнителя услуги, непосредственно оказывающего услугу.

Содержание договора об оказании услуг составляют права и обязанности сторон. К основным обязанностям услугодателя можно отнести следующие: лично оказать услуги по заданию заказчика, оказать услугу качественно, обеспечить конфиденциальность информации о заказчике услуг и др. Основные обязанности заказчика услуг составляют обязанность уплатить стоимость оказанных услуг в возмездных обязательствах об оказании услуг, обязанность по оказанию содействия услугодателю, обязанность не разглашать коммерческую тайну услугодателя и др. И заказчик услуги, и услугодатель имеют право на односторонний отказ от исполнения обязательства.

Необходимость отграничения обязательств об оказании услуг от иных обязательств, объектом которых выступают действия, не отвечающие признакам услуг или работ, обусловило выделение отдельной группы обязательств по совершению иных действий. С учетом сказанного предлагается авторское определение: услуга представляет собой двухстороннюю деятельность, направленную на создание (достижение) и передачу заказчику для его личного использования желаемого и согласованного результата. Этот результат может быть как материальным, так и нематериальным. Данное определение целесообразно внести в п. 1 ст. 779 ГК РФ.

Считаем необходимым остановиться на требованиях законодательства, установленные для отдельного вида услуг – физкультурно-оздоровительных, оказываемых в фитнес-клубах, фитнес-центрах. Действующим Общероссийским классификатором услуг населению ОК 002-93 определено, что услуги фитнес-центров относятся к группе «Услуги физической культуры и спорта».

В соответствии со ст. 4 Закона РФ «О защите прав потребителей» исполнитель услуг обязан оказать услугу потребителю, качество которой соответствует договору и обязательным требованиям государственных стандартов, санитарных, противопожарных и других правил, обеспечивающих потребителям качество услуг, безопасность для жизни и здоровья. В частности, при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг должны выполняться санитарно-гигиенические нормативы обеспеченности (количество занимающихся на единице площади спортивного сооружения, плавательной дорожки, танцевального класса и т.п., не должно превышать установленного норматива; на одного занимающегося должно приходиться площади не менее утвержденного норматива).

Право потребителя на получение безопасной услуги закреплено в ст. 7 Закона РФ «О защите прав потребителей». Кроме того, данная статья устанавливает обязанность исполнителя услуг обеспечить безопасность услуг, а также возместить вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу потребителя вследствие необеспечения безопасности услуги.

Статья 8 Закона РФ «О защите прав потребителей» устанавливает право потребителя потребовать предоставления необходимой и достоверной информации об исполнителе услуг, о его режиме его работы и об оказываемых услугах. Данная информация в наглядной и доступной форме доводится до сведения потребителей при заключении договоров об оказании услуг способами, принятыми в отдельных сферах обслуживания потребителей, на русском языке. Режим работы исполнителя услуг должен соответствовать заявленному на вывеске режиму работы.

Основные требования к физкультурно-оздоровительным услугам помимо обозначенных в Законе РФ «О защите прав потребителей», предусмотрены Государственным стандартом РФ «ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (принят и введен в действие Постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 N 80-ст с 1 июля 2003 года), «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей. ГОСТ Р 52025-2003» (утв. Постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 N 81-ст и введен в действие с 1 июля 2003 года с правом досрочного введения), «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления. ГОСТ Р 52887-2007» (утв. Приказом Ростехрегулирования от 27.12.2007 N 565-ст и введен в действие с 1 января 2009 года). Требования этих стандартов распространяются на организации и индивидуальных предпринимателей, оказывающих физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги населению.

Договорные отношения между исполнителем и потребителем о предоставлении последнему платных услуг регулируются Гражданским кодексом РФ и оформляются договором, формой которого может быть абонемент, так называемая клубная карта, билет, чек и т.п.

Нормами Гражданского кодекса и закона о защите прав потребителей установлено, что по договору возмездного оказания услуг исполнитель обязуется по заданию заказчика оказать услуги (совершить определенные действия или осуществить определенную деятельность), а заказчик обязуется оплатить эти услуги в рублевом измерении в сроки и в порядке, которые указаны в договоре.

Еще хотелось бы обратить особое внимание на вопрос соблюдения законодательства о персональных данных и о медицинской тайне.

На сегодняшний день у многих компаний сложилась практика при выдаче дисконтных клубных карт собирать весьма подробные базы данных на своих клиентов с именами, адресами, телефонами, паспортными данными и т.д. В ряде случаев, когда собираемые данные являются излишними (например, требование медицинских карт, справок, других данных личного порядка) либо передаются другим хозяйствующим субъектам, это можно расценить как противозаконные действия, если отсутствует надлежащим образом оформленное согласие гражданина.

Согласно ст. 3 Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» обработка персональных данных – это любое действие (операция) или совокупность действий (операций), совершаемых с использованием средств автоматизации или без использования таких средств с персональными данными, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (распространение, предоставление, доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных. В соответствии с ч. 1 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» субъект персональных данных принимает решение о предоставлении его персональных данных и дает согласие на их обработку свободно, своей волей и в своем интересе. Согласие на обработку персональных данных должно быть конкретным, информированным и сознательным. Согласие на обработку персональных данных может быть дано субъектом персональных данных или его представителем в любой позволяющей подтвердить факт его получения форме, если иное не установлено федеральным законом.

В соответствии со ст. 13 Федерального закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя допускается в ограниченных случаях, к которым оказание фитнес-услуг не относится. Поэтому гражданин должен быть информирован о медицинских противопоказаниях для соответствующих видов услуг и самостоятельно принимать решения о возможности получения этих услуг, либо, учитывая отсутствие у потребителя специальных знаний, сознательно принять решение о возможности получения консультации у медицинского работника или сотрудника фитнес-клуба.

Таким образом, договор возмездного оказания услуг имеет широкое распространение в сфере спорта и физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26 января 1996 г. № 14-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 1996. – № 5. – Ст. 606.
2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. 3 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 2011. – № 48. – Ст. 6724.
3. Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 2006. – № 31 (часть I). – Ст. 3451.
4. Закон РФ «О защите прав потребителей» от 7 февраля 1992 № 2300-1 (с изменениями и дополнениями) // Российская газета, 1996. – № 8.

ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ПРИ ОКАЗАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ

Селивановская Ю.И., Малеева М.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В работе рассматриваются права потребителей при оказании физкультурно-спортивных услуг как объект правовой защиты, способы и формы защиты прав потребителей в этой сфере, а также процессуальные особенности рассмотрения дел о защите прав потребителей.

Ключевые слова: спорт, физкультурно-спортивные услуги, защита прав.

CONSUMER PROTECTION IN THE PROVISION OF SPORTS AND SPORTS SERVICES

Selivanovskaya J.I., Maleeva M.A.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The paper discusses consumer rights in the provision of sports services as an object of legal protection, the ways and forms of protection of consumer rights in this area, as well as the procedural peculiarities of consideration of cases on protection of consumer rights.

Keywords: sport, physical culture and sports services, protection of rights.

В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под физической культурой понимается часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, а под спортом – спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [1]. При этом в литературе отмечается, что физическая культура и спорт рассматриваются, во-первых, в социальном плане, как конкретная сфера жизни общества, включающая в себя физкультурно-оздоровительную, учебно-тренировочную, соревновательную и другого рода деятельность, а также деятельность, их обеспечивающую (финансирование, право, управление, развитие материально-технической базы, коммуникация, подготовка и переподготовка кадров). Во-вторых, с экономической точки зрения, как отрасль непродуцированной сферы, вид общественно-полезной деятельности по оказанию населению различного рода услуг [5]. Классификация физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, общие требования, требования безопасности услуг, включая методы их контроля регулируются Государственным стандарт РФ ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (принят постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 г. № 80-ст) [3]: физкультурно-оздоровительная услуга – это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга; спортивная услуга – это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в достижении спортивных результатов. Для понимания сущности физкультурно-спортивных услуг их следует рассматривать с позиций, как общих черт услуг, так и специфических свойств этого вида сервисной деятельности [5]. О физкультурно-спортивных услугах и

спортивно-оздоровительных услугах как о сервисе говорят и другие авторы. Так, С.И. Росенко и В.Г. Велединский рассматривают спортивно-оздоровительные услуги как особая часть сервисной сферы, синтезирующая сущностные черты сервиса, физической культуры и спорта. Так как услуга оплачивается заранее, поэтому здесь особенно важно качество [4].

Спортивные услуги должны соответствовать требованиям государственного стандарта, нормативной и технической документации на услуги конкретного вида. Требования к спортивным услугам должны учитывать интересы потребителей. Спортивные услуги и условия обслуживания потребителей должны быть безопасными для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды. При этом отношения, возникающие между потребителями и изготовителями, исполнителями, импортерами, продавцами при продаже товаров (выполнении работ, оказании услуг), устанавливает права потребителей на приобретение товаров (работ, услуг) надлежащего качества и безопасных для жизни, здоровья, имущества потребителей и окружающей среды, получение информации о товарах (работах, услугах) и об их изготовителях (исполнителях, продавцах), просвещение, государственную и общественную защиту их интересов, а также определяет механизм реализации этих прав [2].

Защита прав потребителей является одной из основных проблем России, так как именно этот фактор является основополагающим для развития современной экономики и общества в целом. Потребительская сфера предполагает две основные цели: первая – информировать потребителей об имеющихся на рынке товарах и услугах с тем, чтобы правильный выбор способствовал успешному формированию потребительского рынка, вторая – защищать потребителя в том случае, если его положение, как слабой стороны, ущемляется. Выполняя данные задачи, обеспечивается как благосостояние потребителя, так и эффективность экономики. Актуальность данной темы обуславливается, в первую очередь, недостаточным нормативно-правовым регулированием потребительских отношений при оказании спортивно-физкультурных услуг, а также несовершенством уже существующих норм права, регулирующих данные отношения.

Защита прав потребителей при оказании физкультурно-спортивных услуг – это комплекс мер, реализуемых государством и общественными движениями (в том числе общероссийской спортивной федерацией, региональной спортивной федерацией), направленных на регулирование отношений, возникающих между потребителем (физическим лицом) и субъектом предпринимательской деятельности (исполнителем физкультурно-спортивных услуг). Включает в себя установление конкретных прав потребителей, формы возможных нарушений прав и механизм их защиты; ответственность за нарушение прав потребителей.

Способ защиты представляет собой предусмотренные законодательством меры, направленные на пресечение или оспаривание нарушенных прав потребителя и устранение последствий их нарушения. Чаще всего используются следующие способы защиты в потребительской сфере: самозащита права, возмещение убытков, взыскание неустойки, возмещение морального вреда, изменение или прекращение правоотношения. Форма защиты прав представляет собой применение способов защиты нарушенных прав потребителя в определенном процессуальном или процедурном порядке. Потребителю предоставлено право самостоятельно выбирать как форму, так и конкретный способ защиты, основываясь только на своем внутреннем убеждении эффективности и правильности.

Потребитель, чьи права были нарушены, может выбрать из двух форм защиты своих интересов – внесудебная или судебная. Однако если законодательством установлен обязательный досудебный порядок, то потребитель обязан перед обращением в суд соблюсти досудебную форму защиты. Предлагается внести обязательный претензионный (досудебный) порядок удовлетворения споров о защите прав потребителей. Подобное нововведение позволит уменьшить количество дел в производстве судов, сократит время урегулирования споров. Потребитель при этом не будет лишен возможности получения компенсации морального вреда, неустойки, других санкций, предусматриваемых Законом о защите прав потребителей лишь в случаях неудовлетворения требований потребителя в добровольном порядке, при несоблюде-

нии сроков этого, наличии вины предпринимателя, коих при отсутствии досудебного обращения истца к ответчику установлено не будет.

Судебная защита прав потребителей представляет собой комплекс способов защиты нарушенных прав и законных интересов субъектов потребительской сферы (физических лиц), осуществляемый в форме правосудия и гарантированный государством.

Под моральным вредом понимаются нравственные или физические страдания, причиненные действиями (бездействием), посягающими на принадлежащие гражданину от рождения или в силу закона нематериальные блага (жизнь, здоровье, достоинство личности, деловая репутация, неприкосновенность частной жизни, личная и семейная тайна и т.п.), или нарушающими его личные неимущественные права (право на пользование своим именем, право авторства и другие неимущественные права в соответствии с законами об охране прав на результаты интеллектуальной деятельности) либо нарушающими имущественные права гражданина.

На сегодняшний день остается нерешенной проблема определения размера компенсации морального вреда, подлежащего взысканию судом в пользу пострадавшей стороны. Законодательно не закреплено единого метода оценки физических и нравственных страданий, не определены рамки размера компенсации.

Следует согласиться с мнением о необходимости законодательного закрепления возможности внесудебного порядка компенсации морального вреда. На сегодняшний день, согласно ч. 1 ст. 15 Закона о защите прав потребителей, требования об этом подлежат удовлетворению только в судебном порядке, так как размер компенсации морального вреда определяется судом и не зависит от размера возмещения имущественного вреда. Следовательно, стороны спора о защите прав потребителей имеют процессуальные возможности без вмешательства суда разрешать все другие претензии, кроме спора о компенсации морального вреда, что не способствует сокращению количества разбираемых дел в суде.

Процесс доказывания в исковом праве при защите прав потребителей является частным случаем доказывания в гражданском процессе и, вследствие этого, базируется на его теории и методологии. В то же время, ему присущ ряд особенностей, связанных с наличием как отдельных законодательных актов, так и судебной практики в данной области, уточняющих такие вопросы как распределение обязанностей по доказыванию, исследование и обеспечение доказательств, объяснения сторон и третьих лиц как средства доказывания, показания свидетелей, состав доказательств, и, безусловно, вопросы, связанные с экспертизой потребительских свойств товаров и услуг.

С целью ликвидации юридической неграмотности потребителей физкультурно-спортивных услуг необходимо рассмотреть возможность преподавания в учебных заведениях специальной дисциплины, посвященной теме защиты потребительских прав, а также введение специальных тем в теоретическую часть дисциплины «Физкультура».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства РФ, 2007. – № 50. – Ст. 6242.
2. Закон РФ «О защите прав потребителей» от 7 февраля 1992 № 2300-1 (с изменениями и дополнениями) // Российская газета, 1996. – № 8.
3. Государственным стандарт РФ ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (принят постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 г. № 80-ст).
4. *Росенко С.И., Велединский В.Г.* Спортивно-оздоровительные услуги: своеобразие в контексте сервисной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – № 12 (118).
5. *Филиппова В.А., Лебедихина Т.М.* Физкультурно-спортивные услуги как продукт деятельности физкультурных и спортивных организаций // <http://www.scienceforum.ru/2015/1168/14935>

ВЛИЯНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИНАНСОВЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДОМАШНИХ ХОЗЯЙСТВ

Хадиуллина Г.Н., Нугуманова Л.Ф.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье проанализированы теоретические подходы к определению сущности финансового потенциала домашних хозяйств, определены факторы, определяющие поведение домашних хозяйств в современной экономике при реализации маркетинговой стратегии, ориентированной на популяризацию здорового образа жизни.

Ключевые слова: домашнее хозяйство, финансовый потенциал, экономическое поведение, потребление, удовлетворение потребностей, потребительский спрос, стимул, здоровый образ жизни.

INFLUENCE OF PROMOTION HEALTHY LIFESTYLE ON FINANCIAL POTENTIAL OF HOUSEHOLDS

Hadiullina G. N., Nugumanova L.F.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. In the clause analysed theoretical approaches to determination essence of financial potential of households, defined factors defining behavior of households in modern economy at realization of marketing strategy focused on promoting of healthy lifestyle.

Keywords: household, financial potential, economic behavior, consumption, satisfaction of requirements, consumer demand, incentive, healthy lifestyle.

Теневые экономические явления сопровождали российскую экономику на всем протяжении ее возникновения и развития. Взаимодействие негативных эффектов институциональной природы, сочетаясь со неинституционализированными практиками (к примеру, стремлением извлечь выгоду из должностных обязанностей) служит основанием для возникновения теневых явлений, имеющих правовые, социальные и экономические последствия не только для субъектов экономических отношений, но экономического развития региона и страны в целом.

Изучению проблемы теневой экономики посвящено значительное количество научных работ. Однако до настоящего времени ни в отечественных, ни в зарубежных источниках не представлено единого общепринятого определения этого феномена.

А.В. Шестаков рассматривает теневую экономику как «неконтролируемый обществом сектор общественного воспроизводства в ходе производства, распределения, обмена и потребления экономических благ, скрывааемых от органов государственного управления и контроля в целях извлечения сверхдоходов (сверхприбыли) для удовлетворения личных и групповых потребностей небольшой части населения страны» [13].

Ю.В. Латов представляет теневую экономику в качестве системы социально-экономических отношений, осуществляемых с нарушением формальных (правовых) институциональных ограничений и скрывааемых от официальной статистики [6].

По мнению Ю.Н. Попова и М.Е. Тарасова теневая экономика представляет собой «объективно существующую и постоянно воспроизводящуюся подсистему рыночного хозяйства, в котором хозяйствующие субъекты стремятся добиться экономической выгоды методами недобросовестной конкуренции...» [8].

А.Е. Суринов относит к ней «так называемый неформальный сектор, к которому можно причислить производство в сфере домашнего хозяйства, ...а также легальную деятельность, доход от которой предприятия предпочитают не показывать или показывать не в полном объеме» [10].

Несмотря на различия в подходах, позиции исследователей совпадают в том, что теневая экономика – скрытая, сложно оцениваемая область экономических отношений. Концептуальными подходами, сложившимися в зарубежной и отечественной научной традиции исследования этого феномена, выступают: экономический, юридический и экономико-правовой. Методология, применяемая учеными в русле каждого из представленных подходов, обуславливает различия в части описания, измерения и оценивания теневой экономики, выявления ее критериев, причины формирования и стратегий противодействия.

Экономическая концепция теневой экономики ориентирована на определение финансово-хозяйственной деятельности. Однако, отнесение к теневой экономике только противоправных видов деятельности и исключение легальной деятельности, неучитываемой государством вследствие ее неэффективности либо несовершенства рыночных механизмов является недостатком данного подхода. Кроме того, представители экономической концепции зачастую относят к теневой экономической деятельности и уголовные деяния преступления (вымогательства, кражи и т.д.). В рамках экономического подхода выделяют три направления исследования: квазиэкономическое, статистическое и собственно экономическое. Представители квазиэкономического направления трактуют содержание теневой экономики согласно представлений социально-философской теории марксизма.

Сторонники статистического направления в качестве основного критерия теневой экономики называют отсутствие учета экономической деятельности официальной статистикой. Подход основан на методологии системы национальных счетов (СНС) и позволяет определять теневую экономику в составе производственной деятельности. Преимуществом статистического подхода является возможность количественной оценки теневой экономической деятельности, что создает возможность использования результатов расчетов при формировании и корректировании государственной экономической и правовой политики. Однако статистический подход не учитывает криминальную деятельность, не связанную с производством внутреннего валового продукта (ВВП) и часть экономических правонарушений, которые не изменяют общий объем ВВП. Серьезной проблемой при использовании этого подхода может стать отсутствие или несовершенство информационной базы статистических расчетов.

Представители экономического направления называют деструктивный характер деятельности в качестве определяющего критерия отнесения экономической деятельности к теневой.

Так, А.А. Смирнов признает теневой экономикой всякую экономическую деятельность, противоречащую общественным интересам, то есть идущую в ущерб народу той страны, где она осуществляется [9]. К.А. Улыбин определяет теневую экономику как виды деятельности, которые имеют негативный, деструктивный, дефективный характер, которые наносят вред обществу и его членам [11].

В своем анализе Г. Беккер исходил из представлений о человеческом поведении как рациональном и целесообразном, применяя такие понятия, как редкость, цена, альтернативные издержки и т.п., к самым разнообразным аспектам человеческой жизни, включая и те, которые традиционно находились в ведении других социальных дисциплин [4].

Современная институциональная экономика делает акцент на анализе домашнего хозяйства именно как особой организации, отличной от фирмы и от государства. Предполагается, что домашнее хозяйство нацелено на обеспечение своим членам гарантированного уровня благосостояния вне зависимости от наступления непредвиденных обстоятельств. Защитная функция домашнего хозяйства базируется на формальных и неформальных нормах взаимопомощи и оказания материальной поддержки членам семьи [7].

В середине 60-х годов XX в. появляется «новая теория домашнего хозяйства», представители которой (Г. Беккер, К. Ланкастер, Д. Минсер, Т. Шульц) рассматривают семью не как пассивного потребителя товаров и услуг, а как активного производителя человеческого капитала. Предполагается, что и в домашних хозяйствах может осуществляться производственная деятельность, причем как рыночная, так и нерыночная.

В целом в отечественной литературе не сложилось четкого и общепринятого определения категории финансов населения. Часть определений основываются на общеэкономическом подходе к понятию финансов, определяя финансы домашних хозяйств через совокупность экономических или денежных отношений, в которые вступают домашние хозяйства в процессе их деятельности [2; 3]. Такой подход оправдан и подходит скорее для макроэкономических исследований. Некоторые авторы придерживаются прагматичной точки зрения и определяют финансы домашних хозяйств через совокупность доходов и расходов [1; 2], совокупность финансовых активов и обязательств или систему формирования и использования денежных доходов групп лиц или отдельных индивидов в соответствии с их решениями [1; 5].

Перспективами использования финансового потенциала населения в целях экономической безопасности национального государства можно предложить следующие инструменты развития механизмов трансформации потенциала личных финансов в финансовый потенциал государства: развитие просветительской работы с населением, реализация программ повышения финансовой грамотности в отношении деятельности финансово-кредитных учреждений; разработка информационного портала по вопросам управления личными финансами; популяризация различных форм и способов инвестирования среди населения; создание системы налогового стимулирования для частных инвесторов; повышение уровня прозрачности деятельности инвестиционных компаний (фондов); развитие системы страхования вложений в определенные финансовые инструменты и операции.

Формирование в обществе финансовых институтов, развитие рынка финансовых услуг и эффективных финансовых отношений невозможно без формирования национальной экономической безопасности. Поэтому анализ особенностей финансового поведения домашних хозяйств и создание механизмов влияния на них – это важнейшая задача для современного государства, не менее важная, чем создание инновационной экономики и построение правового государства [12].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белозеров С.А. Финансы домашних хозяйств как элемент финансовой системы // Финансы и кредит. – 2008. – № 1. – С. 29–37
2. Глухов В.В. Индивидуальность финансов домашних хозяйств // Финансы и кредит. – 2008. – № 20. – С. 59–62
3. Глущенко В.В. Финансы населения в условиях глобализации // Финансы и кредит. – 2006. – № 30. – С. 2–8
4. Гэри Беккер [Электронный ресурс] // Галерея экономистов Economicus.Ru. Режим доступа – свободный. http://gallery.economicus.ru/cgi-bin/frame_rightn.pl?type=in&links=./in/becker/biogr/becker_b3.txt&img=brief.gif&name=becker
5. Екимбиев Р.С. Особенности менеджмента в сфере персональных финансов // Менеджмент в России и за рубежом. – 2006. – № 4. – С. 3–11.
6. Латов Ю.В., Ковалев С.Н. Теневая экономика / Ю.В. Латов, С.Н. Ковалев; под ред. д.п.н., д.ю.н., проф. В.Я. Кикотя; д. э. н., проф. Г.М. Казиахмедова. М.: Норма, 2006.
7. Олейник А.Н. Институциональная экономика: учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 414 с.
8. Попов Ю.Н., Тарасов М.Е. Теневая экономика в системе рыночного хозяйства. М.: Дело, 2005. С. 50.
9. Смирнов А.А. Управление вытеснением теневой экономики в России: автореферат диссертации: 08.00.05. Санкт-Петербург, 1996. С. 7.

10. Суринов А.Е. Объем теневой экономики в России. – М.: ИИЦ «Статистика России», 2005. – С. 56
11. Улыбин К.А. Теневая экономика. М.: Экономика, 1991. С. 12.
12. Фатихов А.И., Насибуллин Р.Т. Проблемы формирования финансовой культуры населения России сквозь призму социологических исследований // Вестник ТОГУ. – 2010. – № 2(17). – с. 235-244
13. Шестаков А.В. Теневая экономика. – М.: Дашков и Ко, 2006. – С. 25.
14. Злоказова Ю.В. Теневые экономические явления в системе высшего образования России как угроза экономической безопасности государства (в контексте деятельности органов внутренних дел). Диссертация на соискание ученой степени кандидата экономических наук по специальности 08.00.05 – экономика и управление народным хозяйством (экономическая безопасность). – СПб., 2015. – 166 с.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Халиуллина Л.А., Новаковская А.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (KNRTU-KAI), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается законодательное регулирование деятельности физкультурно-спортивных организаций. Изучаются проблемы и недостатки законов в области спорта. Приводятся соответствующие выводы в области правового регулирования статуса физкультурно-спортивных организаций. Останавливается внимание на общественных организациях и их правосубъектности. Также рассматривается позиция студента в области спортивных организаций.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные организации, законодательство о спорте, общественные организации, студент и общественные организации.

PUBLIC ORGANIZATIONS IN THE FIELD OF SPORTS

Khaliullina L.A., Novakovskaya A.V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the legislative regulation of the activities of sports organizations. Examines the problems and shortcomings of the laws in the field of sports. Provides relevant insights in the field of legal regulation of the status of physical culture and sports organizations. Stops the attention on public organisations and their legal personality. Also considered is the position of the student in the field of sports organizations.

Keywords: physical culture and sports organizations, law on sport, social organizations, student and community organizations.

Говоря о качествах личности, несомненным является то обстоятельство, что спорт играет огромнейшую роль в ее формировании. Особую роль при этом играют спортивные общественные организации. Надо признать, что на сегодняшний день проблема правового регулирования физкультурно-спортивных организаций все нарастает и требует отдельной кодификации нормативно-правовых актов в области спорта, и притом не со стороны общей теории спорта, а со стороны юридических аспектов [3].

Общественные организации представляют собой некоммерческие организации, которые должны быть полностью самостоятельными и независимыми от государства. Развитие

гражданского общества, его эволюцию в правовом государстве показывает сила обособленности общественных организаций, поскольку общественные организации должны являться катализаторами обратной связи между гражданами и органами власти и не зависеть от других внешних факторов – государственных органов.

Хотя деятельность общественных организаций в целом и регулируется гражданским законодательством, но общественные организации в области спорта на сегодняшний день нуждаются в более детальном, специальном регулировании. Во многом это связано претерпеванием отечественным спортивным правом интенсивной глобализации в области международных спортивных отношений. На сегодняшний день сформирована достаточно структурированная иерархия общественных организаций, решающих вопросы на международном уровне, и большинство из них имеют неправительственный характер. К ним относятся: Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России. Для достижения полной независимости и чистоты в их деятельности, на наш взгляд, необходимо разработать более детальное их нормативно-правовое регулирование, что позволит создать действенные механизмы регулирования спортивных отношений. Законодатель активно создает государственные, социальные, политические и экономические базы для развития таких общественных организаций. Для достижения их независимости, обособленности от других организаций, предоставляются льготы и материальная поддержка. Но этого является недостаточным, поскольку, на наш взгляд, отсутствует полное и эффективное взаимодействие данных структур с институтами общества, это происходит в том числе и по причине отсутствия информирования граждан о деятельности данных общественных организаций. Таким образом, главной задачей, самих общественных организаций и государства, поддерживающего их деятельность, является в первую очередь информирование граждан и возбуждение интереса к их деятельности.

Общественные организации, вне зависимости от своей направленности, являются не просто атрибутом правового государства, но и дают дополнительные рабочие места для граждан и, в частности, для студентов. Согласно статье 27 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» [2] спортсмены также трудятся в общественных организациях на основе трудового договора. Регулируются эти трудовые отношения положениями главы 54.1 Трудового Кодекса Российской Федерации [1].

Согласно статье 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» физкультурно-спортивные организации могут быть, де-юре, созданы в любой организационно-правовой форме, но, де-факто, не представляется возможным создание физкультурно-спортивных организаций в виде производственного кооператива, потребительского кооператива, религиозной организации и крестьянского (фермерского) хозяйства. Считаем необходимым легализацию понятия «спортивная организация» с целью разъяснения статуса физкультурно-спортивных организаций и внесение изменений и дополнений в соответствующий Федеральный закон.

Полноценным субъектом права может считаться любое лицо, как и юридическое, так и физическое, наделенное правосубъектностью. И эта правосубъектность складывается из правоспособности, дееспособности и деликтоспособности, которые должны регламентироваться соответствующим законодательством. Но на данном этапе развития деятельности спортивных организаций деликтоспособность спортивных организаций не имеет общей регламентации ни со стороны закона ни со стороны локальных актов.

Таким образом, для организации досуга, здорового образа жизни и для мотивации к активным занятиям спортом посредством активной деятельности спортивных общественных организаций и объединений необходимо определить поле правового регулирования их деятельности, на законодательном уровне определить деликтоспособность спортивных общественных организаций. На сегодняшний день каждая физкультурно-спортивная организация это определяет исключительно в своих учредительных документах, тем самым рождая обособленность и пробелы в общественных отношениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 03.07.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 03.10.2016) // Собрание законодательства РФ, 07.01.2002, N 1 (ч. 1), ст. 3.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, N 50, ст. 6242.
3. *Евтеев А.В.* О некоторых подходах к исследованию механизма правового регулирования в спорте // Право и государство: теория и практика. – 2 11. – №10. [Электронный ресурс] URL: www.consultant.ru (Дата обращения 21.08.2016).
4. *Соловьев А.А.* Российский и зарубежный опыт систематизации законодательства о спорте. – М.: Комиссия по спортивному праву Ассоциации юристов России, 2011.

Секция 8

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОЗНАНИЕ, ПОЗНАНИЕ И УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Алексеева А.Д., Багаутдинов А.А.

(Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск)

Аннотация. В статье представлен анализ понятий сознания и познания, применительно к специфическим особенностям личности спортсменов.

Ключевые слова: спорт, познание, сознание, успешность.

CONSCIOUSNESS, COGNITION AND SUCCESSFULNESS SPORTSMEN

Alekseeva A.D., Bagautdinov Albert A.

(Almetyevsk State Oil Institute (AGNI))

Abstract. The results of numerical and experimental studies of the ejector with a curved inlet part presents. A feature of these studies is that the ejector, the pressure of the passive stream and the outlet pressure of the ejector is equal to atmospheric pressure.

Keywords: sport, cognition, mind, success.

Каждый день мы познаем что-то новое, размышляем, осознаем, движемся вперед. На наше сознание оказывают различное влияние люди, которые нас окружают, СМИ, а также род деятельности, которым мы занимаемся. Данная тема является актуальной, так как спорт является частью жизни каждого человека.

Что мы представляем под понятиями «сознание» и «познание»?

Сознание – это основная функция мозга человека, обусловленная целенаправленной деятельностью человека, с помощью которой происходит процесс первоначального осмысления и отражения действительности.

Эстетические и этические проблемы в сфере спорта взаимосвязаны. Как развивается моральное сознание у спортсменов, их нравственное отношение и нравственное поведение – все эти вопросы рассматриваются в философии спорта. Особо значимыми вопросами также являются: исследование возможности, которая заключена в спортивной деятельности, чтобы приобщить людей к нравственным ценностям и факторы от которых зависит ее осуществление. Наиболее спорной и актуальной на сегодняшний день является проблема нравственных ценностей в спорте и в олимпийском движении: помогают ли они сформировать и развить моральное сознание, нравственное поведение у спортсменов. Все эти вопросы и проблемы часто рассматриваются на различных научных конференциях.

Познание – это процесс получения и освоения знаний; это процесс и результат получения, освоения новых знаний, посредством активной деятельности человека, о каких-либо явлениях, предметах.

С помощью накопленного опыта и знаний (книги, документы, исторические события, техника), передающихся из поколения в поколение, на сегодняшний день люди в значительной мере облегчили путь познания окружающего мира: природы, науки, культуры. В ходе познания, общения и совместной деятельности формируется сознание человека.

Познание окружающего мира у спортсменов может быть иное, это обусловлено влиянием специфики спорта. Занимаясь длительное время спортом, он может не только повлиять на сознание спортсмена, но и изменить его. Человек может совершенно по-другому начать воспринимать мир, видеть его с другой стороны, под другим углом.

В пример можно привести паралимпийцев, когда спорт влияет на формирование сознания. Эти люди нашли в спорте отдушину, самовыражение, поддержку, успех. Не все паралимпийцы с малых лет занимались спортом, у кого-то была обычная жизнь, в которой он не

придавал большого значения физической культуре. И когда в жизни пошло что-то не так, то для кого-то спорт помог вернуть уверенность в себе, уверенность, что он еще нужен обществу.

Познание спортсмена основано на целеустремленности получения новых знаний, навыков, умений. При познании спортсмен отличается волевой устойчивостью и дисциплинированностью.

Спорт приучает людей жить не так как им это удобно, а так как нужно. К примеру, человек работающий в команде должен осознавать, что его деятельность должна быть направлена на успех всей команды, а не только его личный.

Спорт приучает людей мыслить неординарно. Сознание спортсмена может в любой момент подать знак, что нужно выполнить именно это действие, ведь порой в спорте важна каждая доля секунды.

Иногда, спортсмены на соревнованиях осуществляют такие маневры, которые могли иметь случайный характер и показаться совсем нелогичными. В такие моменты тренеры и товарищи по команде не могут вовремя оценить полезность действия. Однако, очень часто именно эти малоосознанные, случайные действия могут привести команду к успеху.

Если говорить об успешности спортсменов, то очень часто от степени знаний о сопернике и напарниках по команде зависит результата спортивных соревнований. Иногда совершенно неприметные тонкости в технике или тактике могут послужить причиной победы или поражения, так как они объективно играют важную роль, но субъективно остались незамеченными самим спортсменом. Личные наблюдения не станут достоянием сознания, если они не были соотнесены с партнерами.

Максимальные спортивные результаты, которые может достигнуть спортсмен, зависят от его способностей, физических и психологических свойств. Эти особенности в свою очередь зависят от приобретенных знаний, умений, навыков, а также успешного выполнения определенного плодотворного занятия спортсмена.

«Успешное выполнение продуктивного занятия», является наиболее значимым психологическим отбором спортсмена, чем его познание и усвоение новых умений, навыков и знаний, так как на этом этапе спортивного развития эти факторы отходят на второй план.

Подводя итоги, нужно отметить, что физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, для развития сознания и нравственного поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Философия спорта (интернет энциклопедия научного бодибилдинга Sportwiki.to) URL: http://sportwiki.to/Философия_спорта (режим доступа 18.10.16).
2. Психология познания и освоения двигательных действий (Электронный журнал: «Жизнь в хоккее») // URL: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-psikhologiya/763-psikhologiya-poznaniya-i-osvoeniya-dvigatelnykh-dejstvij> (режим доступа 18.10.16).

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Атмурзаева Ф.М., Резван А.А.

Научный руководитель: Е.А. Денисов, к.п.н., доцент

*(Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме единения в человеке духовных и физических качеств. Особенностью данной статьи является идея о невозможности достижения целостности знаний о человеке, понимания значения человеческих ценностей в современном мире, развития самосознания без физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, духовные ценности, материальные ценности, неделимость объективных и субъективных ценностей.

RELATIONSHIP OF PHYSICAL EDUCATION AND SPIRITUAL VALUES OF HUMAN

Atmurzaeva F.M., Rezvan A.A.

Supervisor: E.A. Denicov, candidate of pedagogical sciences, docent

(Rostov State University of Economics (RINE) Rostov-on-Don)

Abstract. This article is devoted to an actual problem of unity in man's spiritual and physical qualities. A feature of this article is the idea of the impossibility of achieving the integrity of the person of knowledge, understanding of the meaning of human values in today's world, the development of self-consciousness without physical education.

Keywords: physical education, spiritual values, material values, the indivisibility of the objective and subjective values.

При использовании в одном предложении двух понятий «физическая культура» и «духовные ценности», неподготовленный человек не сразу сможет провести некую цепочку, которая связала бы эти определения. Но на самом же деле разработка систем материальных и духовных ценностей и условий для освоения ими человека с целью удовлетворения его потребностей следует считать одним из основных направлений физической культуры. Кроме того, ценности – это то, без чего занятия спортом просто немыслимы. И стоит сказать, что у всех они разные, индивидуальные, которые применимы к отдельно взятому человеку. Итак, в чем же заключаются те самые ценности, без которых невозможны занятия физической культурой? Прежде стоит разобраться с самим заветным понятием. Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Об этом и пойдет дальше речь.

Ученых во все времена интересовал вопрос сплетение в человеке сразу двух начал: духовного и физического. Пьер де Кубертен говорил: «Чтобы преодолеть растущий разрыв между физическим и духовным развитием людей, необходимо укрепить союз искусства и спорта». Он находил это одним из главнейших социально-педагогических средств человеческой личности в разностороннем и одновременно гармоничном развитии. Одним из основополагающих правил олимпийского движения стала идея Кубертена связать спорт и искусство. Современной общественности необходимо осознать, что нужно совершенствоваться физически. Прежде всего, для своего здоровья, работоспособности. Чтобы хватало сил заниматься работой, наслаждаться активной, здоровой, долголетней жизнью [5].

Для сбережения и укрепления здоровья, во избежание заболеваний и преждевременной старости обязательно осмысленное высококультурное поведение человека.

Физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студентов, так как она является важной составляющей общечеловеческой культуры. Спорт является жизненно необ-

ходимой потребностью в двигательной деятельности, и обеспечивает здоровый образ жизни. И, безусловно, вносит большой вклад в формирование физического здоровья будущего специалиста.

Все люди стремятся к неким идеалам, например, физическому совершенству. И каждый должен знать, каким образом можно их достичь.

Помимо того, к ценностям физической культуры причисляются особые физкультурные знания, накопленные практикой и наукой и отраженные в теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в многообразии методических пособий, учебников, монографий, справочников достижений.

Ценности физической культуры стоит исследовать как неделимость объективных и субъективных ценностей.

Ценности объективных форм физической культуры можно выразить через: материальные ценности (инвентарь для физкультурно-спортивной деятельности, спортивные сооружения, предметы искусства); информационные ценности (публикации, трансляции в СМИ); ценности общественных отношений (к спорту, к здоровью); исторические ценности (истории великих спортивных побед, становление видов спорта, деятельность выдающихся людей в области физической культуры).

Ценности субъективных форм физической культуры определяются как комплекс следующих категорий: физические ценности (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности), духовно-нравственные ценности (наличие высокого духовного идеала; жизненная установка на служение благородным целям), психические ценности (знания о двигательной активности, способах сбережения здоровья) [2].

В процессе физического воспитания для человека становятся актуальными исключительно те ценности физической культуры, приобретающие для него необходимый смысл как вообще для жизни, так и конкретно в профессиональном плане. На этой базе в его сознании формируется образ культурной личности будущего специалиста. Его можно определить, как систему целей и идей, подкрепляющих индивидуальный опыт культурной практики и связанные с ними убеждения и установки. Опираясь и дополняя общественно необходимые ценности, человек выстраивает собственную систему таковых, элементы которой в совокупности своей будут помогать ему выбрать верный, подходящий именно для него путь культурного оздоровления.

Теория физической культуры по своему содержанию базируется на основных положениях теории культуры и ее понятия. Вместе с тем она имеет специфические термины, проявляющие ее сущность, цели и задачи. Первостепенным и основополагающим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой весьма обширную область творческой деятельности. Она помогает физически подготовить людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). Физическая культура является способом и мерой всестороннего физического развития человека. [6] Физическая культура предполагает достижение целостности знаний о человеке, понимание значения человеческих ценностей в современном мире, осознание своего места в культуре, развитие самосознания, возможностей к преобразовательной культурной деятельности – если говорить о ее значимости с точки зрения гуманитарной составляющей.

Она существует в единстве духовных и физических сторон личности, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, высокий уровень работоспособности, физическое совершенство, хорошее самочувствие и других не менее важных компонентов системы. Физическая культура нацелена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно использовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности.

Ценности физической культуры в образовательном процессе нужно рассматривать как совокупность ценностей объективных и субъективных форм науки. Ценностное отношение личности к этой дисциплине является объединением более частных отношений: отношений личности к многообразию форм и средств физической культуры.

Очевидно, что спорт и занятия физической культурой – это возможность заниматься активной жизнедеятельностью, которая вошла и продолжает по сей день входить в жизнь человека. Спорт – это и досуг, и здоровье, и многое другое. Спорт и физкультура в наше время являются частью жизни каждого человека. Об их пользе знает уже каждый человек, развитие спорта становится одним из приоритетных установок многих государств. Спорт стал той «сильной рукой», которая ведет общество к пониманию полезности здорового образа жизни. Спорт и физическая культура, несомненно, должны совершенствоваться и стать теми двигателями общественного развития, с помощью которых человек станет на путь здоровья и долголетия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. С. 113-114.
2. *Лубышева, Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – Москва: Издательский центр «Академия», 2009. С. 75-77.
3. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2004. С. 33-34.
4. *Письменский, И.А., Аллянов, Ю.Н.* Физическая культура: учебник. – Москва: Изд. Юрайт, 2015. С. 150-151.
5. *Родиченко, В.С.* Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России. – 25-е изд., переработанное и дополненное – М.: Советский спорт, 2014. С. 22-25.
6. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: изд. Академия, 2000. С. 60-61.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ХАРАКТЕР МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Бадретдинов Л.Р.

Научный руководитель: к.пед.н., доцент Гумерова М.М.

ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Аннотация. В данной статье рассматривается связь особенностей характера младших школьников с занятиями спортом. На основе психодиагностических методик были выявлены характерологические особенности личности школьников – спортсменов и неспортсменов, а также их индивидуальные характеристики по шкале экстраверсия и нейротизм.

Ключевые слова: младшие школьники, спорт, физическая культура, характерологические особенности личности, психотип.

EFFECTS OF EXERCISE ON THE CHARACTER OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Badretdinov L.R.

Supervisor: candidate of pedagogical sciences, associate professor M.M Gumerova

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University

Abstract. This article examines the nature of the connection features of younger schoolboys with sports. On the basis of psycho-diagnostic techniques have been identified characterological

features of the person of schoolboys – sportsmen and nesporsmenov, as well as their individual characteristics on a scale of extraversion and neuroticism.

Keywords: junior schoolchildren, sport, physical education, characterological personality traits, psychotype.

Спорт и физическая культура воздействуют на все стороны жизни людей, обуславливая потенциальные возможности человека, и способствуют выполнению определенной социальной роли в обществе, оказывают влияние на занимаемое положение и социальный статус, на личный авторитет и престиж. Жизненные ценности, идеалы, создаваемые человеком, его характер, мысли – все это находится под влиянием физкультуры и спорта. Каждый человек, занимающийся спортом и физической культурой, имеет огромные возможности для роста и самосовершенствования.

Это и определило актуальность и проблему курсовой работы, которая состоит в необходимости определения значения спорта и физической культуры в становлении личности и развития черт характера детей средствами физической культуры и спорта.

Объект – условия, влияющие на процесс становления характера младших школьников. Предмет – спорт и физическая культура как средства, влияющие на становление характера младших школьников.

Цель исследования – выявить особенности характера младших школьников, занимающихся спортом и сравнить с преобладающими чертами характера младших школьников, не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретический материал по проблеме становления характера младших школьников и влияния на это процесс средств физической культуры и спорта.
2. Подобрать диагностические методики по выявлению характерологических особенностей личности.
3. Провести тестирование и сравнить особенности характера младших школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.

Практическое исследование проводилось на базе ДЮСШ «Дельфин» и МБОУ «СОШ №10» г. Набережные Челны. В исследовании приняли участие 20 человек, из них спортсмены (занимающиеся в группах начальной подготовки по плаванию) и дети, не занимающиеся спортом. Средний возраст испытуемых 9-10 лет.

Исследование включало в себя констатирующий срез. С целью выявления индивидуальных особенностей школьников использовался тест «Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности» Айзенка [1].

Результаты исследования показали, что:

1. Среди спортсменов большинство (50%) имеют психотип №30 с такими преобладающими характерологическими чертами как гордость, стремление к первенству, к лидерству, злопамятность.
2. По шкале экстраверсия среди спортсменов чаще встречаются ответы «Да» на вопросы: «Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?» (50%), «Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?» (50%), «Ты любишь часто ходить в гости?» (50%), «Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?» (50%).

Среди неспортсменов: «Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?», «Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?», «Ты обычно быстро принимаешь решения?», «Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?» – 50% .

Чаще всего дети-спортсмены уверены в том, что они делают и точно знают, что смогут все выполнить правильно и добиться успеха. Все это говорит о достаточно высоком уровне самооценки. Однако, не смотря на то, что эти дети очень общительны, судя по ответам на вопросы: «Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?»,

«Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?», «Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?» – не многие из них (10%) способны проявить инициативу в среде незнакомых людей.

Большинство респондентов (65%) на вопросы: «Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?», «Ты обычно быстро принимаешь решения?», «Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?» – ответили отрицательно, что характеризует их как рассудительных, благоразумных, не спешащих с ответами и решениями людей.

По шкале экстраверсии ответы детей, не занимающихся спортом, не имеют особых различий с ответами детей-спортсменов. Они оценивают себя как общительных и веселых детей так же, как это делают спортсмены. Однако в ответах пловцов и обычных детей обнаружилось существенные различия. На вопросы: «Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?», «Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?», «Ты обычно быстро принимаешь решения?», «Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?» – большинство не спортсменов ответили положительно, что может говорить о том, что жизненные ситуации, в которые они попадают, требуют незамедлительных решений. Так же это может свидетельствовать о том, что дети, не занимающиеся спортом, нетерпеливы, хотят делать все быстро, чтобы добиться результата как можно скорее.

3. По шкале Нейротизм: по результатам тестирования уровень нейротизма большинства детей-спортсменов (70%) низкий, у оставшихся (30%) – в норме. Это говорит о том, что спортсмены уверены в себе, неконфликтны, адекватно реагируют на стрессовые ситуации, а значит умеют справляться с предстартовым мандражем. Можно выявить тенденцию у спортсменов переживать из-за событий, которые уже завершились, причем они могут волноваться даже в том случае, когда все завершилось благополучно.

В случае с детьми, не занимающимися спортом, у большинства (80%) уровень нейротизма в норме, однако у 20% – превышает норму. Это говорит о том, что обычные школьники немного тяжелее переносят сложные, стрессовые ситуации, чем спортсмены, так как у них нет такого же опыта выступления на соревнованиях или перед большой аудиторией. Исходя из положительных ответов на вопрос: «Верно ли, что многое раздражает тебя?» – можно сказать, что дети, не занимающиеся спортом, менее дисциплинированы, поэтому быть в состоянии раздражения для многих считается нормой. Также неспортсмены склонны действовать, не обдумав последствия, а далее испытывают из-за этого волнение.

4. По шкале ложь в обеих сравниваемых группах количество учащихся, укладывающихся в норматив, оказалось одинаковым. В каждой группе испытуемых было выявлено два ребенка, набравших более 5 баллов, то есть отвечавших неискренне.

Согласно выявленным типологическим характеристикам можно дать рекомендации двум учащимся со сложными психотипами № 13 и № 32. Выявленные характерологические черты, а именно честолубие, умение сохранить уверенность в себе, несмотря на неудачи, энергичность и упорство могут стать основой для воспитания волевых черт характера, которые создают базовую платформу для высоких спортивных достижений. Вместе с тем, психотипу № 13 можно рекомендовать начать занятия командными видами спорта, благодаря вынужденной коммуникации в которых, отрицательные черты характера могут быть нивелированы необходимостью развивать коммуникативные способности и умения сотрудничать для достижения общего командного результата.

В результате исследований были выявлены преобладающие психотипы среди школьников, занимающихся спортом, и определены такие черты характера как гордость, стремление к лидерству, уверенность в том, что они делают и точно знают, что смогут все выполнить правильно и добиться успеха. Анализ результатов психологической диагностики позволил выделить существенные характеристики школьников-спортсменов, а именно: рассудительность, благоразумие. Школьники, занимающиеся спортом, в отличие от сверстников-неспорсменов,

не спешат с ответами и решениями, а обладают терпением, для того, чтобы добиться результата.

На основании выявленных характерологических особенностей были даны рекомендации школьникам со сложными психотипами о преимущественном направлении занятий в области физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Диагностические методики классного руководителя и социального педагога / под ред. Нечаева М.П., Смирновой И.Э., Макарычевой Г.И. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.gendocs.ru>.

ОЦЕНКА МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Белякова А.С., Горская И.Ю.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СиБГУФК), г. Омск, Россия)*

Аннотация. В статье ставится задача изучить морфотипологический статус начинающих легкоатлетов 10-13 лет. Проанализированы соматотипы юных спортсменов. По результатам исследования было выявлено, что преобладают девочки с дистигтивным соматотипом, который составляет – 36,8% от числа испытуемых, мышечный соматотип составляет – 31,6%, торакальный – 21,1%, астенический – 10,5%. Среди мальчиков, как и среди девочек, также преобладает дистигтивный соматотип – 43,8%, астенический – 37,5%, мышечный – 18,8%, торакальный соматотип, в данной выборке, отсутствует.

Ключевые слова: соматотип, начинающие легкоатлеты, этап начальной подготовки.

ASSESSMENT OF THE STATUS OF MORFOTIPOLOGICHESKOGO YOUNG ATHLETES

Belyakova A.S., Gorskaya I.Yu.

(Siberian State University of Physical Culture and Sports. Omsk, Russi)

Abstract. This article seeks to examine the morphological typological status of novice athletes 10-13 years. Analyzed somatotypes of young athletes. The study found that girls predominate with digistivnym somatotipom which is – 36.8% of the subjects, the muscular somatotype was – 31.6%, thoracic – 21.1%, asthenic – 10.5%. Among boys, like girls, are also prevalent digistivny somatotype – 43.8%, asthenic – 37.5%, muscle – 18.8%, thoracic somatic, in this sample, no.

Keywords: Somatotype. Novice athletes. Initial training phase.

Актуальность. Легкая атлетика один из наиболее древних видов спорта и один из самых естественных в выполнении движений. При отборе в спортивную секцию тренеры смотрят не только на физические способности, но и на внешние данные.

Исследования ряда авторов [5, 6] доказывают, что морфологические, функциональные и двигательные параметры человека обусловлены типом его конституции. Этот факт является медико-биологическим основанием дифференцированного подхода в системе спортивной тренировки, который предполагает необходимость разработки модернизированных и уточненных педагогических технологий построения тренировочного процесса с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов [1, с 103–107].

Учет индивидуально-типологических особенностей спортсменов уже на этапе начальной подготовки позволит создать предпосылки для осуществления точного прогноза развития спортивной карьеры, в значительной степени избежать длительных, но малоэффективных усилий тренера и спортсмена, сохранить уровень здоровья, оптимизировать сроки достижения высоких соревновательных результатов [2, с.229–233].

Многие исследователи [4–7] считают, что определение морфологических характеристик значимо для достижения успехов в спортивной деятельности, однако морфотипологические особенности легкоатлетов остаются малоизученными и требуют научного обоснования.

Задача данного этапа исследования. Изучить морфотипологический статус начинающих легкоатлетов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсмены 10-13 лет, занимающиеся легкой атлетикой (объем выборки 35 человек) 19 девочек, 16 мальчиков. Исследование было проведено по методике В.Т. Штефко и А.Д. Островского (1929) в модификации С.С. Дарской (1975) [3, с.45–53]. На основании полученных данных определены соматотипы спортсменов. Исследование проведено на базе легкоатлетического манежа СибГУФК.

Результаты и их обсуждение. Для решения поставленной задачи была проведена оценка соматотипа начинающих легкоатлетов 10-13 лет, девочек и мальчиков. Данные, полученные в результате обследования, представлены на рисунке 1. В выборке начинающих легкоатлетов выявлены представители астенического, торакального (только девочки), мышечного и дигестивного соматотипа, однако, соотношение девочек и мальчиков в разных соматотипах неодинаково (за исключением дигестивного соматотипа).

В представленной выборке преобладают девочки с дигестивным соматотипом, который составляет – 36,8% от числа испытуемых, мышечный соматотип составляет – 31,6%, торакальный – 21,1%, астенический – 10,5%.

Среди мальчиков, как и среди девочек, также преобладает дигестивный соматотип – 43,8%, астенический – 37,5%, мышечный – 18,8%, торакальный соматотип, в данной выборке, отсутствует.

Если на первом месте, как у девочек, так и у мальчиков дигестивный соматотип, то на втором среди мальчиков – астенический тип, который характеризуется удлиненными конечностями и тонким костяком, а среди девочек – мышечный соматотип, для которого характерен массивный скелет с четко выраженными эпифизами.

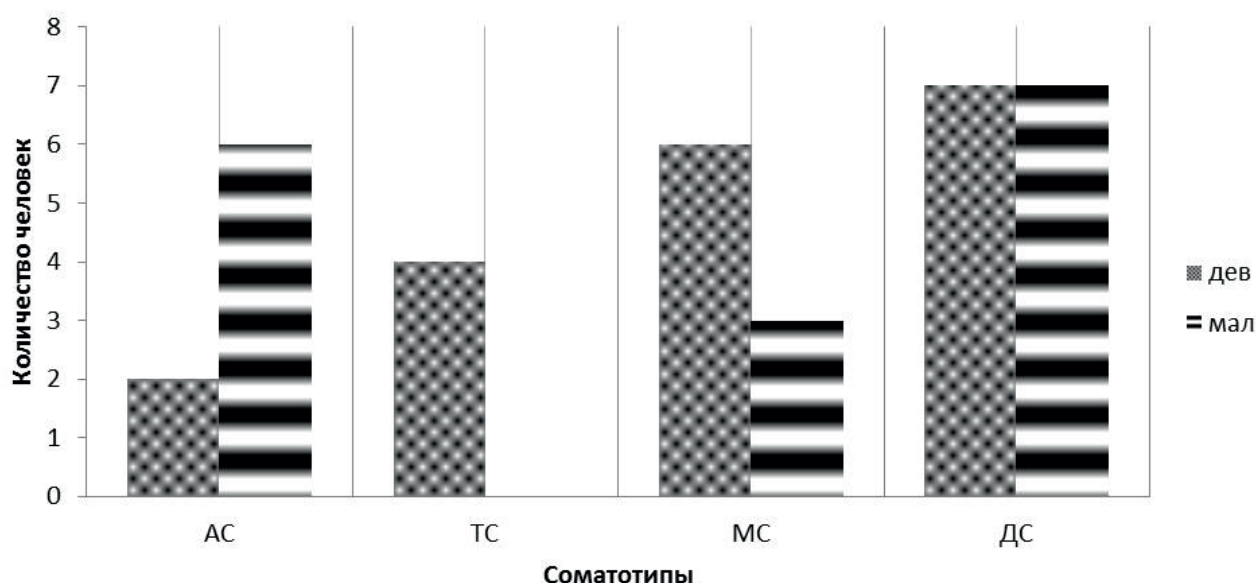


Рис. 1. Результаты оценки соматотипа начинающих легкоатлетов 10-13 лет:

АС – астенический тип; ТС – торакальный тип; МС – мышечный тип; ДС – дигестивный тип

Изучение морфотипологических характеристик начинающих легкоатлетов позволит более точно провести ориентацию по разным видам легкой атлетики. Если на начальном этапе подготовки в легкой атлетике основной задачей является базовая подготовка, включающая освоение техники основных легкоатлетических видов, то на последующих этапах ставится задача спортивной специализации и выбора одного основного вида. Специализация должна базироваться на учете морфотипологических характеристик, так как известно, что представители разных соматотипов имеют разный уровень выраженности двигательных и психомоторных способностей.

Выводы. Таким образом, изучение соотношения представителей разных соматотипов в группе начинающих легкоатлетов свидетельствует о неоднородности состава занимающихся по морфотипологическим критериям. Большинство начинающих легкоатлетов имеют массивный вариант соматотипа (65,7%). Данная неоднородность состава занимающихся говорит о широком выборе специализации в легкой атлетике на этапе начальной подготовки. На основании полученных данных проведена ориентация легкоатлетов к занятиям определенным видам легкой атлетики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алагизов, А.В. Соматический тип как основа дифференцированного подхода к тренировочному процессу детей 10-11 лет, занимающихся зимним полиатлоном / А.В. Алагизов // Вести. Тамбовского ун-та. Сер.: Гуманитар. науки. – 2011. – Т. 99, №7. – с.103-107.
2. Горская, И.Ю. Необходимость учета морфотипологических различий в процессе физической и технико-тактической подготовки самбистов / И. Ю. Горская, А.М. Кондаков // Омский научный вестник. – 2012.- №4-111. – с. 229–233.
3. Дарская, С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С.С. Дарская // Сборник научных трудов. – М., 1975. – с.45-53.
4. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Из-во «Физическая культура», 2010. – 119 с.
5. Никитюк, Б.А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма / Б.А. Никитюк. – М.: Наука, 1978. – 143 с.
6. Олейник, Е.А. Влияние спортивной деятельности на морфологические характеристики спортсменов в сложнокоординационных видах спорта / Е.А. Олейник // Естествознание и гуманизм. Современный мир природа и человек / под ред. Н.Н. Ильинских. – Томск, 2008. – Т. 5, №1– С.74.
7. Рябченко, О.В. Инновационные технологии в обучении двигательным действиям в подготовке юных спортсменов в художественной гимнастике / О.В. Рябченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. –2013.– №5. – С. 209-212.

ИСТОРИЯ ФУТБОЛА В ТАТАРСТАНЕ: ХРОНИКА ПЕРИОДА 1920-Х ГГ.

Бикбаев А.А.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Н.Д. Бобырев

(Казанский государственный архитектурно-строительный университет, г. Казань)

Аннотация. Представлены результаты исторического исследования вопроса о развитии футбола в Татарии в 1920-х гг. и интегрирования его в спортивное движение в стране. Особенностью исследования является констатация хроники выступления и достижений футбольных команд Казани.

Ключевые слова: футбольный клуб «Флорида», футбол на 2-й и 3-й Поволжских олимпиадах.

THE HISTORY OF FOOTBALL IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN: CHRONICLE OF THE 1920-IES

Bikbaev A.A.

Supervisor: N.D. Ph.d. in Education, Associate Professor Bobyrev

(Kazan State University of Architecture and Engineering, Kazan)

Abstract. The article presents the results of the historical study of the development of football in Tatar ASSR in 1920-ies and its integrating into the sports movement in the country. The uniqueness of the research is the statement of the chronicle of performances and achievements of Kazan football teams.

Keywords: football Club «Florida», football at the 2nd and 3rd Volga Region Olympics.

Исследование исторической информации о развитии футбола в Татарстане особенно актуально 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. Кроме этого, обращение к историческому наследию социокультурной деятельности физкультурно – спортивной направленности, способствует повышению мотивации у различных контингентов населения в занятиях физическими упражнениями, спортом, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и формированию физической культуры личности.

Зарождение казанского футбола, как вида спорта относится к началу 2-го десятилетия XX в. Первые сообщения в казанских средствах массовой информации об игре в футбол появляются в июле 1911 года [1, с. 201; 3, с. 170].

Крупные социальные, экономические и политические изменения после революционных событий 1917 г. привели к коренной перестройке всех государственных институтов, в том числе и физкультурно-спортивного движения. Согласно декретам ВЦИК от 22 апреля 1918 г. «Обязательном обучении военному искусству» и «Об организации всеобщего военного обучения трудящихся» (Всевобуч), развитие физической культуры и спорта непосредственно увязывается с деятельностью государственных органов управления военно-физической подготовкой населения и бойцов РККА. При уездных отделах спорта и физического развития создаются военно-спортивные клубы и общества, которые параллельно с военной подготовкой допризывников занимались вопросами «...спортации населения, объединений и руководством деятельностью спортивных и гимнастических кружков...» [5].

В 1919 г. таких военно-спортивных клубов и обществ в Татарии насчитывалось 29. Футбол культивировали (учредитель Всевобуч): Центральный Военно-спортивный клуб,

Пороховской Военно-спортивный клуб, Козье – Кизический Военно-спортивный клуб, Спортивно-гимнастический зал при Красноармейском дворце, Спортзал при клубе им. В.Володарского, Спортклуб Плетенёвского района, Спорткружок Зеленодольского района

«Спорт», Лаишевский военно-спортивный клуб, Спорт. общество «Сокол» (с. Лаишево); (частные), Спорткружок «Флорида», Студенческий спорткружок ВУЗов г. Казани («СКУМ»), Спортивное общество «Сокол-1», (муж.) при Казанском военно – инженерном техникуме, 1-й Казанский отряд «Бой – Герль – Скаутов», Ученический спорт. кружок при фабрично-заводском комитете Алафузовского завода [4].

В 1920-х гг. одним из сильнейших футбольных клубов Поволжья считалась казанская команда «Флорида» – преемница команды спортивного общества «Сила и Здоровье». (Рис.1)

С мая 1919 года начали регулярно проводится осенние и весенние первенства Казани.

Не смотря на трудности переживаемые страной, осенью 1919 г. в программе 1-го праздника физической культуры в Казанской губернии, была проведена показательная встреча по футболу между командами «СКЭБ» и «Флорида». Матч состоялся в саду «Русская Швейцария» (район Арского поля). Следует заметить, что именно члены спортивного общества «Флорида» подготовили «...площадки для спортивных упражнений. А с 1922 г. это место называлось – Стадион» [2, с. 160]. В настоящее время стадион «Трудовые резервы» (прежние названия «Медсантруд», «НКЗдрав», «ТСПС»). 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» [3, с. 167].



Рис. 1. 1921 год. Одна из лучших команд Поволжья – казанская «Флорида» [3, с. 198]

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

1922 г. В Москве было разыграно первое официальное первенство страны по футболу. В чемпионате участвовали команды пяти городов: Москвы, Харькова, Твери, Калуги и Казани, а также военных округов Балтийского флота, Поволжья, Украины. В финале встретились команды Москвы и Харькова, третье место завоевали казанцы. В этом же году сборная команда Поволжья, составленная из футболистов клуба «Флорида» (Казань) и гор. Саратова выигрывают у Москвы (клуб СКЗ) и Харькова;

1923 г. 2-я Поволжская олимпиада (окружная олимпиада Приволжского военного округа, Казань, стадион «НКЗдрав»). На олимпиаду были приглашены Царицын, (Волгоград), Саратов, Челябинск, Оренбург, Пермь, Екатеринбург (Свердловск), Уфа – всего 17 городов. Соревнования проводились по девяти видам спорта. В этих крупных по тем временам соревнованиях футболисты Казани вновь отстаивали звание сильнейшей команды страны (рис. 2).

Но на этом футбольный сезон не закончился. В октябре в Казань приезжают футболисты старейшего в России Московского речного клуба яхтсменов. Было сыграно два матча, и оба москвичи выиграли, но эти встречи имели большое значение для развития футбола в Татарии.



Рис. 2. Август 1923 г. Сборная Казани чемпион 2-й Поволжской олимпиады [3, с. 198]

Несмотря на очень тяжелое экономическое положение, голод 1922 года, Высший Совет физической культуры Татарии в те трудные годы не забывает и о резервах. В сентябре на ст. Наркомздрава были проведены детские футбольные состязания на первенство г. Казани, в которых участвовали спортивный кружок «Иллиада», «Флорида», школа-коммуна, – всего играло девять команд.

Очень успешно казанские футболисты провели сезон 1924 года. В этом году как и в предыдущий в Казани проводится очередная – 3-я Поволжская Олимпиада. На этот раз место постоянного соперника казанцев – футболистов Саратова занимает коллектив Самары, который несмотря на поражение в финале от Татарии показывает очень хороший футбол.

Нельзя не отметить и того, что летом этого же года в Казани состоялась одна из центральных встреч, решающих судьбу первенства по футболу среди автономных республик. В финале встретились команды Татарии и Туркестана и, звание чемпиона Поволжья позволило нашим футболистам принять участие в первом первенстве РСФСР, проводимом в Москве. Первая встреча и первое поражение (4:0) не обескуражили казанцев. В итоге они завоевали третье место.

Нам очень трудно судить об уровне физической, технической подготовке наших футболистов и их тактике по результатам междугородних встреч, матчей и официальных первенств двадцатых годов дают нам право утверждать, что Казанский футбол стоял тогда на уровне первоклассных футбольных коллективов страны и был одним из лучших в стране.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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: Изд. КНИТУ-КАИ, 2015.-592 с. (с. 201-202).
2. Ерунова Л.М., Ерунов Б.Г. Казанский спорт: за годом – год, из века – в век. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2005. – 184 с.
3. Макаров Д.А. «Рубин» (Казань): история и статистика 1958-2000. – Казань: РИЦ «Титул», 2001. – 224 с., с илл.
4. НА РТ Ф.592, оп. 1, ед. хр.842, л.70.
5. НА РТ Ф.592, оп. 1, ед. хр.180, л.1.

ГУМАНИЗМ КАК ЦЕЛЬ И ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ СПОРТА

Буякчин С.В., Седелков Д.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются понятия гуманизма, как цели и перспективы развития спорта. Опираясь на факты, раскрывается тема.

Ключевые слова: физическая культура, цели, общество, физкультура, гуманизм, совершенствование, человек, перспективы, мотивация, цель, спорт, развитие.

HUMANISM AS AIM AND PERSPECTIVE OF SPORT

Buyakchin S.V., Sedelkov D.V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the concept of humanism as the goals and prospects of development of the sport. Based on the facts disclosed subject.

Keywords: physical training, target, society, physical education, humanism, perfection, person, perspective, motivation, goal, sport development.

Одна из самых важных философско-социологических проблем современного спорта – проблема его гуманизации, т.е. повышения его духовно-нравственной ценности. Речь идет о последовательном адекватном упрочении и усилении в нем гуманных начал и вида человеческих отношений в спортивной практике.

Задаваясь целью гуманизации спорта, необходимо ответить на вопрос – гуманен ли спорт как таковой? Общеизвестно, что ряд крупных мыслителей, ученых, педагогов полагали, что всякое соперничество антигуманно по определению. Еще в начале XVIII в. Б. Сен-Пьер полагал, что в соперничестве заключены всевозможные бедствия для человечества. Л.Н. Толстой не скрывал своего негативного отношения к соперничеству, полагая, что из него невозможно вывести нечто возвышенное и прекрасное. Основоположник научной системы физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт, анализируя современную ему систему воспитания детей, отрицательно относился к введению каких-либо элементов соревнования или соперничества в детском коллективе. Аналогичные мысли высказывались П. де Кубертенем. Американский философ и футуролог Р. Ачер говорил о том, что дух соперничества, царящий в спорте, неприемлем для прогрессивного развития человечества [1, с.47].

Несмотря на столь авторитетные мнения, мы стоим на той точке зрения, что соревновательный спорт выполняет важные социокультурные функции, как для взрослого, так и для детского населения. История возникновения и развития спорта свидетельствует о том, что спорт является культурно преобразованной состязательной деятельностью, базирующейся на подлинно гуманных основах. Очевидно, что биопредпосылкой соревновательной деятельности выступал инстинкт противоборства, который прошел многолетнее «окультуривание» различными, в том числе и этическими, факторами. Соревновательность, или, следуя древнегреческой терминологии, «агональность», проявляется в повседневной жизни людей. Своей предпосылкой она имеет потребность социально адаптированного индивида в позитивной оценке результатов своей деятельности окружающими. Существующее убеждение о том, что занятия спортом развивают человека только физически, берет свое начало от характерного для западной философии и культуры резкого противопоставления души и тела. Противостояние человеческой души и тела обостряется, начиная с Платона. Человек у него – изначально дуальное существо, которое своим телом принадлежит преходящему миру явлений и природных

процессов, а своей разумной душой стремится к некогда утерянной космической гармонии и вечным идеям. Для сравнения – в восточной традиции человек выступает как весьма целостная и органичная связь элементов Космоса, где душа и тело находятся не в антагонистическом дуализме, а взаимно определяют друг друга в вечном природном колесе Рождения и Смерти.

Несмотря на настолько влиятельные оценочные заключения, мы стоим на той точке зрения, что соревновательный спорт делает важные социокультурные обязанности, как для зрелого, так и для детского населения граждан. История появления и процесса формирования спорта дает показания про то, что спорт является культурно перевоплощенной состязательной проявлением инициативы, базирующейся на подлинно гуманных основах.

В спорте заключен большой гуманистический потенциал. Однако профессор Столяров В.И. считает, что спорт, тем не менее, нуждается в гуманизации [2]. Согласно данной точке зрения в современном спорте совсем трудно обнаружить присутствие гуманистических этапов. Они вытеснены соревновательным аспектом, волей к победе несмотря ни на что [3]. Однако еще с античных времен спорту был присущ гуманизм, и было бы лукавством отрицать, что с тех пор спорт стал намного гуманнее. Прослеживается явная положительная тенденция, и нет оснований утверждать, что гуманизация спорта прекратилась. Но чтобы представлять себе суть и границы этого процесса нужно понять, какие закономерности развития спорта, лежащие в самой его основе, хранят в себе потенциал гуманизма.

Олимпийский спорт был в древности, и остается в данный момент символом мира и противоположностью войне. Своим участием в Олимпийских играх спортсмены, представляющие свою страну, демонстрируют миролюбие своего государства, а завоеванная на пределе человеческих возможностей, в честном противостоянии победа свидетельствует о психофизической, интеллектуальной и нравственной уникальности человека. Современный спорт гуманен по своей сути, поскольку является и существует в качестве уникального способа максимального выявления и беспристрастной оценки на объективной основе наибольшего развития специфических человеческих способностей, которые в своей совокупности являют миру бескрайний простор для самореализации, самосозидания и становления яркой личности Человека.

В то время, как спорт высших достижений постепенно изживёт себя, подходя к лимиту человеческих способностей, а бытовавшие показатели доходности, зрелищности обычных спортивных событий канут в лету, станет вырастать общественный спорт, в котором конкуренция отодвинута на задний план. Он будет становиться все более разнообразным и развлекательно-мотивирующим. И главную роль в этом процессе будут играть сетевые информационные технологии и всевозможные гаджеты и мобильные устройства.

Приверженцы теории гуманизации спорта считают, что спорт способен нести в общество гуманистические идеалы. Это верно, но не стоит переоценивать возможности спорта. Спорт не способен быть гуманнее общества, в котором он развивается. Выше головы прыгнуть нельзя. Спорт способен пропагандировать лишь те гуманистические идеалы, которые в обществе уже развиты. Таким образом, спорт выступает всего лишь как передаточное звено, популяризатор гуманизма. Чем гуманнее будет общество, тем гуманнее будет становиться спорт. Но если общество опять окунется в агрессивный империализм, то спорт не сможет устоять на позициях гуманизма и встанет под флаги войны и насилия, как это уже бывало не раз.

Относительно перспективы развития спорта необходимо указать на то, что злободневная проблема переосмысления спорта высших достижений в контексте философско-социологических исследований аксиологического и этического плана все чаще заявляет о себе. Это связано с утратой мировоззренческо-идеологической картины, господствовавшей в XX веке. Поэтому в будущем с необходимостью возникнет новая, спортивно-гуманистическая идеология, способная дать системную картину спорта в современных ценностях человечества. Эта идеология будет гармонично вплестаться в целостную, духовно-гуманистическую парадигму мышления и бытия новой, «идеациональной» культуры человечества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Философия и социология спорта в XXI веке.// Теория и практика физической культуры. – 2000. – №6 – С.46-55
- Столяров В.И. От гуманистической теории спорта – к теории гуманизации соперничества. Теория и практика физической культуры, 2003. N.5, pp.159-170
- Петрачкова М.И. Необходимость гуманизации спорта. Материалы конференции «Европейская наука XXI века – 2010»

ЖЕНСКАЯ КРАСОТА – ВЗГЛЯД ЧЕРЕЗ ВЕКА

Веткасова Н.В., Мухаметзянов В.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. Статья посвящена анализу различных подходов к пониманию женской красоты, определению ее критерия. Рассматриваются типы красоты, характерные для Древнего мира, Средневековья, Возрождения, XVIII века, начала XIX и XX веков.

Ключевые слова: красота, идеал красоты, тенденция эпохи, классовые различия.

FEMALE BEAUTY – A LOOK THROUGH THE CENTURIES

Vetkasova N., Mukhametzyanov V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The Article is devoted to the analysis of various approaches to understanding of female beauty, determination of its criterion. Considered the types of beauty, typical for the Ancient world, the Middle Ages, the Renaissance, XVIII century, the beginning of the XIX and XX centuries

Keywords: beauty, beauty ideal, tendency of an era, class distinctions.

Красота – это ценность, входящая в триаду высших духовных ценностей. Как известно, в классической философии к высшим ценностям относили Истину, Добро и Красоту. Красота как эстетическая оценка мира и человека – отражает прежде всего внешнюю форму. Трудно даже представить себе, каким бы был человеческий мир, если бы мы не воспринимали и не воссоздавали окружающую действительность «по законам красоты».

Какое определение понятию «красота» давали известные мыслители – философы, писатели? Немецкий философ И. Кант писал: «Красота то, что необходимым образом нравится всем, без всякого утилитарного интереса, своей чистой формой» [1, с.85]. Многие философы подчеркивают именно эту сторону в восприятии нами красоты: оно совершенно бескорыстно, заставляет нас любоваться, не стремясь ни к какой практической пользе. Смысл красоты в ней самой – и ни в чем больше, она призвана радовать нас, доставляя эстетическое наслаждение. Русский мыслитель Н.Г. Чернышевский раскрыл иную сторону в понимании красоты: «...прекрасно то существо, в котором видим мы жизнь такую, какова должна быть она по нашим понятиям» [2, с.11]. Действительно, красота, будучи духовной ценностью, представляет собой идеал и цель, то, что, по мнению людей, «должно быть» в жизни. Эти два определения не отрицают друг друга, но углубляют наше понимание, говорят о разных проявлениях чувства красоты. Однако в данной статье мы не ставим задачи анализировать определения понятия «красота», но рассмотрим проблему исторических изменений в оценке женской красоты.

Пожалуй, во все времена женская красота была высоко ценима. Но что считалось красивым в женщине, каков был эстетический идеал? Произволен ли он? Верно ли утверждение, что красота в понимании людей различна, даже индивидуальна, для каждого человека – своя? Кому то нравятся грациозные девушки невысокого роста, другим – высокие, с пышными формами. Вариантов может быть множество. Индивидуальный вкус и предпочтения разнообразны и определяются многими факторами – психологическими, физиологическими, но прежде всего – культурными. Очевидный факт: несмотря ни на какие личностные предпочтения в культуре данного народа (нации) всегда складывался единый эталон женской красоты. В разные века в разных странах образцом считались совершенно не похожие друг на друга типы женщин, но при этом, как ни парадоксально, сформировались универсальные, общечеловеческие эстетические идеалы. Самым ярким примером является египетская царица Нефертити. Ее образ прошел через века, став непревзойденным эталоном женской красоты. До сегодняшнего дня существуют ювелирные изделия (подвески чаще всего), воспроизводящие голову египтянки, жившей в XIV в. до н. э. Так от чего зависит, чем определяется идеал женской красоты в культуре?

На поставленный вопрос частично ответил немецкий ученый, писатель и политический деятель Эдуард Фукс: «Идеал красоты каждой эпохи зависит от основной тенденции века. Так же мало, как существует вечная нравственная идея, существуют и абсолютные понятия о красоте. Таких понятий существуют сотни, и все они имеют критерий в своей эпохе» [3, с.119]. Соглашаясь с этим высказыванием, следует для его подтверждения просмотреть, каковы же были представления об идеале женской красоты в разные эпохи.

Можно выделить такие исторические этапы, как Древний мир, Средневековье, эпоха Ренессанса, XVIII век (абсолютизм), буржуазный XIX век, XX век.

Изображения женщин, которые воплощают идеал женской красоты появляются в культурах древних государств (Египет, Нововавилонское царство, Крито-Микенское царство и др.). Два наиболее ярких примера: бюст жены фараона Аменхотепа IV Нефертити и безымянная для нас «Парижанка» (женщина, изображенная на фреске в Кносском дворце на Крите). Отметим, что у древних египтян было достаточно и других образов, прежде всего скульптурных изваяний богинь, на основании которых можно составить представление об идеале телесной красоты. Женщина должна быть стройной и длинноногой, но не худой. У нее узкие плечи, развитая мускулатура. Женщины Древнего Египта с помощью косметики зрительно увеличивали себе глаза и контрастно выделяли губы. Красивыми считались иссиня-черные нарисованные брови и глаза, обведенные зеленым цветом.

В античности образец красоты представлен скульптурами богини Афродиты (Венеры). Однако не стоит забывать, что этот образ был условным, соответствующим канону. Идеальной считалась женщина с гармоничными и пропорциональными чертами лица и тела, стройная, с характерной мягкостью и округлостью форм. Облик Афродиты Книдской поистине прекрасен, лишен грубой чувственности, хотя демонстрирует полностью обнаженную женщину. Эталонами были длинные, перевязанные лентой, волосы.

Эпоха Средневековья принципиально отвергала стремление к телесной красоте. Ведь тело – это или темница, либо храм души, но в любом случае – лишь временная оболочка, обреченная на увядание и смерть. Только душа бессмертна, только духовно-нравственное состояние человека делает его истинно прекрасным. Телесная красота считалась опасной, возбуждающей чувственность человека, бросающей женщин и мужчин в бездну греха. В искусстве наиболее распространенный образ – дева Мария с младенцем Иисусом. Обнаженное женское тело не изображали. Фигура худощавая, женские формы не подчеркиваются. Все внимание уделялось лицу, глазам, выражающим духовное состояние.

Наступившая вслед за Средневековьем эпоха Ренессанса была, по мнению Э. Фукса, эпохой революционной, творческой. Воспевалась физическая красота, телесная мощь и привлекательность человека. Женщина считалась красивой, если ее тело отвечало задаче материнства. Героизация, возвышение человека, характерные для Возрождения, проявились в таком

идеале женской красоты, где не было места миловидности и грациозности. Женщина должна быть и Юноной, и Венерой. У нее высокий рост, пышная, прекрасная грудь, широкие бедра и крепкие ягодицы. Таковы женщины на картинах Рубенса. Полные женщины величественны [3, с.123-124]. Волосам уделялось особое внимание: они должны быть густыми, золотистого цвета, длинными и завивающимися (как на картинах Боттичелли) или уложенными в красивые, но не затейливые прически (у Рафаэля, Тициана и др.). Красивым считался высокий, выпуклый лоб, чтобы подчеркнуть его даже выбривали брови. В этом проявилась основная тенденция эпохи, о которой писал Э. Фукс, она царила во всех европейских странах. Но эта общая тенденция проявилась различно в разных странах. В Италии, Испании и Франции идеал красоты был более аристократичен: изгонялась обыденность, женщины уподоблялись богиням. Они более изящны. Именно в придворных кругах, среди аристократии сложился культ наготы. В мелкобуржуазных Германии, Голландии, Фландрии идеал красоты больше демонстрировал здоровье и силу [3, с.126-128].

Следующая эпоха – XVIII век. Ренессанс, с его героизмом и стремлением к естественности, ушел в прошлое. Сила и мощь уже не кажутся правящему классу идеалом, их считают эстетически безобразными. Законодателем мод были дворяне, для которых физический труд выступал презренным занятием. Поэтому красивой считалась «узкая кисть, непригодная к работе ... маленькая ножка, движения которой похожи на танец» [4, с. 82], ценились холерное тело, изящество, грациозность. Женщина должна быть бледной (все пудрились) и томной. Идеалом была молодость, ее пытались подчеркнуть косметикой. Э. Фукс отмечает, что идеал красоты диктуется господствующим классом и дополняет тенденцию эпохи таким критерием, как классовые предпочтения. Об этом еще раньше писал Н. Г. Чернышевский, объясняя, почему дворянский и крестьянский идеалы женской красоты противоположны. Для крестьян красива женщина здоровая, со свежим цветом лица и румянцем во всю щеку, крепкая, плотная сложением, способная работать [2, с.11-12].

Буржуазный век изначально был также деятельным и героическим, подобно Ренессансу. Идеал аристократии с ее вычурностью, искусственностью (идеал бездельника) сменился стремлением к силе, здоровью – идеалу деятельного буржуа. Ценились женщины в расцвете сил, способные к деторождению, – это образец телесной красоты, близкий к Возрождению, дополненный душевной и духовной красотой.

Таким образом, мы можем выделить два фактора, определяющие эталон красоты: основная тенденция эпохи и принадлежность к классу, который диктует представления о прекрасном.

Для XX в. характерно изменение положения и ценностей женщин. Заметно ускорился ритм жизни и ушли в прошлое длинные платья, турнюры, громоздкие шляпы и прически. Большую роль в изменении идеала женской красоты сыграло сближение морали и образа жизни женщин и мужчин. У них одни и те же профессии, увлечение спортом и путешествиями. Идеалом стали худощавые, спортивные женщины. Общей тенденцией эпохи можно также считать необычайно возросшую мобильность людей, взаимосвязь народов, отчего в каждую культуру могут приходить и становиться популярными изначально чуждые эстетические предпочтения. Очевидно, что в представлении о красоте каждая эпоха, культура, даже социальная группа вносят свое; и то, что казалось красивым для одних, может представляться безобразным для других. Но – с другой стороны – есть и безусловные эстетические приоритеты: женственность фигуры, плавность линий, тонкость кожи, изящество, грациозность в облике. Это неудивительно, ведь женщина при всех ее изменениях сохраняет в себе внешнее отличие от мужчины.

Очевидно, что невозможно вложить в прокрустово ложе одной теории все многообразие критериев и подходов к определению женской красоты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кант И.* Критика способности суждения / И.Кант. – СПб., 1898.

2. Чернышевский Н.Г. Эстетические отношения искусства к действительности / Н.Г. Чернышевский. – Собр. соч.: в 5 т. – М.: Изд-во Правда, 1974. – Т. 4. – 414 с.
3. Фукс Э. Иллюстрированная история нравов: Эпоха Ренессанса / Э. Фукс – М.: Республика, 1993. – 511 с
4. Фукс Э. Иллюстрированная история нравов: Галантный век / Э. Фукс – М.: Республика, 1994. – 479 с.

КУЛЬТУРА И СПОРТ В НЕПАЛЕ

Веткасова Н.В., Шрестха Р.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. в статье говорится о современном влиянии Западной культуры на культуру Непала, что ярко проявляется в области спорта и физической культуры.

Ключевые слова: западная культура, спорт, крикет, футбол.

CULTURE AND SPORT IN NEPAL

Vetkasova N.V., Shrestha R.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the influence of West culture on the culture of Nepal, that we can see in the sphere of sport and physical culture.

Keywords: the west culture, sports, kriket, football.

Как известно, культура представляет собой целостный феномен. С точки зрения таких культурологов, как О. Шпенглер, самобытная культура не допускает заимствований, эклектического соединения разнородных элементов, нарушающих ее стилевое, содержательное единство. Однако, повторим вслед за великим Гете: «Суха теория, мой друг, но древо жизниечно зеленеет!». Несмотря на многие глубокие прозрения немецкого культуролога, вряд ли можно утверждать, что его идея абсолютного отсутствия преемственности между разными культурами всегда подтверждается. В современных условиях мы видим соединение разнородных элементов в рамках одной культуры, соединение Востока и Запада, о невозможности которого писал другой выдающийся человек – поэт и писатель Р. Киплинг. Это совершенно очевидно для тех восточных обществ, которые оказались в колониальной или полу-колониальной зависимости от европейских стран. Оставаясь верными своим ценностям, сохраняя во многом привычный уклад жизни, они все же перенимали от чужеземцев многое, изменившее их образ жизни.

Такое переплетение традиционного и современного, заимствованного мы явно обнаружим в сфере развлечений, физкультуры и спорта. Известно, что подавляющее большинство населения Непала исповедует индуизм. Естественно, для них близки традиционные для восточных культур психо-физические практики, прежде всего йога. К распространенным национальным видам спорта Непала относятся Dandi Biyo (Данди Био).

Но наибольшей популярностью в современном Непале стали пользоваться виды спорта, которые пришли с Запада. Из распространенных в Европе игр, прежде всего, надо назвать крикет, который зародился и мощно развивался в аристократической среде Великобритании. В наши дни крикет является самой популярной игрой в Непале. Более того, непальская команда по крикету завоевала сердца поклонников крикета со всего мира: в 2014 году на чемпионате

мира T20, состоявшемся в Дакке, Непал получил свое первое членство T20 от ICC (Международный совет по крикету). Влияние крикета в Непале так велико, что на большинстве игровых площадок по всей стране вы можете увидеть детей и молодых людей, играющих в эту игру.

Другим распространенным видом спорта в стране является футбол, так же пришедший из Англии. На последних Южно-Азиатских Играх (SAG), которые проходили в Индии в 2016 году, Непал выиграл золотые медали в мужском футболе, победив Индию со счетом 2:1. До Южно-Азиатских Игр Непал также выиграл Золотой Кубок Бангабандху, победив в финале команду Бахрейна (3:0). На Чемпионате Южной Азии футболисты Непала, в возрасте до 19 лет, победили команду Индии. В настоящее время Непал занимает 188 место в рейтинге ФИФА, что неплохо для такой маленькой страны, не имеющей в прошлом опыта подобной игры.

В Непале популярны и различные другие виды спорта, например, баскетбол, волейбол, плавание. Gaurika Singh (Гаурика Синг) – непальская пловчиха, которая в возрасте 13 лет приняла участие в Олимпийских Играх в РИО, проплыв дистанцию 100 м на спине. Разумеется, непальцы занимаются и традиционными восточными боевыми искусствами, такими как тхэквондо, дзюдо, каратэ.

На культуру в целом и тем более на занятия физической культурой и спортом очень сильно влияет ландшафт и климат. Природное богатство Непала – это горы, джунгли и реки. Неудивительно, что Непал славится своими лучшими альпинистскими и трекинговыми маршрутами. Альпинизм, туристические походы по красивой стране привлекают спортсменов со всего мира. Также набирают популярность экстремальные виды спорта. Рафтинг, джунгли сафари, горный велоспорт, полеты на парашюте, скалолазание. Прыжки с парашютом с Эвереста – это одно из наиболее волнующих, будоражащих, буквально взрывающих мозг приключений. Каждое из этих приключений будет стимулировать ваш разум, тело и душу, давая вам полноценное чувство уверенности в себе, воспоминания о таком опыте будут сопутствовать вам всю жизнь. Рассказы об этих событиях покажутся невероятными вашим друзьям.

По своей сути спорт – это свободная деятельность свободных людей, которая развивает человека телесно и закаляет его волю. Но спорт не ограничивается только этим, он открывает человеку миры других культур, создавая солидарность между людьми, обогащая их духовно, раздвигая горизонты взаимопонимания и сотрудничества.

ЧЕЛОВЕК КАК МЕРА ПРЕКРАСНОГО И БЕЗОБРАЗНОГО

Гатауллин И.А., Солодухо М.Н.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. В данной статье представлен анализ таких категорий эстетики, как «прекрасное» и «безобразное». Раскрывается значение и смысл данных категорий, показана их роль в период античной греческой эпохи. Продемонстрирован анализ Зигмунда Фрейда и его учеников по проблеме источника стремлений человека к прекрасному и безобразному.

Ключевые слова: эстетика, прекрасное, безобразное, стремления.

MAN AS A MEASURE OF BEAUTY AND UGLINESS

Gataullin I.A., Solodukho M.N.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. This article presents an analysis of categories of aesthetics such as – beauty and ugliness. The significance and meaning of these categories, shows their role in the period of ancient

Greek era. We demonstrate the analysis of Sigmund Freud and his disciples on the issue of the source of the human striving for the beauty and ugliness.

Keywords: aesthetics, beauty, ugliness, aspirations.

Древнегреческий философ-софист Протагор в свое время сказал: «Человек есть мера всех вещей» [4]. Действительно, говоря о красоте, люди часто расходятся в мнениях, ведь, что прекрасно для одного, необязательно будет прекрасным для другого. Человек начинает задаваться вопросами: Существует ли какой-то идеал, который может прийтись по праву всем? И что значит – прекрасное и безобразное в человеке? Данными проблемами занимается специальный раздел философии – эстетика. Эстетика является одним из самых древних разделов, входящих в структуру философского знания.

Эстетика как философская дисциплина изучает природу многообразных выразительных форм окружающего мира, их строение и разновидности. Проще говоря, эстетика – философское учение о сущности и формах прекрасного в жизни человека, природы и т.п.

Прекрасное и безобразное – одни из самых важных и неразрывно связанных категориях эстетики. Они не могут существовать один без другого, так как являются противоположностями друг друга: «прекрасное» характеризует явления с точки зрения совершенства, как обладающие высшей эстетической ценностью, в то время как «безобразное» выражает негативную эстетическую ценность.

Еще с древности мыслители начали задумываться над тем, что может быть прекрасным, а что – безобразным. Широкое развитие эта тема получила в эпоху античности в Древней Греции. Прекрасное (*kalos*) в то время имело широкий оценочный характер. Для древнегреческой философии красота – объективна, и соотносится, прежде всего, с космосом. Гераклит говорил о «прекраснейшем космосе» и его основах: гармонии, возникающей из борьбы противоположностей, порядке, симметрии; Фалес утверждал, что космос прекрасен как «произведение бога»; пифагорейцы усматривали красоту в числовой упорядоченности.

Сократ, Платон и Аристотель рассматривали красоту не как чисто природное свойство вещей, а как свойство особого рода, как результат эстетически-духовного отношения человека к миру. Такой подход означал, что прекрасное есть субъективное свойство самих вещей.

Безобразное в искусстве первым рассмотрел Аристотель: в предмет искусства входит и прекрасное, и безобразное, а произведение всегда имеет прекрасную форму. Парадокс Изображение безобразного является парадоксальным, так как безобразный предмет может быть изображён прекрасно. И наоборот: может возникнуть противоречие между внутренней красотой и внешней безобразностью.

В трактате одного неизвестного греческого автора V в. до н.э. говорится: «Если бы кто-нибудь приказал людям снести в одно место всё безобразное, что считается им таковым, и опять из этой кучи взять прекрасное, что каждый признает, то ничего не осталось бы, но все люди всё разобрали бы, так как все думают по-разному» [1].

Такое понимание данных категорий раскрывает нам античный мир. Но как же понимаются эти категории в современной действительности? Обратимся к выдающемуся психоаналитику, психиатру и неврологу XIX века, основателю психоанализа – Зигмунду Фрейду. Он вводит понятия двух рычагов, которые определяют стремления человека в жизни – либидо и мортидо. Либидо представляет собой мотивацию, которая направлена на стремление к сохранению и поддержанию жизни. В первую очередь, оно проявляется в сексуальных влечениях и стремлении к самосохранению. Мортидо является противоположностью либидо: оно направлено на стремление к разрушению и, что самое главное, саморазрушению. Чаще всего мортидо представлено агрессией.

Оба этих понятия берут начало еще из античной Греции: среди мыслителей того времени были известны сродные этим двум понятия – эрос и танатос, означающие стремление к жизни и смерти соответственно. Так что же они собой представляют в жизни человека? Либидо – это энергия созидания. Его первоочередная цель – продолжение рода. Будучи пущенной

в нужное русло, она часто перерастает в конструктивную деятельность, направленную, в первую очередь, на любовь, искусство, саморазвитие и прочее. Из стремления к созиданию возникают великодушные и щедрость, а так же радость творчества. Мортидо – энергия разрушения. Его первоочередная цель – убийство. Стремление к уничтожению порождает собой вражду, ненависть, слепой гнев, а также наслаждение жестокостью и смертью. Очень часто мортидо бывает направлено и на саморазрушение – в таком случае все вышеперечисленное оборачивается против самого индивида, а не других людей.

Однако не стоит рассматривать эти два стремления человека в абсолюте, ведь ни то ни другое не является чистым добром или злом, не является прекрасным или безобразным. Либидо и мортидо являются двумя видами энергии, постоянно борющимися в человеке, и только от человека зависит баланс этих сил. Все можно использовать как во благо, так и во зло. Так мортидо помогает солдату на войне спасти себе жизнь, убив внутреннюю жалость к врагу, а не выпущенная в конструктивное русло либидо может стать причиной сильнейших напряжений, вплоть до психических расстройств.

Отсюда мы видим, что человек представляет собой вечную борьбу противоположностей. В нем всегда кроется примерно столько же добра, сколько и зла. Не бывает людей абсолютно злых или добрых. Как бы человек не старался от этого уйти, ему не сбежать от своей собственной природы. Человек наделен разумом и чувствами, а потому способен контролировать (или же не контролировать) то, как он живет и какие поступки совершает, руководствуясь совестью, своими убеждениями, воспитанием и прочими характеристиками.

Подытоживая вышесказанное, мы можем отметить, что все люди имеют разные понятия о добре и зле, о прекрасном и безобразном. Эти индивидуальные понимания приходят в силу той среды, где они проходят этапы своей социализации и какая система ценностей на этом фоне у них складывается. То, что считается нормальным в одном коллективе, обществе, государстве, цивилизации может быть воспринято как варварство в другой, и наоборот. Однако существует нечто такое, что понятно всем народам Земли – это милосердие, любовь, дружба, равно как и война, горе, смерть. Именно понимание таких вещей, объяснение которых не нужно, помогает людям хотя бы в общих чертах понимать, что есть «прекрасное», а что – «безобразное» в человеке. И пусть все люди разные, со своей моралью и понятиями красоты, ценностями и убеждениями. Кое-что всегда остается в них – это воля и возможность выбора, какой своей стороне подчиниться – прекрасной или безобразной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Прекрасное и безобразное. Смещение акцентов [Электронный ресурс]. URL: http://www.taby27.ru/studentam_aspirantam/philos_design/referaty_philos_design/aesthetika_design/%20%20.%20596.html (дата обращения: 11.09.16).
2. Прекрасное и безобразное [Электронный ресурс]. URL: <http://uchebnik.biz/book/313-yestetika/35-1-prekrasnoe-i-bezobraznoe.html> (дата обращения: 5.09.16).
3. Прекрасное и безобразное. Возвышенное и низменное [Электронный ресурс]. URL: <http://allrefs.net/c3/3ut6t/p62/> (дата обращения: 15.09.16).
4. Электронный ресурс [Электронный ресурс]. URL: <http://www.philosophystorm.org/marall/1155> (дата обращения: 10.09.16).
5. *Эрик Берн*. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. – М.: Попурри, 2012. – 528 с.

СПОРТ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕСТВА

Глушкова Н.В., Мушарапов Р.Н., Атаманов Э.В.

Научные руководители: к.т.н., доцент Смирнова С.В.,

к.т.н., старший преподаватель Никитин А.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. В статье анализируется отношение к спорту в современном обществе, приводится опрос о занятиях спортом и анализ положения физической культуры в современном обществе.

Ключевые слова: спорт, оздоровительные технологии, физическая культура, духовные ценности, опрос, общество.

SPORT AS IMPORTANT PART OF SOCIETY

Glushkova N.V., Musharapov R.N., Atamanov E.V.

Supervisor: candidate of technical sciences A.V. Nikitin,

candidate of technical sciences, docent S.V. Smirnova

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article analyzes the attitude to sport in modern society, is a poll of sports and physical analysis of the state of culture in modern society.

Keywords: sports, health technology, physical culture, spiritual values, a survey, society.

В наше время физическая культура взаимодействует практически с каждой сферой деятельности человека. Сейчас спорт и сама физическая культура являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества в целом и каждого человека в отдельности. В последние годы физическая культура набирает все большую популярность, и можно сказать, что, практически, стала трендом в нашем обществе.

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, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Физическая культура, в широком смысле слова, является частью общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности [1].

Физическая культура, таким образом, является органической частью всей человеческой культуры, воспитания и образования. В процессе человеческой деятельности в области физической культуры создаются также и материальные ценности такие как спортивные сооружения, снаряды, инвентарь и так далее. Деятельность человека в области физической культуры

имеет свое место и в литературе, живописи, скульптуре, кино и т.д, представляя вид духовных ценностей в области физической культуры.

Результатом деятельности человека в области физической культуры являются также новые научные данные, касающиеся строения, развития и функционирования организма человека, его взаимоотношений с природой. С учетом научных данных специалисты разрабатывают адекватные методы применения физических упражнений для спортивной подготовки, развития физических качеств, улучшения физического состояния и укрепления здоровья. Все это – проявления духовной жизни человека и общества, и результат – формирование духовных ценностей.

Физическая культура выступает как одно из важных средств решения наиболее общих задач человечества – сохранение себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей. Общество не располагает другими адекватными средствами для физической подготовки людей к труду и жизни в целом.

Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью.

В 2013 году был произведен опрос новостным порталом «Новости ФОМ» среди 1500 респондентов из 43-х субъектов России старше 18 лет.

Опрашиваемым был задан один вопрос «Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то какой вид предпочитаете?». В итоге были получены следующие данные:



Рис. 1. Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то какой вид предпочитаете?

Исходя из полученных данных, стало ясно, что большинство людей не занимаются спортом, но большой процент опрошенных россиян старается следить за своим здоровьем. Если сравнивать показатели с данными от 2009 года, то процент, следящих за своим здоровьем вырос примерно в два раза, что говорит о том, что культура спорта постепенно возвращается в наше общество.

Сейчас физкультура это не только способ поддержания собственного здоровья, но и способ для поддержания своей внешней «красоты» [3].

Ни для кого не секрет, что в последнее время спорт является неким трендом среди молодого поколения, сейчас иметь здоровый, хорошо ухоженный вид, воспринимается как один из признаков успеха. Слова древнегреческого философа Платона, как никогда подходят под данное явление: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».

Благодаря физической культуре каждый человек приобретает необходимый объём двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и социальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма, а это все и есть материальная ценность физической культуры. Физическая культура нам предоставляет также и духовные ценности, такие как совокупность знаний в области в области фи-

зического развития, идеалы физического совершенства, к которым стремится каждый человек, представления о способах их достижения и т.д.

Таким образом, задача каждого человека заключается в том, чтобы в процессе личной физкультурной деятельности, творчески освоить общественные ценности и сделать их собственным достоянием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Электронный ресурс] Физическая культура. URL: <http://cnit.ssau.ru/>
2. [Электронный ресурс] Физическая культура, как часть культуры в общества и личности URL: <http://ru.awmdkb.wikia.com/>
3. [Электронный ресурс] URL: <http://fom.ru/>

ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОНЦЕПЦИИ «ИНТЕРНЕТ ВЕЩЕЙ»

*Глушкова Н.В., научные руководители: к.т.н. наук,
старший преподаватель Никитин А.В., к.т.н., доцент Смирнова С.В.
(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. В статье рассматриваются создание концепции «Интернет вещей» в сфере физической культуры и влияние подобной концепции на данную сферу.

Ключевые слова: интернет – вещей, спорт, оздоровительные технологии, физическая культура, духовные ценности, концепция.

TECHNOLOGY IN THE FIELD OF PHYSICAL TRAINING WITH USE OF THE CONCEPT «INTERNET OF THINGS»

*Glushkova N.V., supervisor: candidate of technical sciences A.V. Nikitin,
candidate of technical sciences, docent S.V. Smirnova
(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article deals with the creation of the concept of the «Internet of things» in the sphere of physical culture and the impact of such a concept to this area.

Keywords: internet – things, sports, health technology, physical education, spiritual values, concept.

В процессе человеческой деятельности в области физической культуры создаются и совершенствуются материальные ценности такие, например, как спортивные сооружения (стадионы, бассейны, дворцы спорта, спортивные залы), спортивные снаряды, инвентарь и тренажеры (например, гимнастические снаряды, инвентарь для лыжного, конькобежного спорта и легкой атлетики и т.п.), спортивная одежда и т.д. Деятельность человека в области физической культуры находит свое отражение в литературе, живописи, скульптуре, музыке, кино- и видеофильмах.

Результатом деятельности человека в области физической культуры являются также новые научные данные, касающиеся строения, развития и функционирования организма человека, его взаимоотношений с природой. С учетом научных данных специалисты разрабатывают

адекватные методы применения физических упражнений для спортивной подготовки, развития физических качеств, улучшения физического состояния и укрепления здоровья.

Необходимость измерения множества различных параметров организма человека во время силовых нагрузок, непосредственно связано с безопасностью проводимых тренировок и ставит задачу создания определенных систем их измерения.

Концепция интернета вещей зародилась в начале 21-го века, когда происходит повсеместное освоение всемирной сети – интернета, тогда люди не задумывались, о том, что всемирная паутина будет объединять не только наше общество, но и физические предметы («вещи»). Сейчас под интернетом вещей подразумевается концепция вычислительной сети физических предметов, оснащенных встроенными технологиями для взаимодействия друг с другом или с внешней средой. В наше время благодаря повсеместному распространению беспроводных сетей, появлению программы «облако» – облачных вычислений и т.д. концепция «интернет вещей» постепенно окружает нас и входит в наш дом.

Большинство из нас знаком с таким понятием, как «умный дом», но никто не думал, что за всем этим стоит опять же концепция «интернета вещей». Умный дом объединяет в себе все вопросы, связанные с устройством комфортного проживания: умный пылесос, холодильник, а также аудио-видео системы, все это примеры использования технологии в сфере жилья. Также данная концепция широко распространена и на производстве. Использование умных датчиков температуры, влажности и т.д. позволяет выполнять точную идентификацию каждого состояния производственной цепочки.

Но перед нами стоит вопрос: *«Возможно ли использовать данную технологию в сфере здравоохранения (в области физической культуры)?»*. Ответ, конечно же: *«Да»*, не только можно, но и нужно. Эти технологии обещают нам внедрение многих ресурсосберегающих технологий в медицинской сфере, включая удаленный мониторинг пациентов, телемедицину и системы поведенческой модификации, которые должны резко улучшить качество лечения хронических заболеваний и снизить затраты.

Во первых, интернет вещей получило широкое распространения в учреждениях здравоохранения, то есть в больницах.

Florida Hospital Celebration Health уже пять лет активно использует бейджи, позволяющие следить за перемещениями медицинского персонала и пациентов по клинике. Данные используются для разных целей. Отслеживая перемещения медицинских работников, аналитики понимают, как организовать пространство клиники так, чтобы всем было удобно – например, где лучше размещать шкафы с запасами медикаментов. Бейджи выдают и пациентам клиники. Люди, пришедшие в больницу навестить своего родственника, всегда могут посмотреть на электронное табло и узнать, где он или она находится в данный момент – в операционной, палате или где-то еще. Информация появляется напротив фамилии пациента [1].

В некоторых клиниках бейджи закрепляют и на медицинском инвентаре, чтобы их всегда можно было найти – например, на дефибрилляторах, инфузионных насосах и креслах-каталках.

Следить за перемещениями больных иногда нужно не только для того, чтобы родственники знали на какой этаж им подниматься для визита. Многие пожилые люди сталкиваются с нарушениями памяти и мышления – например, при болезни Альцгеймера. Люди с этим заболеванием иногда с трудом ориентируются в пространстве – они могут выйти ночью из комнаты или палаты и бродить по помещению, не понимая, что с ними происходит. Во время таких блужданий они могут упасть и получить травму, могут выйти из дома и заблудиться. Из-за этого родственники часто теряют сон – они постоянно тревожатся, что пропустят момент. Решение, которое предложил 16-летний Кеннет Шинозука вполне можно отнести к разряду оздоровительных технологий, выполненных с помощью интернета вещей. Он изобрел датчик, который прикрепляется к носку человека, страдающего деменцией. Когда он встает с кровати, на смартфон родственника поступает звуковой сигнал.

Одной из интереснейших разработок в сфере медицины является «умная коробка для лекарств». Компания Adhere Tech изобрела коробку для лекарств, которая присылает человеку напоминание, если он не принимает его вовремя. Датчики фиксируют, когда таблетка или миллилитр жидкости пропадает из коробки. Если в нужное время этого не происходит, коробка начинает мигать и подавать звуковые сигналы. Одновременно на телефон больного поступает сообщение или звонок с напоминанием. При этом человеку предлагается указать причину, почему именно он пропустил прием. Данные поступают лечащему врачу и, в анонимном виде, исследователям [1].

Также существует категория устройств, которая позволяет врачу дистанционно снимать показатели с пациентов. К примеру, «умные весы» позволяют снять вес пациента и в ту же секунду отправить данные лечащему врачу, также развитие телемедицины это тоже одно из направлений интернета вещей, подобные введение значительно упрощают работу специалистам, и позволяют оказывать медицинскую помощь в труднодоступных зонах [1].

К оздоровительным технологиям в сфере физической культуры можно также отнести и фитнес гаджеты, специальные устройства, которые проводят мониторинг показателей во время силовых нагрузок. Такие устройства могут отслеживать температуру тела, давление, сердцебиение человека. Подобные гаджеты удобны в использовании, имеют маленькие габариты и не требуют сильных затрат, устройства могут работать от батарейки или же от солнечной батареи (резервное питание).

Одной из важных разработок является разработка хирургических элементов онлайн. Устройство фирмы Chimaega дает возможность провести операцию легче благодаря транслируемому 3D- изображению оперируемой области в режиме реального времени. Это позволяет обходить нервные волокна и кровеносные сосуды, не боясь их задеть [2].

Компания Cambridge Consultants создала устройство FlowHealthHub, которое может следить за содержанием сахара в крови холестерина, а также измеряет давление. Гаджет также связывается с врачом и отправляет все данные [2].

В области физической культуры широкое использование получили «умные» миостимуляторы. К примеру миостимулятор марки Power Dot. Он способствует повышению выносливости, облегчает восстановление после нагрузки, мобильный и компактный для работы нужен Iphone, работает с 14-ью основными группами мышц.

Поставляется с множеством предустановленных программ для различных видов тренировок, направленных на спортсменов и любителей спорта любого уровня.



Рис. 1. Умный миостимулятор

Основные отличия от других миостимуляторов – это: компактный размер, позволяющий использовать его под спортивной или повседневной одеждой; Представляет вам максимум комфорта при использовании маленьким весом и продуманными удобными для использования электродными пластинами и проводами; Несколько уровней безопасности в использовании, отключение одной кнопкой, управление интенсивностью стимуляции, два разных канала управления каждым электродом, защита от отключения электрода и интерактивные инструк-

ции по технике безопасности; Вся информация в момент использования миостимулятора передается на мобильный телефон (или же на компьютер).

В заключении можно сказать, что подобные смарт-дейвасы – одна из крупнейших категорий интернет вещей, представленных на рынке. К ней относятся потребительские смарт-дейвасы, предназначенные для использования в медицинской сфере, начиная от слуховых аппаратов, носимых терминалов и датчиков пульса, заканчивая автоматическими дозаторами введения медицинских препаратов, а также дейвами, контролирующими состояние пользователя во время спортивных нагрузок. В ближайшей перспектив, категория, будет продолжать расти, наращивая свою долю на рынке высокотехнологичных носимых устройств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Электронный ресурс] 30 инновационных идей в медицине. URL: www.lifehaker.ru
2. [Электронный ресурс] Интернет вещей. URL: www.evercare.ru

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Гнилицкая О.А.

*Уфимский государственный нефтяной технический университет
Институт экономики и сервиса (УГНТУ – ИЭС), г. Уфа, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы спортивной гимнастики в г. Уфе – отсутствие собственного гимнастического зала у единственной гимнастической школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике. Приводятся обоснованные доводы в целесообразности строительства специализированного центра по гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, школа гимнастики, тренировки, соревнования.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SPORTS GYMNASTICS

Gnilitskiy O.A.

*Ufa state petroleum technological University
Institute of Economics and service (UGNTU – IES), Ufa, Russia*

Abstract. This article discusses the sport of gymnastics in the city of Ufa – the lack of its own gym the only gymnastics school of Olympic reserve in gymnastics. Given the reasonable arguments of expediency of construction of a specialized center for gymnastics.

Keywords: gymnastics, gymnastics school, training and competition.

Спортивная гимнастика – это вид спорта, в котором, как нигде можно продемонстрировать силу, ловкость, изящество, красоту владения собственным телом. Спортивная гимнастика пришла к нам еще из Древней Греции. Там она входила в программу физического воспитания юношей и в подготовку к олимпийским играм. Она и сейчас самый молодой и энергичный вид спорта, который воспитывает качества, помогающие в дальнейшей жизни.

Спортивная гимнастика развивает сразу все мышцы торса, рук и ног, в этом ей нет равных. Высокий темп тренировок способствует гармоничному развитию всех органов и систем. Спортсмены-гимнасты обладают подтянутой фигурой, идеальной осанкой и целым рядом привлекательных личностных качеств.

Гимнастика формирует:

- организованность;

- устремленность на достижение результата;
- дисциплинированность и цельность;
- гибкость;
- координацию движений;
- скорость реакции;
- трудолюбие и силу воли;
- устойчивость к травмам и неудачам.

В Уфе школа гимнастики в 2016 г. отметила свой 63-летний юбилей. В 1953 г. во вновь образованном спортобществе «Нефтяник» была создана секция спортивной гимнастики под руководством Виктора Борисовича Некрасова (создателя и до 2009 года директора СДЮШОР №16, председателя Федерации спортивной гимнастики, вице – член президиума Федерации спортивной гимнастики России, заслуженного тренера России, заслуженного работника физической культуры РБ), которая в дальнейшем прошла следующие этапы становления:

1961 год – секция спортивной гимнастики спортивного клуба « Салават Юлаев»;

1970 год – отделение спортивной гимнастики в комплексной ДЮСШ Областного совета ДСО «Труд»;

1990 год – школе присвоен статус «Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва» при ВДФСО профсоюзов;

1993 год – школа передана в министерство образования и по сегодняшний день является «Специализированной детско-юношеской школой Олимпийского резерва № 16 по спортивной гимнастике Кировского района г. Уфы высшей категории.

За период становления школы было подготовлено больше 70 Мастеров спорта, 140 кандидатов в мастера спорта, проводились всесоюзные и всероссийские соревнования, в которых участвовали и чемпионы мира и чемпионы России. Гимнасты этой школы выходили на всесоюзный помост, на российский помост, становились победителями крупнейших соревнований.

После закрытия на реконструкцию дворца культуры «Нефтяник», где с 1980г. располагался гимнастический зал, юные спортсменки вынуждены были переехать в непригодный для гимнастики спортзал «Башкиргражданпроекта». Но, к сожалению, после завершения ремонтных работ, места в бывшем дворце культуры для юных гимнастов так и не нашлось. Когда-то из-за нехватки площадей (некуда было поставить мужские гимнастические снаряды) прекратила свое существование мужская спортивная гимнастика в Уфе, а гимнастки сейчас вынуждены заниматься в зале не отвечающем техническим требованиям для данного вида спорта.

Виктор Борисович Некрасов всегда мечтал и посвятил большую часть своей жизни, чтобы у СДЮШОР по спортивной гимнастике был свой зал, своя база, свой дом, Дворец гимнастики. В министерстве молодежной политики и спорта по Республики Башкортостан о проблеме знают и даже выполнен проект «Физкультурно-оздоровительного комплекса детско-юношеской школы по гимнастике, получено положительное заключение ГЭ, но на этом этапе все и завершилось.

Не смотря на все трудности тренера и гимнастки не прекращают тренировочный процесс, они ютятся в арендованном маленьком зале и при этом успешно участвуют во всероссийских и международных соревнованиях завоевывая призовые места. И только благодаря усилиям тренеров и родителей дети до сих пор не оказались на улице.

И такая ситуация сохраняется не только в Уфе. Во многих городах России отделения гимнастики в детско-юношеских спортивных школах или закрываются или влачат жалкое существование.

Россия всегда была и остается одним из государств – лидеров мировой спортивной гимнастики. И сейчас у нашей страны очень молодая и перспективная сборная команда, которой по силам продолжить традиции наших замечательных чемпионов – Николая Андрианова, Александра Дитятина, Людмилы Турищевой, Елены Шушновой, Виталия Щербы, Светланы Хоркиной, Алексея Немова и многих других.

За последние годы количество спортивных объектов в стране значительно возросло, ввиду осознания проблем отставания физического развития российской нации от европейских собратьев, а также проведения Олимпиады в Сочи. Однако ускоренные темпы развития и строительства коснулись в основном крупных спортивных объектов и многофункциональных комплексов, направленных, в первую очередь, на тренировку профессиональных спортсменов. Но ведь в большой спорт приходят бывшие мальчишки и девчонки, которые начинали свой путь в спортивных секциях, где тренеры находят и отбирают перспективных детей, кто потом защищает честь нашей страны на международных соревнованиях, вот почему очень остро назрела проблема организации и поддержки массового спорта и необходимости возведения специализированных сооружений для спортивных школ, доступных населению.

В новом федеральном законе «О физической культуре и спорта РФ» сказано что – базой подготовки гимнастического резерва должны стать ДЮСШР и гимнастические клубы. Поэтому одной из приоритетных задач перед Федерацией по спортивной гимнастике и министерства по молодежной политике и спорта должно быть содействие развитию материально-технической базы спортивной гимнастики, повышения роли гимнастики в спортивной жизни населения страны, формирования здорового образа жизни, организация и подготовка тренерских и судейских кадров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виленский, М.Я.* Основы Здорового образа жизни / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.-«Гардарики», 2007.-224с.
2. Федеральный закон от 04.12.2007(ред. от 23.07.2013, с изменениями вступившими в силу с 21.01.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Официальный сайт президента России. [http:// www.kremlin.ru/news/17667](http://www.kremlin.ru/news/17667)
4. *Горшков В.Е., Какузин В.А., Починкин А.В.* Управление физической культурой и спортом в современных условиях: учебное пособие. – Малаховка: МОГИФК, 2003.

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО

Головина Е.А., Волкова Ю.А., Ванямова Е.С.

*(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г.Казань, Россия
ГБОУ СПО Казанское училище олимпийского резерва, г.Казань, Россия)*

Аннотация. Авторами данной статьи рассматривается проблема нравственного воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры на примере олимпийского вида спорта тхэквондо. Проведенные исследования показывают высокий потенциал формирования нравственных качеств личности студентов в тхэквондо.

Ключевые слова: нравственные качества, духовность, воспитательная ценность, этическое поведение, духовное и физическое здоровье, психологическое напряжение.

EDUCATION OF MORAL-VOLITIONAL QUALITIES IN THE COURSE OF EMPLOYMENT TAEKWONDO

Golovina E.A., Volkova Y.A., Vanyamova E.S.

*(Kazan Federal University, Kazan, Russia
GBOU SPO Kazan School of Olympic reserve, Kazan, Russia)*

Abstract. The authors of this article deals with the problem of moral education of the younger generation of means of physical training on the example of an Olympic taekwondo sport. Studies show the high potential of the formation of moral qualities of the person of students in Taekwondo.

Keywords: moral qualities,-spirituality, vospitatelnaya value, etichnoe behavior, duhovnoe andphysical health, psihologicheskoe voltage

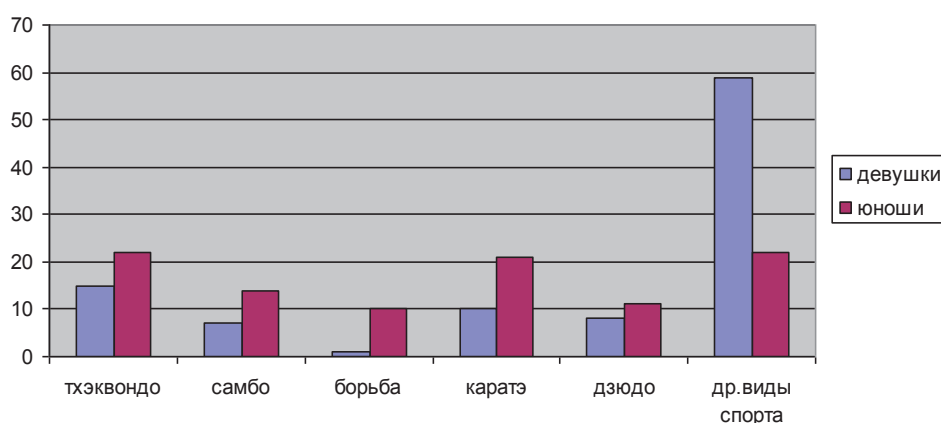
Сегодня отчетливо обозначилась объективная необходимость приобщать молодежь к ценностям общечеловеческой культуры, в том числе и физической, и на этой основе осуществлять воспитание духовности и нравственности. Для молодого поколения сейчас большой интерес представляют традиционные восточные боевые искусства, в частности тхэквондо. Целью воспитания является созидание предпосылок для изменения поведенческих моделей ученика. Если процесс воспитания не вызывает таких изменений, то он не имеет воспитательной ценности. Результатом воспитательной деятельности должны быть конкретные и постоянные изменения поведения. Еще более важно, чтобы эти изменения были направлены в позитивное русло. Это должно быть конструктивные, четкие и постоянные перемены, которые способствовали бы ученику в достижении поставленной им перед собой цели. Многие авторы рассматривали в этом аспекте боевые искусства, определив, что они обладают огромной воспитательной ценностью [3, 4, 5, 6, 7, 14]. Занятия боевыми искусствами способны вызвать значительные положительные изменения в физическом, психологическом и эмоциональном развитии человека. Поскольку тренировочные методики боевых искусств основываются на законах природы, организм человека может легко приспособиться к выполнению фундаментальных техник, вследствие чего ученик способен достичь пика своего физического развития. Гармоничное сочетание физического и духовного начал в человеке является само собой разумеющимися факторами в восточных единоборствах [9].

Преподавание боевых искусств ученикам, не осознающим важности этичного поведения, крайне опасно. Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесение физического ущерба противнику на первый взгляд может показаться оправданным. Анализ научно- методической литературы [8, 12] свидетельствует о наличии **противоречия** между высоким потенциалом тхэквондо, в воспитании нравственных качеств личности, с одной стороны, и недостаточной научно-методической разработанностью проблемы его реализации в учебно-тренировочном процессе с другой. Существование данного противоречия обуславливает актуальность **проблемы**, суть которой определена следующим образом: каковы теоретические и методические основы эффективного применения тхэквондо в формировании нравственных волевых качеств личности в подростковом и юношеском возрасте. Основные критерии в формировании нравственно-волевых качеств, которые заключаются в следующем: Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей. Боевые искусства в большой степени учат уважению общечеловеческих ценностей на примерах системы этикета и взаимоотношений между инструкторами и учениками. Ученики учатся уважать своих преподавателей и старших товарищей, которые тренируются вместе с ними. Кроме того, они учатся уважать саму жизнь и никогда не использовать свое мастерство в ущерб другим, не имея на то веских причин. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине. Дисциплина, как и уважение, является одним из краеугольных камней воспитательного процесса в боевых искусствах. Недисциплинированный ученик физически не в состоянии овладеть сложными и требующими упорного труда техническими приемами искусства. Чтобы добиться успеха, каждый боец должен настойчиво работать и постоянно следить за собственной дисциплиной. Осознание себя полноправным членом семьи и общества. Во многих школах ученикам вменяется в обязанность поддерживать чистоту в учебных помещениях и заботиться о сохранности тренировочного оборудования. Таким образом, они практически вносят свой вклад в созидание благоприятных и безопасных условий учебного процесса.

Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали. Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесение физического ущерба противнику на первый взгляд может показаться оправданным. Квалифицированный педагог всегда объяснит своим ученикам, ког-

да и в каких пределах допустимо применять полученные на тренировках знания, и какое количество силы необходимо вкладывать в самооборону. Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования. Составляя учебные планы, педагог должен учитывать возможности учеников различных возрастных групп. Если педагог занимается с каждой возрастной группой в соответствии с возможностями и стремлениями своих учеников, он побуждает их продолжать изучение боевых искусств на протяжении всей жизни, потому что на каждом уровне его воспитанники будут делать новые открытия и ставить перед собой новые цели. Эстетический вкус и самовыражение в искусстве. Преподавая боевые искусства, педагог не должен забывать, что это не только система ведения боя, но и искусство. Он знакомит своих учеников не только с практическими, но и с эстетическими аспектами изучаемого стиля. Духовное и физическое здоровье. Опытный педагог, стремясь еще более укрепить здоровье своих учеников, знакомит их с законами правильного питания, составляет индивидуальные планы выполнения упражнений и программы силовых тренировок. По мере укрепления физического здоровья у учеников развивается уверенность в себе. Это и определяется как духовное здоровье. Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе. Организовывая международные семинары, на которых ученики могли бы обмениваться друг с другом идеями или, проводя соревнования между представителями различных стран, мы можем внести свою лепту в формирование истинно общечеловеческого сообщества. Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности, как «особое состояние личности спортсмена», формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата [13].

Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором были протестированы студенты 1 и 2 курсов Казанского (Приволжского) федерального университета, который позволил выявить результаты выдвинутых нами предположений, заключающиеся в создании ряда мотиваций в занятиях тхэквондо. Было опрошено 150 студентов, не занимающихся в спортивных секциях. При опросе было установлено, что тхэквондо хотели бы заниматься 15% девушек, 22% юношей, дзюдо 8% девушек, 11% юношей, самбо 7% девушек, 14% юношей, каратэ 10% девушек, 21% юношей, вольной борьбой 1% девушек 10% юношей, другими видами спорта 59% девушек, 22% юношей.



На основании вышеизложенного, мы пришли к выводу, что в настоящее время интерес к боевым искусствам вырос. При исследовании мотивов для занятий боевыми искусствами, в частности тхэквондо, было выявлено, что на первом месте стоял мотив положения среди сверстников (48% юноши, 26% девушки), повысить способность защитить себя было вторым мотивом (34% юноши, 25% девушки), формирование красивой фигуры и укрепление здоровья стоит на третьем месте (10% юноши, 44% девушки) и только четвертое место занимает мотив достижения высоких спортивных результатов (8% юноши, 5% девушки).

Наши исследования показали, что чем сильнее мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий. Таким образом, занятия тхэквондо обладают высоким потенциалом в воспитании нравственно-волевых качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Матвеев Л.П.* О проблемах теории и методики спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культ.-1969.- № 4. –49-53 с.
2. *Исаев А.П.* Спортивная борьба/ А.П. Исаев, А.А. Чепцов, А.М. Астахов, И.С. Тюремских//Ежегодник. –М., 1981. –60-62с.
3. *Амосов Н.М.* Моделирование мышления и психики/ Н.М. Амосов // Киев-Наукова думка, 1965. – 304с.
4. *Пуни А.Ц.* Психологические основы волевой подготовки в спорте: Учебное пособие / А.Ц.Пуни. – ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977.
5. *Белорусова В.В.* Воспитание в спорте – М., 1974.-177с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.- 280с.
7. *Черникова О.А.* Психологические особенности спортивных эмоций/ О.А. Черникова// Психология и современный спорт.- М.: ФИС. 1973.–190-206с.
8. *Парфенова В.А.* Теория воспитательной работы / В.А. Парфенова // Учебное пособие. – Алма-Ата, КазИФК, -80с.
9. *Бикмухаметов Р.К.* Интеграция физического и духовного воспитания студентов педагогического ВУЗа / Р.К. Бикмухаметов // Педагогика. Научно-теоретический журнал.-2004.- № 9 – 64-70с.
10. *Чернилевский Д.В.* Духовные и нравственные ценности детей и молодежи/ Д.В. Чернилевский, Т.И.Петракова//Педагогика. Научно-теоретический журнал. – 2004. – №3 – 103-108с.
11. *Лагусев Ю.М.* Теория и практика физической культуры / Ю.М.Лагусев, 2002.- № 11- 63с.
12. *Шайхтдинов Р.З.* Личность и волевая готовность в спорте /Р.З.Шайхтдинов.- М.: Физкультура и спорт, 1987. – 122с.
13. *Пилюян Р.А.* Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян.-М.: Физкультура и спорт, 1984. –27-29с.
14. *Можаев Э.Л.* Курс лекций по новым физкультурно-спортивным видам/Э.Л.Можаев.- в 3 ч, К.: Центр инновационных технологий, 2010. – 724 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (МЕНЕДЖЕРОВ)

*Грибкова Ю.А., научный руководитель: старший преподаватель Сиразеева Т.Т.
(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. Анализируется важность физической культуры и спорта для профессионализма будущего специалиста, формирование умений и навыков, соответствие компетенциям, выработанным высшей школой.

Ключевые слова: физическая культура, умения и навыки, развитие личности, профессиональные навыки.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE PROFESSIONALS (MANAGERS)

*Gribkova Y.A., Supervisor: senior Lecturer Sirazeeva T.T.
(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. We analyze the importance of physical education and sport for the professionalism of the future expert, shaping, matching competencies, worked out higher education.

Keywords: physical education, skills, personality development, professional skill

Культура – это результат творчества человека в различных сферах его деятельности, развитие духовных, телесных, душевных качеств, направленное на совершенствование возможностей человека. Одной из частей общей культуры является физическая культура, представляющая собой совокупность знаний, направленных на развитие и укрепление физического здоровья человека и общества. Она развивалась и менялась вместе с развитием человечества, сопровождая его в течение долгих веков. Конечно, физическая культура того времени в достаточной степени отличалась от современной, носила как состязательный, так и укрепляющий – оздоровительный характер. Сегодня можно заметить как физическая культура все больше проникает во многие сферы нашей повседневной жизни. Из СССР к нам вернулись нормативы ГТО, открывается множество доступных спортивных секций, строятся стадионы и спортивные залы, а также проводится множество спортивных мероприятий как для профессиональных спортсменов, так и для простых любителей. Для меня, для человека, получающего образование в сфере управления и работы на предприятии, сегодня важно приобретение умений и навыков будущей профессии, которые прописаны в следующих компетенциях высшей школы:

- пропагандировать и вести здоровый образ жизни, физически развиваться и самосовершенствоваться;
- разрабатывать здоровый режим труда и отдыха, дозировать нагрузки, избегать систематической перегрузки, развивать собственную стрессоустойчивость, саморегуляцию, поддерживать хорошее настроение;
- поддерживать и восстанавливать трудоспособность, быстро обновлять физические и духовные силы;
- сохранять высокую трудовую активность в экстремальных ситуациях [1.56].

И так, какие полезные навыки и умения дают физическая культура и спорт? Как будущей менеджер, я знаю о важности работы в команде. Люди на предприятии должны работать как единый слаженный организм, только так конечная цель будет достигнута максимально точно, быстро и эффективно. Так же и в спорте. Команда должна усваивать все быстро, стараясь как можно лучше отточить свою совместную работу. Только если игроки научатся быть

частью команды, четко выполнять свои функции, не надеясь на других, они будут побеждать. Директора многих предприятий утверждают, что работать с людьми, занимавшимися спортом, намного продуктивнее. Таким образом, первый полезный навык – умение работать в команде. Второй не менее полезный навык – трудолюбие. Спорт учит людей идти к своей цели через боль, пот и преодоление своих реальных возможностей. Речь идет не только о профессиональных спортсменах, которые несомненно достигли очень многого своими тяжелыми усилиями, но и о простых любителях. Только приложив массу сил, можно «получить» красивое тело.

Отсюда вытекает третье важное качество – стремление к самосовершенствованию. Как спортсмен стремится с каждым разом прыгать выше, бежать быстрее, бросать дальше, так и хороший работник должен стараться выполнять работу с каждым разом все лучше, опираясь на своё самое высокое достижение и стараться его превзойти. Только так можно показать себя ценным и незаменимым сотрудником, а в последствии и подняться выше по карьерной лестнице. По моему мнению, также можно выделить такое качество – четвертый навык – как выносливость в значении меньшей утомляемости. Спортивный человек, привыкший к многочисленным нагрузкам, конечно, же более выносливый, нежели человек, не занимающийся спортом или физическими упражнениями. Что также очень важно в жизни спортсмена? Конечно, умение соблюдать режим. Невероятно важно уметь планировать свой распорядок дня, чтобы плодотворно трудиться, не опаздывать и не переутомляться во время тренировок. Также и в жизни каждого работника ценится умение правильно распределять время на отдых, работу и досуг. Отсюда может быть выделена такая важная черта как пунктуальность. Если спортсмен опоздает на игру или тренировку, он подведет команду, если рабочий не придет во время, есть вероятность, что он подведет своих коллег. И так можно выделить следующие основные навыки:

- умение работать в команде,
- трудолюбие,
- стремление к самосовершенствованию,
- выносливость,
- умение соблюдать режим,
- пунктуальность.

«В области физического воспитания можно выделить 3 вида готовности: интеллектуальную, психологическую и деятельностьную. Интеллектуальная готовность необходима для самоопределения своего трудового профессионального пути, осознания собственных интересов, индивидуальных, психологических особенностей личности» [2,56].

«Человек креативный изначально предполагает такие личностные характеристики как готовность, выполнять различные роли, способность принимать ответственные решения, чувство интуиции, инициативность. В человеческих отношениях он коммуникабелен, умеет работать в команде, толерантен, активен» [3.191-195].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник нормативных документов /сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. 3 изд., доп. М.: Дрофа, 2007, 103 с.
2. *Тихонова Т.К.* Формирование готовности студентов вуза к самовоспитанию, дис... кан.пед.наук. М.2002.152с.
3. *Сиразеева Т.Т.* Инновационные методы обучения и творческий к образованию в техническом ун-те(на примере преподавания культурологии) // Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации: сб. научных трудов VII Всерос.научно-практ.конф.(г.Славянск-на-Кубани, 5 апр. 2014г. (В 2ч. Ч.1/под ред. Т.С. Анисимовой, Т.В. Суняйкиной), 2014.-С.191-195.

ДВИЖЕНИЕ «FAIR PLAY», ЕГО ПРИНЦИПЫ И ЗНАЧЕНИЕ

Дербышев А.П., научный руководитель: Исайкина И.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. В данной статье рассмотрено движение в спорте «Fair play», его предыстория и этапы формирования. Также разобраны основные принципы движения и цели его создания. Приведены конкретные примеры и основные заслуги движения.

Ключевые слова: честная игра, спорт, уважение, правила

THE MOVEMENT «FAIR PLAY» PRINCIPLES AND VALUE

Derbyshev A.P., scientific Director: Isaykina I.V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. This article is about the movement in sports, Fair play, its background and stages of formation. Also disassembled the main principles of the movement and the purpose of his creation. Specific examples are given and the main achievements of the movement.

Keywords: fair play, sports, respect, rules

Сегодня мы, к сожалению, наблюдаем поразительную деградацию духовно-моральных ценностей в спорте. Особенно это касается спорта высоких достижений. Спорт всё более утрачивает свою позитивную роль в жизни человека. Из сферы, развивающей и проявляющей личностные качества человека, его красоту, героическую способность к подвигу, стремление к совершенству и всестороннему развитию, спорт превращается в способ зарабатывания денег, престижа. Легализуются и даже пропагандируются агрессия и воинственное самоутверждение как в спортивных состязаниях, так и в фан-движениях. Спортсмены, тренеры и болельщики зачастую стараются достичь победы любым путем, в том числе жертвуя здоровьем участников состязаний, не стесняясь при этом нарушения моральных норм, спортивных правил и даже законов.

Конечно, участники спортивных движений предпринимают сегодня многочисленные попытки борьбы с негативными явлениями в спортивной жизни, прежде всего с деформациями ее моральных регуляторов. Спорт должен быть и будет средством развития личностных качеств человека. К числу подобных попыток, бесспорно, необходимо причислить общественно-педагогическую работу европейского движения Фэйер Плэй.

Представления о честной игре как принципе проведения спортивных состязаний укоренены еще в средневековой культуре, развиты и обоснованы в документах Олимпийского движения конца XIX века, в идеях, принадлежащих барону Кубертену. Сегодня множество национальных и международных спортивных организаций и комитетов участвуют в движении Фэйер Плэй. Это, например, *Международный совет по спортивной науке и физическому воспитанию* (CIEPSS, основан в 1958), *Международный комитет Fair play* (CIFP, находящийся под патронажем Международного олимпийского комитета (ИОС) и ЮНЕСКО). Это также организация *Европейское движение Fair play*, созданная в 1992 году по инициативе Европейского Олимпийского комитета.

В России движение Фэйер Плэй также организационно оформилось в 1992 году по инициативе НОК (*Российский комитет Фэйер Плэй*). Вообще специальные подразделения, пропагандирующие и отстаивающие идеи *честной игры*, в этот период образованы при всех национальных олимпийских комитетах и федерациях по отдельным видам спорта.

Английское высказывание «Фэйер Плэй» («Fair Play») в наше время, как правило, применяется для обозначения комплекса конкретных принципов, на которые обязаны ориентироваться спортсмены, тренеры, болельщики и прочие лица, сопряженные со спортом. Основные идеи и принципы Фэйер Плэй разъясняются в «Манифесте о честной игре», разработанном в 1977 г. *Международным советом по спортивной науке и физическому воспитанию* при ЮНЕСКО.

К принципам Фэйер Плэй относятся:

- Уважение к сопернику.
- Уважение к законам и решениям арбитров – признавать все без исключения решения судей и опровергать их правильно, в отдельном порядке. Допинг и всякое ненатуральное стимулирование строго неприемлемо. Равные возможности – все без исключения спортсмены на старте состязаний имеют идентичные шансы на победу. Самоконтроль спортсмена – ограничивая собственные чувства, обладать способностью правильно принимать каждый результат игры. Предоставленные принципы устанавливают спортивное поведение и отвергают победу любой ценой.

Основной заслугой программы, которую проводит движение Фэйр Плей, является совершенствование отношений между людьми в спорте, контроль за соблюдением правил спортивных состязаний и принятием судейских решений. Участники движения Фэйер Плэй стремятся усовершенствовать организацию спортивной жизни таким образом, чтобы спорт стал способом соединения людей разных культур и народов. Спорт должен помочь нам научиться не просто честной, справедливой конкуренции, но и пониманию трудностей соперника, сопереживанию этим трудностям.

Задачи программы – способствовать предотвращению жульничества, жестокости, нечестной игры, малограмотного судейства, а кроме того – исключение использования допинга и наркотиков, проявлений злости, запугиваний, вандализма и насилия внутри сообществ болельщиков, исключение нетерпимости, дискриминации и расизма [1].

Образцом поистине спортивного действия стал поступок капитана сборной Советского Союза по футболу Игоря Нетто. В матче группового состязания чемпионата мира 1962 года проводилась встреча между сборной СССР и сборной Уругвая. Нетто обратил внимание арбитров на то, что забитый советской командой гол залетел в ворота уругвайцев сквозь дырку в сетке, рядом со штангой, и никак не должен быть зачтен. Арбитр аннулировал гол. Конечно, элементарными проявлениями спортивного поведения являются разнообразные искренние демонстрации доброжелательного отношения к соперникам, например обыкновенные рукопожатия в начале, или после окончания игры [2].

Термин «фэйр-плей» устойчиво вошёл в большую часть языков мира и уже давно используется не только как спортивное, но и как научное и общеполитическое понятие. Зачастую он применяется в заголовках СМИ, политике и кинематографе [3]. На мой взгляд, кумиры миллионов, будь то политические деятели, люди искусства или спортсмены, должны безоговорочно следовать общепринятым моральным нормам: это формирует и укрепляет нравственные ориентиры в мире, оказывает позитивное воздействие на состояние правопорядка, нравственный климат в обществе. Ответственность спорта огромна, и нам всем следует осознать это.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фэйр Плей в современном спорте: учебное пособие / А.Г. Егоров, М.А.Захаров.- Смоленск, 2006.-186 с.
2. Проф. Ханс Ленк. «Этика спорта, как культура честной игры». Неприкосновенный запас № 3 (35) 2004.
3. Спорт и современная культура: методологический аспект. Доктор фил.наук, проф. В.И. Столяров.

ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Духова Г.А.

*(Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II
(МИИТ), г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются сущность формирования духовно-нравственных ценностей детей и молодежи, которое предполагает устойчивую, духовно-волевою готовность к оптимальной саморегуляции поведения, необратимые качественные и структурные преобразования, способность личности к накоплению изменений, само-созидание на основе высших гуманистических ценностей, тогда как под развитием имеется в виду изменения в процессе активного воздействия исследователя (педагога) на испытуемого (ученика).

Ключевые слова: духовно-нравственные ценности, физическое воспитание, игровая и соревновательная деятельность.

FORMATION OF SPIRITUALLY-MORAL VALUES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Dukhov G.

(Moscow State University of Posts Emperor Nicholas II (MIIT), Moscow)

Abstract. The article deals with the essence of the formation of spiritual and moral values of children and young people, which implies a stable, spiritually-willed readiness for optimal self-regulation of behavior, irreversible qualitative and structural changes, the ability of the individual to the accumulation of changes, self-creation on the basis of the highest human values, then both under development refers to changes in the process of actively influencing the researcher (teacher) on the subject (student).

Keywords: spiritual and moral values, physical education, play and competitive activity.

Духовно-нравственное развитие гражданина России является ключевым фактором модернизации России. Создать современную инновационную экономику, минуя человека, состояние и качество его внутренней жизни, невозможно.

Темпы и характер развития общества непосредственным образом зависят от гражданской позиции человека, его мотивационно-волевой сферы, жизненных приоритетов, нравственных убеждений, моральных норм и духовных ценностей.

Воспитание человека, формирование в нем свойств духовно развитой личности, любви к своей стране, потребности творить и совершенствоваться есть важнейшее условие успешного развития России.

Обеспечение духовно-нравственного развития гражданина России является ключевой задачей современной государственной политики Российской Федерации. Законопослушность, правопорядок, доверие, развитие экономики и социальной сферы, качество труда и общественных отношений – все это непосредственно зависит от принятия гражданином России национальных и общечеловеческих ценностей и следования им в личной и общественной жизни.

Духовные ценности – это качества, которые отвечают морально-этическим требованиям, сознательность и ответственность за все свои действия в жизни. Духовные ценности человека свидетельствуют о его высшем уровне развития, о личностной зрелости. По своей природе сама духовность является не сколько структурой, а способом человеческого существования, включающего в себя ответственность и свободу.

Именно эти ценности помогают каждой личности вырваться из среды изолированности, ограниченной лишь материальными потребностями. Благодаря им человек становится частью

созидающей энергии высших сил. Он способен выйти за пределы собственного внутреннего «Я», открывшись во взаимосвязи с миром на более высшем уровне развития.

Важно отметить, что духовные ценности мотивируют человека на совершение определенных поступков, кардинально отличающихся от обычных, приземленных. Помимо этого, они выступают некой предпосылкой ответственности, даруя личностную свободу, безграничность.

Так, теоретический анализ проблемы, обобщение опыта отечественных и зарубежных философов, социологов, психологов и педагогов позволили выделить в качестве доминирующих комплекс взаимосвязанных педагогических средств, в состав которых входят обучение, духовно-нравственное просвещение, творческая работа, воспитание и самовоспитание. Основой этой взаимосвязи являются принципы дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся.

Следовательно, сущность формирования духовно-ценностных ценностей личности, по нашему мнению, предполагает устойчивую, духовно-волевою готовность к оптимальной саморегуляции поведения, необратимые качественные и структурные преобразования, способность личности к накоплению изменений, само-созидание на основе высших гуманистических ценностей, тогда как под развитием имеется в виду изменения в процессе активного воздействия исследователя (педагога) на испытуемого (ученика). Из всего сказанного следует, что распространение духовно-нравственных ценностей осуществляется, прежде всего, через общественную систему образования, эффективность которой, в первую очередь, определяется духовно-ценностным наполнением. Никакая другая система несопоставима по своим возможностям с тем, что может дать школа – систематичность, обоснование развития воспитания в формировании духовно-нравственных ценностей учащихся. Рассмотрено и содержание морально-нравственных принципов при построении урока физической культуры. Поскольку данная сфера регулирует отношения между субъектами деятельности, то этика в этой сфере должна создавать и укреплять такие отношения, которые в первую очередь способствуют достижению основной цели физического воспитания – достижение хорошей физической формы и духовно-нравственного формирования личности. Физкультурная этика предусматривает уважительное отношение к партнерам как необходимому условию деятельности, не допускает обмана между участниками. Очень важно соблюдение корпоративной чести, необходимо проявление солидарности, коллективизма. Физкультурная этика не позволяет использовать свои личные преимущества в деле физического воспитания для антигуманных целей. Одним из средств становится создание педагогической ситуации, в которой проявляется возможность для выбора самостоятельного нравственного решения, которое потом получает оценку со стороны педагога и коллектива. Полезна в этом плане ситуация соревнования, игры. Действие и поступки человека регулируются волей. Особенно это относится к занятиям физической культурой, где помимо определенных интеллектуальных усилий необходимо преодолевать физические трудности.

Складывающиеся веками системы физического воспитания детей формировались в результате совершенствования прогрессивных и отмирания негативных традиций и их адаптации к специфике разных условий жизнедеятельности народа в различные исторические периоды. Народные традиции физического воспитания, обладая специфическими особенностями, зависящими от географических и климатических условий, служили народу для подготовки к суровым условиям труда и защите родины от посягательств извне, способствовали укреплению духовно-нравственных и физических сил для выживания в непомерно тяжелых ситуациях, требующих немалых физических усилий. Народные традиции физического воспитания в ходе исторического развития представляют определенную систему диалектически обусловленных элементов:

- 1) обычаи и обряды, связанные с рождением ребенка, заботой о здоровье и физическом развитии детей;
- 2) упражнения с целью массажа, развития и укрепления различных частей тела;

- 3) закаливание с использованием сезонно-природных факторов;
- 4) система упражнений и игр для активного вовлечения в деятельность, формирующую у ребенка духовно-нравственную и физическую культуру с ранних лет;
- 5) занятия традиционными видами спорта и военного дела, участие в соревнованиях и праздниках;
- 6) усвоение опыта традиций народной гигиены и врачевания [1].

На сегодняшний день актуальным является поиск наиболее интересных, популярных и эффективных игр для использования их в процессе физического воспитания школьников, направленных на развитие у них конкретных физических качеств.

На основе введения комплекса ГТО ставится лишь одна задача – содействовать формированию физических качеств и двигательных способностей школьников, т.е. повысить уровень их физической подготовленности [2].

С этой целью российским ученым Фирсиным С.А. был разработан новый проект «ГТО-НИКА» по внедрению комплекса ГТО в физическое воспитание и социализацию детей и молодежи, в котором физическое воспитание рассматривается как полный комплекс физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, который позволит обеспечить высокий уровень физкультурно-спортивной активности, формированию у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, интереса к физкультурной деятельности [3,4].

Программа таких соревнований включать различные игры, способствующие подготовке к сдаче норм комплекса ГТО и спортивно ориентированные творческие конкурсы, также связанные с ГТО, но в то же время соответствующие разнообразным интересам школьников, удовлетворяющие их разнообразные потребности (в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, росте спортивного мастерства, отдыхе и развлечении, общении и т.д.).

Программа «ГТО-НИКА» ориентирована на здоровье учащихся молодежи, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой деятельности.

Тем самым это будет способствовать повышению привлекательности и комплекса ГТО, и спортивных соревнований, занятий физкультурой и спортом [5, 6].

Исследование формирования духовно-нравственных ценностей в физическом воспитании детей и молодежи позволила нам сделать следующие выводы:

1. Специфика духовно-нравственных ценностей заключается в том, что они включают отличительные черты рассмотренных понятий – «духовность», «нравственность», «ценность», представляя каждый из себя самостоятельное понятие, которые помогают разобраться в исследуемой проблеме, выявить специфические моменты, определить сущность понятий.

2. Применение разнообразных игр в проекте «ГТО-Ника» направленных на развитие у детей и молодежи не только основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО, но также воспитанию активной, целостно развитой личности, для которой характерно полноценное и гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств.

3. Использование в проекте «ГТО-Ника» игровой и соревновательной деятельности позволит не только удовлетворить многосторонние социокультурные запросы и требования, интересы и потребности детей и молодежи в отношении физического воспитания и нового комплекса ГТО, а главное будет мотивировать к подготовке выполнения норм комплекса, к систематическим занятиям физкультурой и спортом и социализации школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ибатуллин А.Г. Формирование духовно-нравственных ценностей учащихся сельской школы: на занятиях физической культурой: автореферат дис.... к. пед. наук / А.Г. Ибатуллин // Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского, 2005. – 26 с.

2. *Фирсин С.А.* Программа «СПАРТ–ГТО», как игровая рационализация комплекса ГТО в физическом воспитании и социализации школьников // Международный журнал экспериментального образования №11 (Часть 3) 2015. С.359-361.

3. *Фирсин С.А.* Современные технологии игровой рационализации комплекса ГТО в физическом воспитании детей и молодежи /С.А. Фирсин// Современные здоровьесберегающие технологии : материалы международной научно-практической конференции / под ред. Воронина Д.М. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2015. С. 255-260.

4. *Фирсин А.С.* Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи/ С.А. Фирсин/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 2 (132) – 2016 г. С. 194-197.

5. *Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.* Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-НИКА» для физического воспитания и социализации школьников/ С.А. Фирсин// «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 4 (134) – 2016 г. С. 288-293.

6. *Фирсин С.А., Пальцева Н.В.* Формирование духовно – нравственных ценностей у детей и молодежи через инновационный проект «ГТО-НИКА»/ С.А. Фирсин, Н.А. Пальцева// Гармоничное развитие личности: психология и педагогика: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 30 апреля 2016 г. Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. С. 39-43.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Жиров С.Д., Головина В.А.

*(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (РХТУ),
г. Москва, Россия)*

Аннотация. Рассмотрены проблемы адаптации студентов средствами физической культуры и пути их решения. Приведены мотивы к занятиям физической культурой. Также рассмотрены особенности применения навыков, формируемых на занятиях физической культурой и спортом, в дальнейшей профессиональной деятельности специалиста.

Ключевые слова: адаптация, восстановление здоровья, мотивация к занятиям физической культуры и спортом, оздоровительные технологии

MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT, WAYS OF THEIR SOLUTION WITH THE HELP OF HEALTH TECHNOLOGIES

Zhirov S.D., Golovina V.A.

***Supervisor: G.I. Tarakanova, senior instructor in physical education
(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow)***

Abstract. This work considers the problems of adaptation of students by means of physical culture and ways of their solution. In the article given the motives for physical culture lessons. The issues associated with application of skills, formed on the lessons of physical culture and sports in the future professional activity of specialist.

Keywords: adaptation, recovery of students' health, motivation to occupations of physical culture and sports, health-improving technologies

Исследователи придают большое значение изучению развития физического воспитания и спорта в силу особенностей социально-экономической и демографической ситуации в совре-

менной России. С точки зрения решения медико-биологических проблем физической культуры они имеют большое значение для её последующего развития и усовершенствования в силу того, что знания о человеке лежат в основе науки о физической культуре и показывают, что целенаправленная двигательная деятельность – внутренняя потребность человека, данная ему от природы. Ведь не зря великий древнегреческий мыслитель Аристотель сказал: «Движение – это жизнь!»

В связи с современными тенденциями развития образования вопреки значительным усилиям со стороны работников органов управления системой образования попытки изменить уже устоявшиеся негативные тенденции в состоянии здоровья, физической подготовленности, физическом развитии населения не увенчаются успехом. К великому сожалению, среди молодежи активно распространяются вредные привычки, такие как: употребление алкогольных напитков, табачных изделий, наркотиков, что благоприятствует девиантному поведению, нарушению функционирования различных органов и систем организма.

Исследования показали, что мало внимания уделяется также адаптации студентов средствами физической культуры, индивидуальный подход к подбору нагрузок и применению средств восстановления занимающихся физическими упражнениями.

Адаптация – приспособление к условиям существования – свойство, которым обладает каждый живой организм. Условно ученые выделяют следующие типы адаптации: физиологическую, социальную, биологическую.

Человек, как известно, – часть природы, и на него, как на любой живой организм, действуют все факторы окружающей среды. При их изменении варьируется функциональное состояние организма, самовосстановление устанавливается на новом уровне, подходящем для конкретных условий, что и является физиологической адаптацией.

Состояние здоровья человека определяется его способностью к адаптации. Физиологическая адаптация – почти неизменяющийся во времени уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов саморегуляции, обеспечивающих адекватную жизнедеятельность организма в измененных условиях существования.

В быстроменяющемся современном мире реформы в сфере высшего образования направлены на повышение требований к уровню интеллектуального и нравственного развития молодого человека. Формирование конкурентоспособности будущих выпускников профессиональных учебных заведений является одним из актуальных вопросов, стоящих перед отечественной высшей школой в период происходящих в России политических, экономических, социокультурных перемен. В современных условиях на рынке труда наиболее востребованными, конкурентоспособными становятся лабильные специалисты, обладающие большим багажом знаний, хорошо владеющие не только своей специальностью, но и большим количеством не менее значимых компетенций.

В настоящее время основная задача формирования навыков здорового образа жизни у студенческой молодежи посредством физической культуры определяется вводом в образовательный процесс инновационных оздоровительных технологий. Это не только традиционные средства оздоровительной направленности – различные виды бега, ходьбы, плавания, но и скандинавская ходьба, различные виды фитнеса, боевых единоборств, новые направления скалолазания, зальный гольф. Разносторонняя система обучения является более привлекательной для студентов, что в свою очередь увеличивает гуманитарную роль не только физического воспитания, но и образования в целом.

Методика подготовки студенческих занятий физической культурой должна иметь в виду тот факт, что отклонения функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой и других систем приводит к отрицательному изменению общего состояния здоровья, снижению работоспособности и творческой деятельности студентов.

Занятия, предусмотренные учебным планом, неполноценно решают проблему восстановления здоровья студентов. Эту проблему может решить лишь комплекс учебных и самостоятельных физических упражнений.

Для этого целесообразно:

- 1) формирование позитивных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре и спорту,
- 2) проведение некоторых учебных занятий на свежем воздухе что очень успешно практикуется в нашем вузе,
- 3) совершенствование здоровьесберегающих технологий,
- 4) установление мотивации к занятиям физической культурой с помощью семинаров, мастер-классов и пропаганду здорового образа жизни.

Также немаловажным фактором является мотивирование студентов. Мотивами являются:

- 1) возрастание уровня физической подготовки,
- 2) защита от переутомления,
- 3) увеличение уровня общей выносливости организма,
- 4) успешное выступление на спортивных мероприятиях различного уровня.

Для небезрезультатного складывания системы ценностей в рамках физической культуры необходимо принять во внимание психолого-педагогические условия:

- 1) склонность студента к занятию определенным видом деятельности в области физической культуры по причине отклонений в здоровье, фобий или иных мотивов,
- 2) пригодность умений, формируемых при помощи занятий физической культурой и спортом, для будущей профессиональной деятельности.

В заключение хотелось бы отметить, что традиционный подход к высшему образованию, направленный только на реализацию одной задачи – обучить молодого специалиста определенной специальности – уже устарел. Современный этап развития нашего общества выдвигает свои требования к выпускникам профессиональных образовательных учреждений. Современная цивилизация от конкурентоспособных специалистов требует не только узко профессиональных знаний, но и формирования высококультурного специалиста, ориентированного в своей профессиональной деятельности на сохранение и приумножение общечеловеческих ценностей: прежде всего сохранение жизни, физического, психического и морального здоровья граждан планеты государства и себя лично.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Осипов А.Ю.* Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник ЧГУ. №2 (39). Череповец. 2012. – С.178 – 182.
2. *Виленский М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с. – (Бакалавриат).
3. *Качановский А.Ю.* Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом// Среднее профессиональное образование. – 2012. – № 4. – С. 60-61.
4. *Кучеренко В.З.* Физиологические основы здорового образа жизни / В.З. Кучеренко, Н.М. Агарков. – <http://www.it-med.ru/library/f/fiziologicheskie.htm>

ШАОЛИНЬСКИЙ ПУТЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Исмагилов И.Ш., Ильин О.В.

Научный руководитель – Петрова Н.Н.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются основные каноны шаолиньского боевого искусства, выявляются его глубинные религиозно-философские основания, анализируются причины значимости шаолиньского пути в наше время.

Ключевые слова: Шаолинь, китайский буддизм, Ушу, каноны Шаолиня, высшее мастерство

SHAOLIN WAY OF PHYSICAL AND SPIRITUAL PERFECTION

Ismagilov I.S., Ilyin O.V.

Supervisor – Petrova N.N.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article is examined the basic canons of martial arts of Shaolin, revealed his deep religious-philosophical foundations, analyzed the reasons for the importance of way of the Shaolin in our time.

Keywords: Shaolin, Chinese Buddhism, Wushu, canons of Shaolin, high skill.

К гармонии физического и духовного развития человечество стремилось всегда. Одним из ярких примеров обретения этой гармонии является шаолиньский путь развития человека. Шаолинь – древний монастырь Китая, построенный императорским двором в 495 году в лесу на горе Шаоши, поэтому его название означает «монастырь молодого леса». Монастыри всегда были центрами культуры, образования, просвещения. Особенность Шаолиньского монастыря в том, что он являлся одним из самых известных в мире центров боевых искусств. Мастерство ведения боя монахами Шаолиня овеяно тайнами и легендами. Не случайно, известная китайская пословица говорит: «Все боевые искусства Поднебесной вышли из Шаолиньского монастыря».

Патриархом шаолиньского учения считается выходец из Индии Бодхидхарма, известный как Дамо. Учение Дамо основывалось на бесстрастном созерцании мира и физических упражнениях, включающих технику кулачного боя, искусство владения посохом и медитацию. Главным фундаментом техники боя и достижения сверхчеловеческих способностей являлось развитие духа и контроль над энергией жизни – Ци.

Дамо выделил основные принципы духовного учения, которым должны были следовать его ученики. Они выражались практическими задачами: «Два проникновения и четыре действия». «Два проникновения» – это два способа достижения просветления. Первый – достижение просветления путем внутреннего духовного развития и созерцания («духовное проникновение»), второй – путем совершения практических действий, то есть добрых дел («проникновение посредством действия»). «Духовное проникновение» позволяло достигнуть такого уровня расширения сознания, на котором обреталось высшее истинное знание. Методики «духовного проникновения» явились основанием развития техники ушу. «Проникновение посредством действия» включает четыре рода поступков – воздаяние за зло, отсутствие мирских стремлений, служение Дхарме (буддийскому учению) и следование судьбе. Таким образом, в учении Шаолиня постулировалась неразрывная связь внешнего и внутреннего, физического и психического, видимого явления и его метафизического символа [1].

Единство Чань (школы китайского буддизма) и Ушу (самообороны) стало основной концепцией шаолиньского гунфу (высшего мастерства) Шаолиньское гунфу, являлось составной частью повседневной жизни буддийских монахов. Ученики Шаолиня занимались весь день. Но лучшим временем для тренировок они считали время с 3 до 7 утра. Шаолиньское ушу изучало боевые искусства на стиле пяти животных: тигра, медведя, обезьяны, журавля, оленя. Однако боевые навыки в концепции пути шаолиня были подчинены духовному развитию. Боевое мастерство монахов Шаолиня рассматривалось как воинская добродетель. Цель воина – не убивать. Он должен защищаться, используя при этом тайны медицины и знание анатомии человека.

Путем уникальных физических тренировок и медитации монахи Шаолиня достигали невероятной силы духи и тела. Секрет способностей воинов Шаолиня – энергия Ци (в переводе с китайского языка – "дух" или "жизненная энергия"). Именно правильное использование энергии Ци позволяет достичь невероятных высот по управлению своим телом и духом. При использовании Ци, монах может контролировать боль, его возможности невероятно возрастают. Медитативная техника Чан-буддизма направлена на улучшение памяти, мышления, логики и интуиции. В сознании воина Шаолиня не было препятствий и страха, он проявлял дух великой мудрости и великой отваги. Благодаря уникальным практикам воины Шаолиня могли мгновенно реагировать на любую неожиданность – на стресс или внезапное нападение.

Синергия высокого уровня практики, достигаемая благодаря объединению идей буддизма и мастерства Ушу, позволяла постигать глубин человеческого сознания. В отличие от других видов боевого искусства только Ушу Шаолиня основано на религиозно-философском учении. Таким образом, Шаолиньское Ушу можно рассматривать как особый вид боевых искусств, ключевыми моментами которого являются легендарные тренировки и сильный психотренинг.

В наше сложное и противоречивое время интерес к шаолиньскому мастерству не ослабевает. Основные каноны шаолиньского искусства, основанные на таких этических ценностях как честность, трудолюбие, непричинение вреда живому, бескорыстие, храбрость, мудрость, отсутствие гордыни, самолюбия и агрессивности и сегодня играют огромную роль в развитии индивида, дают ему возможность лучше познать самого себя. «Они определяют вектор направленности пути, по которому следует человек, помогают ему четко осознать последствия и результаты своей деятельности[2]. Почитателей шаолиньского искусства привлекает в нем путь не только физического, но и духовно-философского развития, помогающий совершенствовать себя и находиться в гармонии с миром.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чертовских Евгений. Боевые искусства Шаолиня. – Феникс: Ростов-на-Дону. 2005. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bookz.ru/authors/evgenii-4ertovskih/boevie-i_537/1-boevie-i_537.html
2. Петрова Н.Н., Андреев Я.С., Федотов А.Р. Общечеловеческие ценности в эпоху постмодерна. //О вопросах и проблемах современных общественных наук: сборник научных трудов II международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2015.- с.39.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДУХОВНЫМИ ЦЕННОСТЯМИ

Иохвидов В.В., Сушкова В.В.

(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, г. Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на становление и развитие духовных ценностей у молодого поколения. Предлагается совершенно иной уровень осмысления сущности физической культуры, связанной с ее воздействием на духовную сферу человека, как эффективного средства интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания, а также определения ценностей.

Ключевые слова: физическая культура, духовные ценности, нравственность, воспитание, молодежь, эффективность.

RELATIONSHIP OF PHYSICAL CULTURE WITH SPIRITUAL VALUES

Iohvidov V.V., Sushkova V.V.

(The branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Yessentuki, Yessentuki, Russia)

Abstract. The paper examines the impact of physical training on the formation and development of spiritual values among the younger generation. It offers a completely different level of understanding of the essence of physical culture, associated with their impact on the spiritual realm of man, as an effective means of intellectual, moral and aesthetic education, as well as the determination of values.

Keywords: physical culture, spiritual values, moral, training, the youth, effectiveness.

Понятие «культуры тела», представленное в рамках общественно-педагогической системы физической культуры Древней Греции, первым выдвинул Платон. Известный тезис, выработанный в Афинах, «для тела гимнастика, для души музыка», словно утверждает о дифференциации социального и биологического в осмыслении физической культуры. Однако, в действительности, древние философы опирались на приоритетность духовного в человеке, следовательно, и в средствах, относящихся к гимнастике, а также используемых в его совершенствовании. «Согласно последним представлениям, культура – это универсальный механизм, который осуществляет самоорганизацию человеческой жизни» [4].

При изменении понимания культуры возникает и преобразование понятия физической культуры. Не так давно физическая культура в основном трактовалась, как «окультуренная» двигательная деятельность. Современное видение физической культуры существенно шире. Оно вобрало в себя разнохарактерные смыслы, выработанные в определенные периоды развития общества и установленные особенностями развития общества.

На сегодняшний день многие сферы человеческой деятельности связаны с физической культурой, ибо физическая культура и спорт – всеми принятые материальные и духовные ценности не только человека в отдельности, но и общества в целом.

Физической культуре свойственна двойственность: она способна изрядно повлиять на состояние организма, психики, а также статус человека.

Физическая культура, по мнению В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [1].

Исследователь Н.Н. Визитей, считает, что физическая культура является самым первым и базовым видом культуры, которая формируется в человеке [5].

Физическая культура, выступающая феноменом общей культуры, уникальна: в последнее время физическая культура представляется как устойчивое качество личности.

Совершенно иной уровень осмысления сущности физической культуры связан с ее воздействием на духовную сферу человека, как эффективного средства интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания, а также определения ценностей.

Сочетание и взаимодействие в человеке физического и духовного начала всегда вызывало интерес ученых. Объяснение тому содержится в тесной взаимосвязи физической культуры с другими сферами духовной культуры.

В чем же заключается взаимосвязь духовной и физической культуры человечества?

Во-первых, от духовной культуры физическая перенимает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. Во-вторых, физическая культура обогащает не только науку, искусство и литературу социальными ценностями в виде теорий, но и научными знаниями, методиками физического развития и спортивными тренировками. Деятельность в области физической культуры реализуется как в материальном, так и в духовном выражении.

Материальный результат – это влияние на биологическую сторону человека: физические качества, двигательные возможности.

Духовный же результат выражается в теоретическом обосновании целей и задач физического совершенствования человека, а также формировании методов погружения человека в мир физической культуры.

Особенно значимо, что физическая культура может рассматриваться как сфера гармонизации естественно-природного и социально-преобразующего в человеке [2].

Пьер де Кубертен выделял, что путь к прекращению усиливающего разрыва между физическим и духовным развитием содержится в укреплении союза спорта и искусства. Педагог считал, что это представляется одним из главнейших социально-педагогических средств разностороннего и гармоничного развития человеческой личности.

Важной проблемой юношеского периода в настоящее время остаётся определение жизненных и духовных ценностей.

Опираясь на материалы региональных и социологических исследований, авторы многочисленных публикаций описывают систему ценностей молодежи как совокупность ценностей традиционных идеалов и современного общества [3].

Отличительными чертами ценностей современных студентов выступают их активность, преимущество личностных ценностей над социальными и, немало важный факт, приоритет духовности и нравственности.

Важно внедрять в сознание молодежи, что центральные качества личности: уверенность в себе, целеустремленность, инициативность, а также физическое, психическое и нравственное здоровье – главнейшие условия успеха в жизни.

Физическая культура, представляющая собой вид общей культуры, тесно связана с творческой деятельностью человека в сфере самосовершенствования.

Таким образом, сегодняшнее представление физической культуры и спорта не должно рассматриваться только в виде элемента культуры и образа жизни общества, средства физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья.

Важно рассматривать эти понятия как фактор развития духовных, морально-этических устоев человека, а также как систему нравственных ценностных ориентиров, способствующую становлению всесторонней, гармоничной личности молодого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич В.К.* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40.
2. *Выдрин В.М.* Физическая культура. Культурологический аспект: Эду. руководство. СПб., 1998.
3. *Самсонова Е.А.* Молодежь Тула: ценностные ориентации и реалии повседневной жизни // Социологические исследования. – 2007. – № 11. – С. 110-116.

4. *Скатов Н.Н.* Университет и Культура // Гуманитарная культура как фактор трансформации России: Материалы международной научно-практической конференции. – СПб., 1998. – С. 65-66.

5. Физическая культура личности (проблема человеческой телесности: методологические, социальные, философские и педагогические аспекты). – Кишинев: Шиина, 1989. – 110 с.

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ?

Исхакова Ф.Ф., научный руководитель: к.ф.н., доцент Веткасова Н.В.

(Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы взаимосвязи физической и духовной сторон человека. Идеал гармонически развитой личности выдвигался еще в Древней Греции. Однако по сути духовное и физическое – это разные сущности.

Ключевые слова: духовные ценности, физическая культура, спорт, гармония тела и души.

CULTURAL WEALTH AND PHYSICAL CULTURE: TOGETHER OR SEPARATELY?

Iskhakova F.F., research supervisor candidate

of philosophical sciences, docent: Vetkasova N.

(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev

(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)

Abstract. Article is devoted to consideration of a problem of interrelation of the physical and spiritual parties of the person. The ideal of harmoniously developed personality moved forward in Ancient Greece. However in fact spiritual and physical are two different entities.

Keywords: spiritual values, physical education, sport, harmony of the body and soul.

«А если это так, то что есть красота

И почему её обожествляют люди?

Сосуд она, в котором пустота,

Или огонь, мерцающий в сосуде?»

Н. Заболоцкий

В наше время множество журналов, теле- и радиопередач только и говорят о том, как важно быть в форме, заниматься своим здоровьем, следить за фигурой. Всё это становится важным критерием при оценке человека. Решив прочитать любимую газету и наткнувшись на заголовки «реклама», вы уже почти не увидите информации о библиотеках, новых книжных магазинах, наборе в школу искусств, зато объявления об открывающихся новых фитнес-центрах будут идти друг за другом. «Мы поможем вам стать лучше», «Успех начинается с тела», «Ваше достоинство – ваше красивое тело», – за всеми этими заголовками скрывается самое главное: мы все начинаем забывать про «тренировку» души.

В последнее время я стала обращать внимание на разговоры людей, которые меня окружают: в автобусе по пути в университет, в университете, на улице. И заметила, как много разговоров о красивом теле, о том, что пора «быть в форме», про новые диеты, полезные пробежки,

но как мало я услышала о чём-нибудь духовном. Общаясь с одноклассниками, я провела малый опрос, спросив их: «Что является для тебя целью на ближайшее время?». Услышала такие ответы, как: «хочу «постройнеть» к лету», «хочу добиться красивого пресса», «хочу создать рельефность мышц» и т.п. Важнейшей ценностью становится красивое тело, именно благодаря ему, мы выглядим лучше других! Но разве красивая внешность сможет скрыть недостатки души? «Выглядеть лучше» – «быть лучше», – это далеко не синонимы.

Другой важный вопрос: что считать духовными ценностями, духовностью? Об этом говорит философия. В классической философии высшими ценностями всегда считались Истина, Добро и Красота. Стремление к ним и способность жить в соответствии с такими ценностями определяет духовность человека.

Невольно задумаешься: всегда ли для людей духовное богатство отходило на задний план, как это происходит сейчас? Чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к истории Древней Греции. Ведь именно там были заложены основы европейской культуры, столь близкой нам. Из этой культуры к нам пришли такие понятия, как спорт, олимпийские игры, соревнование. Известно, что греки регулярно проводили спортивные состязания, участниками которых были свободные граждане, для которых спорт не был профессией. С юных лет мужчины не только получали знания, но и тренировали, совершенствовали себя физически. В древнегреческой культуре, особенно в период V–IV вв. до н. э., идеал человека мыслился как сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным содержанием. Главный образ классической греческой скульптуры – молодой атлет. Первая критика прозвучала в связи с излишним одобрением победителей атлетических состязаний. Философ Ксенофан доказывал, что мудрость и осмотрительность, приносящие пользу всему городу-государству, должны цениться больше, нежели атлетическая сила и быстрота, которые приносят славу лишь отдельному индивиду. Этот процесс борьбы между ценностями культуры тела и культуры духа начался в Древней Греции очень рано. Именно в Древней Греции появилось такое понятие, как «пайдейя», означавшее сначала воспитание, образование детей, а затем вообще образование, гармоничное формирование телесного и духовного начал в человеке. Благодаря пайдейе реализуются все способности и возможности личности.

Понятие «калокагатия» говорит о том, что в человеке телесное совершенство должно соединяться с духовно-нравственным. Красота и сила в этом случае неотделимы от целомудрия, справедливости, разумности и мужества. В своих диалогах великий древнегреческий философ Платон обращал на это внимание, говоря о том, что в идеальном государстве при воспитании «стражей», «правителей» в первую очередь важно именно воспитание души.

Калокагатия, гармония души и тела были возвышенным идеалом, но насколько осуществим этот идеал? Из той же античной (греко-римской) культуры к нам пришла и стала расхожей фраза: «В здоровом теле – здоровый дух». Она воспринимается даже как аксиома. Но мало кто знает, что высказанная римским поэтом-сатириком Децимом Юнием Ювеналом, она звучала иначе:

*«Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом,
Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,
Что почитает за дар природы предел своей жизни,
Что в состоянии терпеть затрудненья какие угодно, –
Духа, что к гневу не склонен, страстей неразумных не знает,
Предпочитая отраду тяжких трудов Геркулеса
Чувству любви, и пирам, и роскоши Сарданопала»* [1, с. 504].

Итак, надо молить богов, чтобы в здоровом теле был здоровый дух. т. е. это не утверждение безусловной истины о связи здоровья тела и духа, а пожелание, которое вовсе не обязательно исполняется. Наличие здорового тела вовсе не гарантирует здорового духа, подобную гармонию редко удастся встретить в жизни. Христианские святые: Серафим Саровский, Амвросий Оптинский, Иоанн Кронштадтский и многие другие не занимались специально укреп-

плением своего здоровья, тем более заботой о красоте тела, были часто немощны физически. При этом они явили величайшие проявления силы духа, способности противостоять злу, отстаивать истину и поддерживать в беде ближних.

На мой взгляд, физическая культура и духовная не имеют необходимой и тесной связи друг с другом, скорее они даже существуют отдельно. А уж если человек посвящает себя целиком и полностью совершенствованию своих физических способностей, как это делают спортсмены, то результаты для его духовного состояния могут быть весьма плачевны. Наверное, многие обращали внимание на то, как простоваты (если не примитивны) слова и мысли профессионалов-спортсменов, занятых только тренировками и не имеющими времени на чтение, размышление, без которых невозможно духовное саморазвитие. Конечно, нельзя не признать наличия у них сильной воли, которая является проявлением духа, но на что она направлена – вот в чем вопрос.

Трудно не согласиться с нидерландским культурологом Йоханом Хейзингой, который считал, что современный профессиональный спорт находится вне собственно культурной жизни. В архаических культурах состязания были частью культовых празднеств. Они были необходимы как священные и освящающие действия [2, с. 196]. Это относится и к раннему (VII–V вв. до н. э.) этапу истории Древней Греции. Спортивные состязания были частью ритуальных, общенародных празднеств, проводились в честь богов. Олимпийские игры посвящались Зевсу, Панафинеи – богине Афине, Истмийские игры – Посейдону. На период Олимпийских игр прекращали военные распри; народ, атлеты, послы беспрепятственно путешествовали по всей Греции. Мало того: в этот период откладывали казни, не работали суды. Праздники национальных состязаний могли длиться и несколько дней, и целый месяц [3, с.38-39]. Очевидно, что соревнования играли важную роль в социально-культурной жизни, формируя солидарность, утверждая новые ценности. Профессиональный спорт не формирует духовных ценностей и не является свободной деятельностью, будучи работой, средством зарабатывать на жизнь.

Я считаю, что человек, конечно же, не должен забывать о своём теле и здоровье, но он никогда не должен превращать это в поклонение, служение идеальному телу, ведь не тело и здоровье высшие ценности человека. Тело невозможно отделить от души. Каким бы красивым оно ни было, пустота души все равно отразится во многом: во взгляде, улыбке, интонации и словах. А если что-то несовершенно, значит несовершенно и всё остальное. Попробуйте лишить тело души – оно умрёт, а если у души забрать тело, она все равно вечно будет существовать!

В заключении хотелось бы процитировать слова Натальи Солнцевой из книги «Не бойся глубины»: «Вращивай свою привлекательность в душе, а тело – это только цветок, который прекрасен на рассвете, а вечером уже поник / Жизнь бабочки коротка, но воспоминание о ней остается с тобой всегда...»[4, с.138]. О цветке надо заботиться, поливать, но и душа не терпит своего забвения! Храните красоту тела и души в балансе – насколько это возможно! В каком соотношении они будут, зависит лишь от нас, и только от нас зависит, к какому бытию мы себя приведём: красивого цветка, сосуда или огня, который пылает в этом сосуде!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ювенал Д.Ю. Сатиры / Д.Ю. Ювенал. – Сатира X – пер. А.Адольфа, 1888.
2. Хейзинга Й. Homo Ludens / Человек играющий. Статьи по истории культуры / Й. Хейзинга – Перевод с нидерландского и сост. Д. В. Селиверстова – 2-е изд., испр. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 487 с.
3. См.: Боннар Андре. Греческая цивилизация. / Андре Боннар Т.1- Изд-во «Феникс», Ростов н/Дону, 1994. – 448 с.
4. Солнцева Н. Не бойся глубины / Н. Солнцева – Астрель, АСТ, Харвест, Жанры, (серия Сады Касандры), 2011. – 200 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ

*Карпуц Д.А., научный руководитель: Н.С. Лешева ст. преподаватель
кафедры физического воспитания СПбГАСУ*

(Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет)

Аннотация. В работе продемонстрирована необходимость совмещения духовной и физической культуры, этот аспект является главной задачей олимпийского движения для студенческой молодёжи. Для студентов рассматривается повышение уровня физического развития, за счёт расширения и углубления знаний о человеке и природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития. Доказано, для того чтобы повысить духовно-нравственную и эстетическую ценность спорта, требуется существенная перестройка системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: духовность, культура, физическая культура, Пьер де Кубертен, спорт, олимпийское движение, молодёжь.

PHYSICAL CULTURE AS PART OF CULTURE OF SOCIETY AND PERSONALITY

*Karputs D.A., research supervisor: N.S. Lesheva senior lecturer
of department of physical training*

(St. Petersburg state architectural and construction university)

Abstract. In work need of combination of spiritual and physical culture is shown, this aspect is the main task of the Olympic Movement for student's youth. For students increase in level of physical development, due to expansion and increasing knowledge of the person and the nature, of essence of life, of the creative and physical potential of the person, of a harmony of intellectual and physical development is considered. It is proved to increase the spiritual and moral and esthetic value of sport, essential reorganization of system of training of specialists in the field of physical culture and sport is required.

Keywords: spirituality, culture, physical culture, Pierre de Coubertin, sport, Olympic Movement, youth.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Физическая культура – это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека [1].

Большой спорт обычно считают сферой, состояние которой наиболее точно отражает успехи социума в деле совершенствования физической культуры [2].

Физическая культура, с присущим ей дуализмом, может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. 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.

Физическая культура основана на рациональном, творческом типе деятельности, выражается в субъективной (телесной) форме, удовлетворяет первичные потребности человека. Ценностный аспект физической культуры представлен совокупностью материальных и духов-

ных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека. Духовная культура основана на рациональном, творческом типе деятельности, выражается в субъективной форме, удовлетворяет вторичные потребности человека.

Духовные ценности физической культуры представлены исторически обработанными на практике физическими упражнениями в форме гимнастики, спорта, туризма, основой которых является физическая активность. К духовным ценностям физической культуры относятся специальные физкультурные знания, накопленные практикой и наукой, которые в свою очередь отражены в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержатся в различных методических пособиях, учебниках, справочниках достижений, правилах соревнований и монографиях.

Важно отметить, что все эти предметные, материальные, а также духовные ценности значимы не сами по себе и не для всех, а лишь по мере их вовлечения в сферу физкультурной деятельности людей. Так, например, бокс для человека, который не желает им заниматься, вряд ли представляет для него реальную ценность, поскольку люди, приобщённые к физической культуре, осваивают данные ценности, по возможности развивают и применяют их с пользой [1].

Пристальное внимание учёных всегда привлекала проблема сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начал. Пьер де Кубертен подчёркивал, что для преодоления усиливающегося разрыва между физическим и духовным развитием людей необходимо укрепление союза спорта и искусства. Он считал, что это является одним из важнейших социально-педагогических средств разностороннего, гармоничного развития человеческой личности.

Физическая культура, как и любая другая сфера общественной деятельности, нуждается в дальнейшем обновлении. Обществу необходимо понять, что совершенствовать себя физически следует, прежде всего, для того, чтобы быть здоровым, работоспособным, то есть с полной отдачей сил заниматься работой и наслаждаться активной, здоровой, долголетней, счастливой жизнью. Очевидно, что для сохранения и укрепления здоровья, предупреждения болезней и преждевременной старости необходимо сознательное высококультурное поведение людей, которое должно основываться на понимании сложных закономерностей, формирующих состояние здоровья [7]. Физическая культура и спорт должны быть неотъемлемой и необходимой частью жизни студентов, так как они представляют собой основную часть общечеловеческой культуры, обеспечивают здоровый образ жизни, являются важнейшим элементом культуры, содействуют формированию здоровья будущего специалиста.

Радует то, что есть одарённые люди, которые увлекаются одновременно и спортом, и искусством, но это лишь исключение. И сейчас, когда всё изменилось, должно измениться и наше сознание, отношение к физической культуре, поскольку многие находятся в условиях «хронического двигательного голода», чем раньше человек сможет это понять, тем меньше вреда нынешней урбанизации в физическом отношении он может себе принести, так как сегодня человек живёт в условиях действительных опасностей и реальных последствий факторов риска, которые, к сожалению, не воспринимаются во всей полноте и ясности [4].

Важную роль в профилактике заболеваний и оздоровления людей умственного труда играет повышение уровня физического развития, расширение и углубление знаний о человеке и природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития. Особенно это нужно студенческой молодёжи, которая в основном питает интеллектуальный потенциал нации. Студентам необходимо осознать, что спорт и искусство являются двумя составляющими элементами культуры, которые имеют значение для реализации гуманистических идеалов и ценностей, а также для достижения молодыми людьми счастья, свободы, полного самовыражения, разностороннего и гармоничного развития. Эти два элемента культуры имеют много общего, они способны плодотворно влиять друг на друга, дополняя друг друга.

Современные учёные утверждают, что главным сдерживающим моментом взаимодействия и развития культуры физической и духовной. В настоящее время, является противоре-

чие между объективной духовно-нравственной и социально-экономической необходимостью развития физической культуры, а также субъективной оценкой её роли в жизни человека и общества [5].

Для повышения духовной значимости спорта, преодоления связанных с ним антигуманных явлений следует учитывать и то, что значительных успехов можно добиться только тогда, когда в нашем обществе будут решены серьёзные политические и экономические проблемы, с которыми приходится сейчас постоянно сталкиваться. Необходимо существенно изменить всю систему ценностей, мировоззренческих установок. Так же необходимо сместить акцент на гуманистические, духовно-культурные ценности и при этом целесообразно отказаться в других сферах жизни от «преимущественной ориентации на сугубо прагматические, технократические ценности» [6].

Результат недооценки роли физической культуры в жизни человека отражается на сегодняшнем состоянии материальной базы развития физической культуры; на подготовке соответствующих специалистов; на отношении властей, учреждений и организаций здравоохранения к пользованию средств физической культуры в профилактике различных заболеваний; на недостаточной физической активности и эффективности влияния её на развитие науки, искусства и литературы.

Для того чтобы повысить духовно-нравственную и эстетическую ценность спорта, требуется существенная перестройка системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, организации культурного досуга людей. При подготовке специалистов в этой области необходимо значительно повышать уровень их общей культуры, формировать у них умения использовать свои занятия не только в целях физического воспитания, но и в духовном совершенствовании личности. Организация эстетического образования в спорте заключается в том, чтобы помочь всем тем, кто любит спорт, увидеть эстетические ценности спорта. Необходимо убедить их в том, что восприятие эстетики спорта не только духовно обогащает человека, но и доставляет ему чувство эстетического наслаждения [8].

Воспитание студенческой молодёжи посредством соединения спорта и культуры является одной из важнейших задач олимпийского движения. Для обозначения идеи гармонии физических и духовных способностей человека, его внешних и внутренних качеств основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен утверждал, что активные занятия спортом не должны приводить к одностороннему развитию спортсмена. Человек должен гармонично сочетать физическое совершенство с высокой духовной культурой. «В современном мире, полном могучих возможностей и одновременно опасностей, губительного разрушения, олимпийское движение может стать школой благородства и нравственной чистоты, рано как физической выносливости и силы» [3].

Спортивная деятельность, с одной стороны это искусство, а также другие виды духовно-творческой деятельности, способные органично дополнить, взаимно обогатить друг друга в системе социально-педагогического и культурного воздействия на человека, которые в настоящее время во многом оторваны, изолированы друг от друга. Взаимодействие культур физической и духовной является безграничной темой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры. – 2-е изд. М.: Б.и., 2001.
2. *Паномарев Н.И.* Спорт как социальное и педагогическое явление. – Л-д, 2001.
3. *Столяров В.И., Самусенкова В.И.* Современный спорт как феномен культуры и ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. – Томск: Томский государственный университет, 2003.
4. *Быховская И.М.* Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2005.

5. *Дмитриев С.В.* Антропные принципы в современной науке и образовательных технологиях физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2004, №12
6. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. М., 2001.
7. *Николаев Ю.М.* К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2002. №8
8. *Николаев Ю.М.* Общая теория и методология физической культуры как отражение потребностей в модернизации физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2002. №4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

Клопот Е.А., Мануйленко Э.В.

*(Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается значение физической культуры и спорта, как неотъемлемой части общественной жизни человека. Основным методом исследования поставленной задачи является анализ эволюции, как спортивных компонент, так и сопутствующих им изменений в духовной составляющей личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социальный феномен, культура, человеческая активность.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A SOCIAL PHENOMENON

Klopot E.A., Manuilenko E.V.

(Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don, Russia)

Abstract. The importance of physical education and sport is discussed by author as an integral part of social life. The main research method of the task is to analyze the evolution of sport components, and the accompanying changes in the spiritual component of personality.

Keywords: physical culture, sport, social phenomenon, culture, human activity.

Физическая культура – особенная и независимая область общечеловеческой культуры, сфера общественной работоспособности, нацеленная на улучшение самочувствия, формирование телесных возможностей человека, а также и особый, специфичный процесс и результат человеческой деловитости, «лекарство» и один из способов физиологического улучшения состояния личности. Она оказывает влияние на общественно значимые стороны человека, которые участвуют в процессе становления навыков и задатков, передающихся на генном уровне и развивающихся на протяжении всей жизни при непосредственном воздействии социализации, культурного прививания, обучения, трудовой деятельности и общего социального климата.

Коллективные и регулярные занятия физическими упражнениями удовлетворяют не только общественную необходимость в общении, но и осуществляют функцию «интеллектуальной разгрузки», поднимают настроение, вносят элемент отдыха от трудовых будней, приносят удовлетворение в различных способах самовыражения персоны посредством общественно функциональной и необходимой активности.

Физическая культура представляет собой сферу общественной активности человека, нацеленную на улучшение самочувствия, формирование его телесных способностей и их введение в ту или иную деятельность в согласовании с социальными нуждами. К ее главным ха-

рактикам можно отнести такие факторы, как качественное улучшение самочувствия и физиологическое становление; применение основ теории физической культуры в сфере обучения, воспитания, в производстве, быту, досуге [3].

Стоит отметить, что физическая культура является неотъемлемым элементом жизни любого человека, который занимает достаточно большое пространство в учебе и трудовой активности. Выполнение физических процедур занимает важное место в жизни человека с точки зрения трудоспособности членов общества, в связи с этим знания и навыки относительно физического воспитания поэтапно должны быть обязательно заложены в образовательных учреждениях разных направлений. Огромную роль в способе обучения физической культурой играют учебные заведения, в структуре образования которых должны быть заложены достаточно отчетливые способы, выстраивающиеся в своей совокупности в отлично функционирующую и налаженную методологию образования учащихся.

Примечателен тот факт, что физическая культура любой нации считается неотъемлемым компонентом ее истории: её появление и последующее формирование соединено с теми причинами и вопросами, которые действуют на формирование хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни сообществ. В понятие физической культуры включают, собственно, все то, что сотворено разумом, талантливостью, рукоделием народа, все, выражающее его духовную суть, нравственный элемент, мировоззрение, природу, существование, человеческие дела. В своей собственной логике физическая культура подразумевает целесообразную двигательную активность в форме телесных процедур, позволяющих отлично формировать нужные навыки, искусства и умения, улучшать физиологические способности, поднимать самочувствие и трудоспособность.

В социуме занятия оздоровительными упражнениями являются «имуществом народа», считаются принципиальным средством «обучения индивидуума, сочетающего в себе духовное достояние, нравственную чистоту и телесную безупречность нации». Она содействует увеличению общественной энергичности людей и, как следствие, финансовой отдачи производства. Так называемая «физическая культурность» базируется на многогранной деятельности муниципальных образований в области физической культуры и спорта.

Многогранность физической культуры представляется материальными и духовными ценностями – к наиболее главным из вещественных причисляются: спортивные постройки, особое оснащение, спортивное обмундирование, медицинское оборудование; к невещественным разрешается относить информацию, творения в искусстве, системы стимулирования физиологического благосостояния, общепризнанные нормы этики, которые регулируют поведение человека в процессе спортивной деятельности, в более широком понимании физическая культура имеет эстетический подтекст (например, физкультурные парады, спортивные показательные концерты).

Итогом физической активности можно считать телесную подготовку и определенную степень совершенства двигательных навыков и способностей, высокий уровень в развитии жизненных сил, спортивные заслуги и более того высоконравственное, эстетическое, интеллектуальное формирование личности в целом.

Наконец, физическую культуру надлежит рассматривать в качестве особенного вида «культурной деловитости», итоги которой могут быть полезны для социума и самого человека. В общественной жизни в системе воспитания, в сфере организации труда, ежедневного бытия и здорового отдыха физическая культура выражает должное воспитательное, образовательное, оздоровительное, финансовое и общекультурное содержание, содействует происхождению такого общественного течения, как «физкультурное движение» – рост общей активности людей относительно применения, распространения и приумножения спортивных ценностей.

Спорт представляет собой составной элемент физической культуры, способ физического воспитания, представляющий собой структуру организации и проведения состязаний разных физических упражнений и занятий, носящих характер подготовки. Исторически он сформировался, как особенная сфера обнаружения и разнообразного сопоставления достижений

людей в конкретных формах физических возможностей, степени их физиологического развития. Спортивная деятельность в широком значении понимается, как соревновательная деятельность, особую подготовку к ней, специальные общественные отношения, появляющиеся в сфере той или иной активности, ее социально важные результаты. Общественная важность спорта заключается в его функции более эффективно побуждать к занятиям физической культурой, содействовать высоконравственному и эстетическому обучению, удовлетворять духовные запросы [1].

В спортивную область по мере развития общества буквально вливались различные составляющие человеческой активности. Древнейшие виды спорта появились из стандартных физических нагрузок, различных видов трудовой и военной деятельности, которые использовались человеком для физиологического облагораживания еще в глубочайшей древности – бег, прыжки, метания; некоторые виды спорта уже нашего времени сложились в XIX–XX веках на «фундаменте» самого спорта и соседствующих культурных областей – художественной гимнастике, фигурном катании; технические разновидности спорта – под предлогом формирования технических изобретений: велоспорт, авиационные виды спорта [2].

В любой спортивной деятельности каждый желает увеличить рубежи собственных способностей, здесь можно смело проводить параллель с большим миром чувств, рождаемых фурами и невезениями, это эффективный способ обучения и воспитания самого себя, где протекает достаточно противоречивый процесс, который неотрывно связан с взаимоотношениями людей.

Спорт – активность в соревновательной деятельности, а также и тренировочная составляющая для подготовки к ней. Спортивный мир существует, функционируя благодаря конкретным правилам и общепризнанным поведенческим эталонам. Здесь броско выделяется рвение к положительным итогам и завоеванию больших побед, призывающих к объединению физических, психических и высоконравственных человеческих компонент. Потому часто можно услышать о нраве человека-спортсмена, удачно показывающего себя в физических соперничествах. Принося удовлетворение относительно всех благ, занятия спортом уже начинают представлять собой не только физиологическую, но и духовную потребность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гайл В.В.* Краткая история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Уральский государственный технический университет – УПИ, 2006. С. 77.
2. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. С. 31.
3. *Любецкий Н.П.* Социально-зрелая личность – миф или реальность в эпоху глобализации: монография / Н.П. Любецкий, А.А. Князев. Ростов н/Д.: ДГТУ, 2014. С. 67.

СИСТЕМА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**Константинова А.А., научный руководитель:
доцент кафедры философии Абрамова О.Ю.**

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В работе говорится о роли спорта в формировании духовных ценностей. Приводится пример из жизни бобслеистки Ирины Скворцовой, который показывает, как спорт позволил спортсменке не поддаться слабости, устоять в трудную для нее минуту.

Ключевые слова: спорт, духовность, ценность, важность, стойкость, культура, нравственность.

SYSTEM OF SELF IMPROVEMENT

Konstantinova A.A., Supervisor: Associate Professor, Abramova O.Y.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Annotation. The article is about the role of sport in the formation of spiritual values. An example from the life of bobsledder Irina Skvortsova, shows how the sport has allowed the athlete not to succumb to weakness, to hold during a difficult moment for her.

Keywords: sport, spirituality, value, importance, resistance, culture, morality.

Каждый день на любой улице нашей страны мы видим множество людей, которые все время куда-то спешат, подобно мельчайшим частицам (молекулам) единого живого организма. Люди, сталкиваются в повседневной жизни с большими и маленькими проблемами, гонятся за мнимыми идеалами, встают перед выбором: устраивать собственный комфорт или жертвовать своими интересами во благо других? Наиболее остро этот вопрос ощущается в экстремальной ситуации, когда человеку приходится делать нелегкий нравственный выбор. Именно в таких ситуациях проявляется в полной мере духовный мир человека. Невольно напрашиваются вопросы: готовы ли мы и дальше гнаться за нашими целями, даже если судьба ставит нам преграды и что представляют собой истинные ценности, ради которых стоит «возложить на алтарь» собственную жизнь?

Для начала давайте разберемся: что такое духовные ценности? Проанализировав многочисленные социальные опросы, посвященные данному вопросу, мы пришли к выводу, что большинство людей убеждено в следующем: духовные ценности – индивидуальные и глубоко личные идеалы человека, которые закладываются во «внутренний мир» личности в процессе социализации. Такая трактовка жизненных приоритетов верна лишь частично.

Среди множества научных и философских определений словосочетания «духовные ценности» наибольшее распространение получили следующие. Толковый словарь русского языка советского лингвиста С.И. Ожегова трактует: «духовность – свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными» и «ценность – 1. Ценный. 2. Цена (в 1 знач.), стоимость. 3. Важность, значение» [1]. В понимании немецкого философа П. Менцера слово «ценность» имеет более чувственный (эмоциональный) характер. «Ценность – это то, что чувства людей диктуют признать стоящим над всем и к нему можно стремиться, созерцать, относиться с уважением, признанием, почтением» [2]. Проанализировав представленные определения, приходим к выводу: имея общую основу, единый смысл, при любых обстоятельствах имеют место отличительные особенности.

В наше время духовные ценности тесно переплетены с культурой, связаны с «внутренним миром» не отдельного человека, а целого народа и всего общества в целом. «Можно ска-

зять, что мир культуры – это и есть мир ценностей, предметных и духовных» [3]. Попытаемся выяснить, что влияет на формирование духовных ценностей? Среди многочисленных аспектов выделим только один – спорт. Спорт, как никакая другая деятельность, инициирует международные контакты, оказывает существенное влияние на жизнь и культуру людей во всем мире.

Для иллюстрации приведем пример из реальной жизни. Вспомним время Олимпийских игр, где на равных могут проявить себя спортсмены из развитых и развивающихся стран, где на время забываются межнациональные конфликты. На подобных массовых мероприятиях находится место и для неприятных событий. Например, 23 ноября 2009 года во время тренировочного спуска на санно-бобслейной трассе около Кенигсзее российская спортсменка Ирина Скворцова получила тяжелейшую травму. Инцидент, произошедший по вине судьи, забрал у бобслеистки здоровье и возможность заниматься любимым делом, но Ирина до конца верила, что есть шанс, есть возможность все вернуть. Спортсменка, прошедшая через состояние комы, операции, боль, запреты врачей и многое другое, сумела сохранить надежду на выздоровление. Возможно, именно уверенность и стремление вернуться в любимый спорт помогли Ирине «встать на ноги». В итоге, даже после множества операций и длительной реабилитации врачи запретили Ирине возвращаться в санный спорт, вновь садиться в боб, но наша спортсменка не отчаялась и наметила для себя новую спортивную вершину: «Когда подлечусь, займусь рукопашным боем. Ноги у меня травмированы, далеко не убежишь, придется на месте выкручиваться». После случившегося инцидента стало совершенным не только тело спортсменки, но и душа, духовный мир, внутренняя культура. На примере волевого поступка Ирины Скворцовой по преодолению самой себя (победы духа над телом), мы убеждаемся в следующем: каким бы тернистым не был путь к мечте, какие бы преграды не ставила нам судьба-все преодолимо; высокая, благородная цель позволит преодолеть любые жизненные испытания. В героине этой истории спорт заложил нравственные основы, не позволяющие отступать от намеченной цели. А также, сформировал духовный стержень, придающий сил в трудной жизненной ситуации, и установил сильный эмоциональный барьер, позволяющий сохранять рассудок в тяжелой психологической обстановке.

С каждым днем в гонку за мнимыми идеалами пускается все больше и больше людей, все больше «молекул» включаются в поток суетливой жизни. Если остановится хоть один человек, задумается, вспомнит примеры мужества и стойкости спортсменов перед лицом трудностей, поймет, ради чего они «сражаются», то, вероятно, жизнь этого человека приобретет иную цель. Таким образом, сформированные в одних людях духовные ценности и нравственные качества становятся примером и символом для остальных, то есть спорт способен влиять на мировоззрение не только спортсменов, но и простых людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ожегов С.И.* Словарь русского языка: 70000 слов/ Под ред. Н.Ю. Шведовой. – 21 изд., перераб. и доп. – М.: Рус. Яз., 1989. – 924 с.
2. *Философский энциклопедический словарь/ Гл. редакция: Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв, В. Г. Панов* – М.: Сов. Энциклопедия, 1983. – 840 с.
3. *Аксиология Веткасова Н.В., Румянцева М.Г.* Учебное пособие. Изд-во Казан. кос. техн. ун-та, Казань, 1998. – 31 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗА ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Кравченко В.М., Метелица Д.В.,
научный руководитель: В.М. Кравченко, к.п.н., доцент
(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева (КГПУ), г. Красноярск, Россия)*

Аннотация. Рассмотрен вопрос взаимосвязи занятий физической культурой с процессом развития духовности у подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, духовная ценность, личность, здоровье, подрастающее поколение.

PHYSICAL CULTURE AS A BASE OF SPIRITUAL VALUES OF THE GROWING GENERATION

*Kravchenko V.M., Metelitsa D.V.
Supervisor: V.M. Kravchenko, the candidate of pedagogical sciences, docent
(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev
(KSPU), Krasnoyarsk city, Russia)*

Abstract. The question of interrelation of a physical training with a process of a spiritual development of the growing generation is considered.

Keywords: physical training, spiritual value, personality, health, growing generation.

Приобщение подрастающего поколения к духовным ценностям – одна из наиболее актуальных проблем современности. По мере развития личности человек постепенно изменяет свои вкусы, предпочтения, потребности, ценностные ориентации. Это естественный процесс развития людей.

Среди огромного потока информации, каждый человек находит то, что ему по душе и имеет на это свою четкую точку зрения. Невозможно найти такой компромисс, который бы устраивал всех людей, так как понятие норм морали у каждого свое.

Но есть одна сфера человеческой деятельности, которая дает базовое представление о духовных ценностях – это физическая культура.

Физическая культура, это не просто упражнения, направленные на поддержание организма в хорошей форме, в первую очередь, данный вид деятельности выполняет функцию социализации, коллективизации, прививает людям высокие моральные качества, делает сильнее как физически, так и духовно. Физическая культура является одним из важнейших занятий в жизни человека, она учит быть сильным духом, старательным, трудолюбивым и не избегать ответственности за свои поступки.

Данные качества ценятся в современном мире при приеме молодых людей на работу, так как человек, который систематически занимается физическими упражнениями, при этом проявляя трудолюбие, будет таким и на работе [1].

Однако надо понимать, что физическая культура это далеко не весь клад моральных норм и духовных ценностей, это лишь основа, но не более того. Она находит отражение в литературе, живописи, скульптуре, музыке, кино, театре. Физическая культура также служит вдохновением для создания произведений искусства, играет огромную роль в научной и методической деятельности. С учетом научных данных ученые разрабатывают современные методы применения физических упражнений для общефизической подготовки, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Все это – проявления духовной жизни людей (общества), и как результат – духовные ценности.

Здоровье подрастающего поколения зависит от их образа жизни, индивидуального мировоззрения. В современном мире ведется активная пропаганда здорового образа жизни, так как существует стойкая ассоциация, что здоровый человек – это красивый человек. Внешняя красота в наше время считается неотъемлемой частью культуры, практически каждый старается следить за собой и как-то попасть в общепринятые каноны красоты. В этом, конечно же, помогает физическая культура, так как она дает возможность не только сохранить и укрепить свое здоровье, но и выглядеть человеку красиво [2].

Что касается подрастающего поколения, то физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизнедеятельности, так как она способствует становлению личности, развивая в ней все необходимые качества, удовлетворяет потребность в двигательной активности, что немаловажно в современном обществе. Да и вообще, в целом, поддержание физической формы благотворно влияет не только на функциональное состояние организма, но и на психологическое, а если человек живет в гармонии с собой и прекрасно себя чувствует, то он сможет в полном объеме выполнять свои обязанности как учебные, так и производственные.

Таким образом, физическая культура является базой духовных ценностей человечества, с помощью, которой можно воспитывать необходимые для личности качества у подрастающего поколения. При профессиональном подходе можно рассчитывать на активное поколение, которое сможет реализовать свой творческий потенциал в практической деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – Москва, Издательский центр «Академия», 2004. 272 с.
2. Паршиков, А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование [Текст]: Монография / А.Т. Паршиков. – М: Советский спорт, 2003. – 352 с.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Красильников А.Н., Жуков В.А.

(Самарский государственный технический университет (ФГБОУ ВО),
г. Самара, Россия)

Анотация. В данной статье поднята проблема формирования духовно-нравственных ценностей воспитания студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание личности, задачи физического воспитания в вузе.

EFFECTS OF PHYSICAL TRAINING ON THE FORMATION OF RELIGIOUS VALUES YOUTH

Krasilnikov A.N., Zhukov V.A.

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. This article raised the issue of the formation of spiritual and moral values education of students of physical culture and sports.

Keywords: physical education, education of the individual, the task of physical education in high school.

На сегодняшний день физическое воспитание играет важнейшую роль в обыденной жизни общества, ему не было аналогии на протяжении истории. Следует отметить тот немаловажный факт, что проблемами физического воспитания занимаются: медицинские работники, психологи, педагоги, философы и социологи, нужно учесть, что физическая культура даже стала неотъемлемой составляющей политики. Нужно лишь обратить внимание на то, как громко проходят в мире Олимпийские игры, соревнования по хоккею и футболу, можно уверенно говорить, что воздействие спорта на настроение и стиль жизни социума неумолимо возрастает. В условиях этого весьма существенно, чтобы физическая культура преследовала только гуманистические идеалы и учувствовала в развитии жизненно важных ценностей социума [2].

Ввиду этого с вышеперечисленным, непременно, физическая культура заняла одно из ключевых позиций в деле по воспитанию, развитию нравственных, а также духовных ценностей у молодежи [2].

Также, если уж речь заходит о духовных ценностях воспитания молодого поколения, нельзя не вспомнить о спорте, о такой части общечеловеческой культуры как «физическая культура». На сегодняшний день, спорт занимает в жизни социума позицию, которому нет аналогов в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков и педагогов, философов и историков, экономистов и социологов. Его влияние принимают во внимание и политики [2].

Масштабные спортивные соревнования открывают политические деятели, улицы многомиллионных городов опустошаются вмиг, когда проходят игры чемпионатов мира по различным видам спорта. Влияние спорта на настроения и стиль жизни социума с каждым годом возрастают. Вследствие это довольно важно, чтобы современный спорт служил гуманистическим идеалам и общечеловеческим ценностям. И, вправду, физическая культура является не лишь действенным средством физического развития человека, но непременно, воздействуют и на другие сферы жизни человека, а именно: компетентность и положение в социуме, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Причем это касается не только спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. [3]

Физическая культура представляет всем членам социума широкие возможности для усовершенствования, утверждение и выражение своего «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как явлению творчества, дают возможность радоваться победе, расстраиваться из-за поражений, воссоздавая всю палитру человеческих душевных порывов, и вызывают чувство гордости за безграничность допустимых возможностей человека. Несмотря на это, спорт довольно непростой и противоречив. В связи с этим его воздействие на развитие личности и ее духовное совершенствование является неоднозначным [3].

Разумеется, если заниматься спортом, то человек сперва улучшает и придает больше сил своему организму, своему телу, способности заправлять движениями, а также двигательными упражнениями. Спорт – это одно из основных способов воспитания, рационализация их управления, усовершенствования требующихся человеку двигательных физических свойств. Также, во время занятий спортом укрепляется его воля, характер, развивается умение управлять собой, ловко и в точности осваиваться в различных тяжелых ситуациях, вовремя принимать решения, рассудительно поддаваться на риск или удерживаться от риска. Молодежь проводит свои тренировки рядом с друзьями, состязаются с противниками и, непременно, обогащается опытом человеческого общения, учится понимать остальных. Пускай, неизвестно, что роль спорта в воспитании молодых людей, которые гармонически сочетают в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство велика и многозначительна, следует привести здесь выражения тех, кто отдал себя данной сфере и добился значительных результатов, личных, а также социальных [3].

Потребность спортсменов добиваться первенства в состязаниях, заставляет не только самих спортсменов, а также их наставников, тренеров желать победы всякими средствами. Стоит отметить, что «любые» способы не всегда являются этичными. Таких примеров весьма много. Непременно, те, кого называют настоящими спортсменами и воинами спорта, не ищут

легких и сомнительных путей к пьедесталу почета. Не ищут их лишь потому, что в конечном итоге воздействие нравственных требований коллектива приобрели надежные морально-этические традиции. Встречаются и такие, которые идут к спортивной победе сомнительными путями. В связи с этим, основная задача, которая связана с обучением спортсменов, тренеров, судей и зрителей, содержится в том, чтобы спортивными мотивами, которые побуждают сражаться за победу в состязаниях, были моральные, нравственные цели. А это совсем не легко [3].

В самом деле, спортсмен ежедневно работает, чтоб развивать свои силы, быстроту, выносливость, гибкость, над улучшением регулирования движений – мастерством выполнения заданий. И вместе с этим он вырабатывает умение плодотворно работать, когда нет желания, когда изморился. Он пытается научиться контролировать свое настроение, совладать с переживаниями, властен, вызывать в себе состояние торжественности, вдохновения – осваивает умения самоуправления, саморегуляции эмоций. Он предпринимает это осознанно, чтобы добиться наилучшего результата в состязаниях. Глубже координируя себя самого, человек, непременно, становится реализованным. Это потребуется не только в спорте. Сложно ответить, в каком виде спорта человек больше усовершенствуется, но то, что он растет и развивается – это бесспорно. Спорт в сравнении с живописью, ваянием, музыкой и балетом незаметно заверяет людей, что человеческое совершенство – одна из самых прекрасных ценностей жизни [2].

Расширяя и углубляя нравственные познания и представления, молодые люди развивают умственные способности, кругозор, кругозор, а это, также, даёт шанс применять полученные знания в поведении. Определенная задача добронравного просвещения – составление морально-надёжной и зрелой личности, которая отличается культурой высоконравственного суждения, способной принимать на вооружение нравственные познания для анализа событий, оценки собственного поведения и особенностей, а также поступки других людей. Обучить молодёжь задумываться над морально-этическими задачами, развить необходимость в нравственном удовлетворении, значит привить умения анализа мотивов своего поведения, предвидения вероятных последствий, подвигов для тех, кто находится рядом, разделение добра и зла [1].

Физическая культура содействует развитию духовных сил молодых людей, дает возможность узнать радости жизни, способствует творческой активности. Красота телосложения, походки, прекрасная выправка вызывают эстетическое удовольствие. Физическое совершенство органично дополняет духовное достояние и нравственную чистоту. Способствуя высоконравственному, эстетичному, умственному развитию личности, физическая культура не могут быть заменена или компенсирована другими средствами духовного стимулирования [1].

К духовным ценностям физической культуры следует отнести: различные произведения искусства, которые посвящены физической культуре – живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В общем, духовные ценности осуществляются в итогах научной, теоретической, методической деятельности. В связи с этим, физическая культура – это сложное социальное явление, которое не сводится решением одних только задач физического развития, а также исполняет и другие социальные функции в политической сфере, морали, этики и эстетики. Физическая культура побуждает формирование духовной и материальной деятельности, потому как основывает социальные необходимости и подталкивает к поискам, открытиям в сфере науки, новейшими методиками, а также техническими средствами. Она увеличивает потребности социума в строительстве материально-технических сооружений, склоняет к созданию приборов, конструированию и совершенствованию инвентаря и оборудования. Именно этим она содействует созданию новейших материальных и духовных ценностей. Физическая культура обогащает культуру социума новой информацией о воздействии на человека максимальных физических и психических нагрузок, об особенностях адаптации к ним, о биологических запасах организма. Представленные сведения могут использоваться и используется в смежных науках – физиологии, биохимии и так далее. Информация способствует появлению и развитию

новейших направлений в теории и практике строительства, технологий, создании искусственных покрытий [2].

Духовные ценности физической культуры представляются исторически избранными и апробированными на практике физическими тренировками, которые направлены на гимнастические упражнения, спорта, различных игр и туризма, они базируются на подвижности.[3]

Помимо того, к духовным ценностям физической культуры следует отнести накопленные практикой и наукой особенные физкультурные знания, которые отражены в определенных теориях физической культуры, и находятся в различных методических пособиях, учебниках, монографиях и так далее [4].

При этом, нужно обратить внимание, что все выше представленные предметные материальные, а также духовные ценности являются весьма значимыми не сами по себе и не для всех, а только по мере их включения в область физкультурной деятельности людей. К примеру, бассейн для человека, который не имеет желания в нем заниматься, вероятно не представляет какую-то реальную ценность. Люди же, которые приобщены к физической культуре, представленные ценности постигают, с пользой применяют, а по возможности и совершенствуют [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лубышева Л.И.* Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //монография, РГУФКСМ. – 2012, С.37-39.

2. *Паначев В.Д.* Спорт как социальный институт в развитии личности //автореферат, 22.00.04 – социальная структура, социальные институты и процессы, Пермь, 2011. -25с.

3. *Фомин Ю.А.* Влияние российского спорта на формирование личности //монография, РГУФКСМ. – 2013. – С. 143-146;

4. *Чебурахов В.* Спорт – это потребность социальная //Москва. Центр. 2015. – № 48 (7 декабря). – С. 6.

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Красильников А.Н., Жуков В.А.

*(Самарский государственный технический университет (ФГБОУ ВО),
г.Самара, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы воспитания молодого поколения средствами физической культуры. Важным средством воспитания является спорт, как один из основных способов рационализации двигательных и физических функций человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, молодежные духовные ценности.

FORMATION OF SPIRITUALLY-MORAL VALUES OF YOUTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Krasilnikov A.N., Zhukov V.A.

(Samara State Technical University, Samara, Russia)

Abstract. This article describes how to educate the young generation means of physical training. An important means of education is the sport as one of the main ways to rationalize the motor functions of the human and physical.

Keywords: physical education, physical education, sports, youth spiritual values.

Физическая культура определена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина, и, непременно, как один из важнейших составляющих целостного развития личности. Для того чтобы исследовать основные подходы влияния физической культуры на развитие личности человека, следует разъяснить, в каких сферах жизни она принимает, непосредственно, участие, а какую место занимает в социальном сознании, в особенности, в сознании и понимании молодежи [4].

Являясь основным компонентом общей культуры и профессиональной подготовки молодого человека на момент обучения, занятия физической культурой, непременно, входят в структуру образования. Ее значимость выражается через сочетание духовных и физических сил, а также через развитие общечеловеческих ценностей, к примеру таких, как: здоровье, физическое и психическое благополучие, духовное и физическое развитие. Помимо того, большинство специальностей требуют хорошей физической подготовки [4].

В современности общество признает важность и необходимость здорового образа жизни, это направление развивается, и в основном, на наш взгляд, главным двигателем здорового образа жизни общества является молодое поколение [4].

Кроме того, молодость – это время, когда человек наиболее активно овладевает целым комплексом социальных функций взрослого человека. Это профессиональные компетенции, гражданственность, общественная активность, политические убеждения. Так же можно отнести и состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, степени работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций. Молодой человек должен стать комплексно саморазвивающейся личностью [4].

Следует понимать, что физическая культура – это не что другое, как социальное явление, которое всегда пребывает в тесной координации с областью экономики, культуры, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Культура физическая представляет сложное социальное явление, функции которого не имеют ограничений решая задачи физического развития, а исполняет и другие общественные функции социума в сфере морали, этики, а также нравственного развития. Она дисциплинирует и создает фундамент личности, характер. В этом и состоит, ее значимость и роль в процессе развития молодежи [1].

В интересах собственного усовершенствования молодежь применяет такие средства физической культуры как физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Значительную роль играют: режим труда, быта, питания и отдыха. Также следует отметить еще одну важнейшую особенность физической культуры как института развития социально-духовных ценностей молодежи является факт, что она представляется одной из тех областей социальной деятельности, в которой создается и реализуется социальная активность молодежи. Она воссоздает состояние социума, служит одной из форм проявления его социальной, политической, а также моральной структуры. Все это свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества [1].

К духовным ценностям физической культуры личности следует относить специальные знания в сфере внутреннего развития молодых людей, идеалы физического совершенства, к которым стремится каждый человек. Кроме того, среди духовных ценностей физической культуры и представления о способах их достижения высоких результатов, и знание истории и особенностей того или иного вида спорта и возможные перспективы его развития [4].

Физическая культура должна способствовать проявлению лучших качеств личности студента, осуществляя при этом на высоком эмоциональном уровне одну из основных социальных потребностей – коммуникация с людьми. В следствии этого, развивается коммуникативный навык, немаловажный для будущего молодого человека. Преимущества культуры физической как социального явления заключаются в том, что её «язык» доступен и понятен каждому. А пользу для здоровья сложно переоценить. Физическая культура занимает одну из ведущих позиций в культурной жизни социума по силе влияния на человека и как одна из обла-

стей общественной деятельности она представляется основным средством обогащения культуры этого социума [2].

Вероятные возможности в сфере двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура дает возможность раскрыть, а также улучшить в полной мере. При этом расширяются представления о всевозможных резервах и «пределах» развития физических качеств. В большинстве случаев, когда человек открывает для себя данную возможность развития, это подталкивает к действию, к стремлению достичь успеха в данной области, что также положительно влияет на здоровье и личностные качества [2].

Многогранный характер физической культуры ставит ее в число сфер общественно полезной деятельности, в которых вырабатывается социальная активность и проявляется творчество студенческой молодежи. Многочисленные наблюдения ученых позволяют утверждать, что навыки социальной и профессиональной деятельности, которые были приобретены благодаря занятиям физической культуры, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура способствует воспитанию и проявлению в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека – характер, волю, решительность, создает условия общественной деятельности [2].

Комплексность решений задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность его выпускников к более активной трудовой деятельности, способность быстрее овладевать профессиональными навыками, осваивать новые специальные знания и умения [2].

В период физического воспитания формируются навыки здорового образа жизни. Соблюдение таких гигиенических норм как правильная организация рабочего времени, режим труда и отдыха, создание хорошего психологического климата в студенческих коллективах, систематические занятия физической культурой – обязательные условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Следует всегда учитывать, что систематические занятия физической культурой содействуют сохранению молодости, укреплению здоровья, активному долголетию, что в свою очередь является залогом плодотворной трудовой деятельности. Главная роль физического воспитания проявляется в решении задач трудового воспитания, формировании деятельной, общественно полезной личности [3].

Процесс физического воспитания способствует формированию целостной личности, способной адекватно действовать в изменяющемся социокультурном мире. Социально-духовные ценности является многогранным феноменом безопасности, здоровье формирующей деятельности, включающей в себя совокупность философских, культурных, научных, образовательных, эстетических и нравственных идеалов. Другими словами, данные ценности являются стержнем и основой человеческой жизни и её безопасности [3].

Для духовно-нравственного возрождения российского общества необходимы: образованное, физически развитое, нравственно чистое и духовно богатое поколение подрастающей молодежи. Современный период в российской истории и образования – время смены ценностных ориентиров. В период смены ценностных ориентиров нарушается духовное единство общества, размываются жизненные ориентиры молодежи, происходит девальвация ценностей старшего поколения, а также деформация традиционных для страны моральных норм и нравственных установок. Результатом этого является отсутствие у значительной части молодежи смысло-жизненных установок на здоровый образ жизни, безразличное отношение к окружающим людям, крайние формы эгоизма и скепсиса, различные формы проявления девиантного поведения. Ценности личности формируются в семье, неформальных сообществах и других коллективах, в сфере массовой информации, физической культуры и спорта, искусства, отдыха и так далее. Но наиболее системно, последовательно и глубоко духовно-нравственное развитие и воспитание личности происходит в сфере общего образования, где развитие и воспитание обеспечено всем укладом школьной жизни [3].

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укреп-

пления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха [3].

В формировании духовно-нравственных ценностей в процессе воспитания учитель использует разнообразные методы и средства, воздействуя при этом на личность. Прежде всего, преподаватель создает на занятии физической культуры благоприятную для развития личности образовательную среду. Сюда следует отнести и психологический микроклимат на занятии и материально-техническая оснащенность занятия, и эстетическая его привлекательность. Все это развивает у обучающихся устойчивое желание заниматься физической культурой, создает эмоциональную привлекательность занятия. Преподаватель влияет на своих учеников непосредственно своей личностью. Практика показывает, что большинство молодых людей часто бессознательно подражают внешнему виду тренера, его походке, манере разговаривать, отношению к окружающим и младшим [1].

Разработка проблемы формирования духовно-нравственных ценностей в процессе воспитания посредством привлечения молодежи к занятиям физической культурой является перспективным направлением для современной школы [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеев В.В.* Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза: Дисс. канд. пед. наук. – СПб., 2014. – 317 с.
2. *Ковалева О.И.* Личностно ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья: Дис. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2010. – 154 с.
3. *Лубышева Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦО – ЛИФК, 2011. – 140 с.
4. *Тарасенко И.Р.* Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи: Автореф. дис. канд. пед. наук / И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: СГУ, 201

СПОРТ И ПОДВИГ

Куликов К.С., научный руководитель: старший преподаватель И.В. Исайкина
(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева- КАИ, г. Казань)

Аннотация. Представлены реальные доказательства благородного поведения спортсменов не только в условиях спортивной арены, но и за её пределами. Присутствуют размышления на тему героизма в спорте, а также размышления об образе спортсмена, как героя для окружающих.

Ключевые слова: героизм, благородство, спорт, спортсмен, честная игра, fair play.

SPORTS AND FEAT

Kulikov K.S.
Supervisor: I.V. Isaykina senior lecturer of the Department of philosophy
(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)

Abstract. Presents real evidence of the noble conduct of athletes not only in sports arena but also outside it. There are reflections on the theme of heroism in sports, as well as reflections about the image of the athlete as a hero to other.

Keywords: heroism, the nobility, sport, athlete (sportsman), fair play.

Спорт существовал и существует, как показатель возможностей человека. Спортсмены – это люди, преодолевающие большое количество барьеров физических и духовных. Можно сказать, что спорт, в особенности спорт высоких достижений, это кузница людей, с которых порой действительно стоит брать пример. Кажется, что иногда спортсмен выглядит героем в глазах окружающих, героем совершившим что-то необычайно выдающееся. Касаться это может не только достижений на спортивной арене, но и подвигов, что называется, в условиях улицы. Ну и ни для кого не секрет, что есть примеры честной игры, в международном сленге «fair play», «фэйр плей», как примера духовной выдержки, когда главными оказывались человеческие ценности, а не медали.

Далее речь пойдёт о примерах героического поведения спортсменов в условиях соревнований и повседневности, дабы подкрепить выше сказанное фактическими данными.

2000 год, Паоло Ди Канио, нападающий футбольной команды «Вест Хэм» в матче против «Эвертона» поймал в руки мяч, увидев, что голкипер команды противника Пол Джеррард получил травму и лежит на траве, оставив сетку ворот пустой. Данный эпизод вошёл в историю мирового футбола, как эталонный пример благородства, а сам Паоло был удостоен ежегодной премии «Фэйр Плей» [1].

Благородство свойственно не только футболистам. В 1964 году на Зимних Олимпийских играх в Инсбруке в соревнованиях на бобслеях-санках отличился итальянский спортсмен Евгенио Монти. Увидев, что у соперников из Великобритании выскочил крепёжный болт, Монти отдал им болт из своих саней, на тот момент сам итальянец имел лидирующую позицию. В итоге победила команда из Великобритании, а Евгению со своей командой получил бронзу. Это был первый олимпиец, удостоившийся премии Пьера де Кубертена за честную игру (fair play) [1].

«Мне важнее сохранить достоинство, чем выиграть золотую медаль», – сказал Иван Фернандес Анайя, 24-х летний чемпион Испании в беге на 5000 метров, дотолкавший своего соперника до финиша. 2012 год, на соревнованиях в Испании, в которых участвовали сильнейшие атлеты мира произошёл инцидент, свидетелем которого как раз и стал Анайя. Бронзовый чемпион лондонских Олимпийских игр кениец Абель Мутаи практически добежал до финиша первым, но за 10 метров до пересечения финишной линии остановился, подумав, что уже завершил дистанцию. Бежавший следом испанец увидел это и буквально дотолкал своего соперника до финиша, фактически Анайя мог просто пробежать мимо и завоевать золотую медаль, но честь и достоинство спортсмена оказались выше этого [1].

Не только лишь подвижные и экстремальные виды спорта могут похвастаться примерами спортивного поведения. Шахматная партия Александра Моисеенко уроженца Украины и Давида Навары уроженца Чехии закончилась ничьёй, хотя фактически счёт был в пользу чеха. Партия оказалось обоюдным примером человеческого достоинства обоих игроков. Сначала на 35-ом ходу третьего раунда Навара сделал ход слоном, но при этом задел фигуру короля, Моисеенко увидел это, но не стал требовать изменения в расположении фигур, хотя такая расстановка сил была бы как ни к стати для украинца. После чего Давид Навара при счёте четыре два в его пользу предложил Александру Моисеенко ничью, которая была принята со стороны украинца [1].

Опираясь на ранее представленные случаи благородного поведения спортсменов, не стоит думать, что благородство ограничивается лишь пределами соревнований. Одним из ярких примеров мужества, чести, храбрости и благородства является история Шаварша Карапетяна, чьи спортивные достижения были на высоте: 11-кратный рекордсмен Мира, 17-кратный чемпион Мира, 13-кратный чемпион Европы, семикратный чемпион СССР по подводному плаванию. И он доказал это своим поступком. В 1976 году Шаварш вместе со своим братом и тренером стал свидетелем падения троллейбуса в ереванское озеро. Втроём они спасли 20 из 92 пассажиров, сам Шаварш совершил невозможное, он 20 раз опускался в мутную воду ереванского озера на глубину 10 метров, вытаскивал людей на поверхность, где их принимали брат Карапетяна и его тренер. Уже после врачи удивлялись, что из троллейбуса людей вынимала не команда спасателей, а всего один человек. Такое геройство не обошлось без последствий для Шаварша, он получил двустороннее воспаление лёгких, после чего ему пришлось навсег-

да прекратить свою спортивную карьеру, однако в тот момент он ни на секунду не замешкался. По его словам самым ужасным было то, что он понимал, что его хватит не многим более чем двадцать заходов, в один из которых он по ошибке вытащил не человека, а спинку сидения, которая, как он сам признавался позже, не раз снилась ему в кошмарах [1].

Это не единственный пример героизма спортсменов. В 2012 году во время пожара в кафе «Белладжио» двое игроков команды ГАУ ВО «Спартак-Волгоград» Александр Аксенов и Виктор Вишняков одними из первых оказались на месте происшествия и оказали помощь пострадавшим людям. Молодые люди помогали выбираться пострадавшим из горящего здания и тушили на них горящую одежду, также помогли в госпитализации одного из пострадавших. Безусловно, это поступок, заслуживающий уважения [2].

В целом хочется сказать, что выше упомянутые случаи благородства, мужества и героизма спортсменов не единственные, история спорта богата выдающимися людьми. Кто-то из них помогал другим людям не напрямую, а путём пожертвований, это важно для серьёзно больных, ведь помочь напрямую нельзя, а средствами или морально есть возможность и такая поддержка бесценна.

Несмотря на то, что сейчас вокруг спорта всё больше шума касательно не только чьих-то спортивных успехов или героизма, но и скандалов, каких-то политических распрей, бизнеса, хочется верить, что спорт останется той сферой человеческой деятельности, где в почёте больше будут человеческие качества, не только физические, но и моральные. Хочется верить, что спорт, особенно спорт высоких достижений, где влияние всех выше упомянутых факторов велико, останется, как и было задумано когда-то древними греками, мирной демонстрацией силы государств, свободной от подлости и козней, создающей чувство гордости в сердцах граждан за их страну, за её жителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лия Самаренкина Fair Play или 5 самых мужских поступков в истории спорта / Sportsreda.ru. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportsreda.ru/articles/2013/fevral/and_other/fair_play_ili_5_samyix_muzhskix_postupkov_v_istorii_sporta
2. ГАУ ВО «Спартак-Волгоград» Игроки ГАУ ВО «Спартак-Волгоград» одними из первых пришли на помощь после взрыва в «Белладжио» / spartak-volgograd.com. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spartak-volgograd.com/?p=3217>

КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Ларина М.А., Глебов В.В.

*(Федеральное Государственное Автономное Образовательное Учреждение
Высшего Образования «Российский университет дружбы народов» (РУДН),
Экологический факультет, Москва, Россия)*

Аннотация. Представлены общие представления о необходимости физической культуры для разных возрастных групп и людей с разным социальным положением, результаты некоторых важных исследований о пользе и возможном вреде физической нагрузки для разных возрастных групп, о роли физической культуры для спортсменов и обычных людей. Особенность данной работы – связь между физической активностью и внутренним гармоничным состоянием организма человека.

Ключевые слова: физическая активность, липопротеин с высокой плотностью (ЛВП), холестерин, механическая нагрузка, костная масса, мышечная масса, сердечный приступ, повышенное кровяное давление, пороговый уровень физической нагрузки, хронические заболевания лёгких, астма, диабет, остеопороз, антидепрессантное действие.

COMPLEX EFFECT PHYSICAL TRAINING ON THE FUNCTIONAL STATUS OF A PERSON

Larina M. A., Glebov V.V.

*Supervisor: candidate of biological sciences, candidate of psychological sciences, docent
(Federal State Autonomous Educational Institution Of Higher Education
«Peoples' Friendship University of Russian» Ecological faculty, Moscow, Russia)*

Abstract. There are presented general ideas of need of physical culture for different age groups and people with a different social status, results of some important researches about advantage and possible harm of physical activity for different age groups, about a role of physical culture for athletes and ordinary people. Peculiarity of this work – communication boundary physical activity and internal harmonious state of a human body.

Keywords: physical activity, High-density lipoproteins (HDL), cholesterol, mechanical loading, bone weight, muscle bulk, heart attack, the increased blood pressure, threshold level of physical activity, chronic diseases of lungs, asthma, diabetes, osteoporosis, antidepressant action.

Отсутствие физической активности оборачивается немалым бременем для системы здравоохранения. На основании нескольких исследований, опубликованных в США, был сделан вывод о том, что 9-16% случаев смерти можно объяснить сидячим образом жизни. Если бы удалось снизить долю мужчин, которые были классифицированы в США как ведущие сидячий образ жизни, с нынешнего оценочного уровня 37% до 25%, смертность, возможно, была бы снижена на 3-6%. Отсюда следует, что физически активные люди, как правило, бывают здоровее своих сверстников, ведущих сидячий образ жизни: они реже болеют хроническими дегенеративными заболеваниями, особенно ишемической болезнью сердца, гипертонией, у них реже случается инсульт, остеопороз и, возможно, не инсулинозависимый (взрослый) диабет. Есть так же признаки того, что физическая нагрузка связана с улучшением иммунной функции и снижением риска рака ободочной кишки. Регулярные физические упражнения могут также привести к улучшению общего самочувствия [1].

Для физически активных людей характерна повышенная концентрация в крови холестерина в липопротеине с высокой плотностью (ЛВП) и повышенная способность преобразовывать в ходе обмена веществ триглицериды и входящие в их состав жирные кислоты, независимо от того, происходят ли они из пищи или были выработаны в печени. Кроме того, организм таких людей эффективно усваивает глюкозу и регулирует её концентрацию в крови в ответ на действие гормона инсулина [2].

Ходьба может давать такой же эффект, что и более интенсивные (и для многих менее приемлемые) виды физической нагрузки. В одном исследовании, которое охватывалось более 3500 мужчин и женщин, у тех людей, которые обычно ходили пешком по 2,5-4 часа в неделю (около 13-19 км), была в 2 раза выше вероятность благоприятного соотношения общего холестерина к холестерину ЛВП, чем у сопоставимой группы с низкой физической нагрузкой [3,4].

Механическая нагрузка стимулирует образование костной ткани и задерживает процесс её разрежения. Костная масса в некоторых участках скелета у спортсменов заметно больше, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни. Это, несомненно, является локальной реакцией на физические упражнения, т. к. изменения происходят только в таких участках скелета, которые получают нагрузку во время упражнений, причём наибольший эффект достигается при большой нагрузке, как, например, при тренировках с целью развития силы [5].

Регулярная физическая активность в детстве и в подростковом возрасте может существенно увеличить пиковую костную массу, а если продолжается и в зрелом возрасте, может принести значительные преимущества в последующей жизни, когда начинается разрежение костей. Нагрузка, не связанная с поднятием тяжестей, например, плавание, на костную массу не влияет [6].

Физическая нагрузка у женщин предклимактерического возраста повышает прочность костей. В краткосрочном плане эффект невелик и, возможно, не повлияет на риск переломов, но, если нагрузка поддерживается в течение многих лет, накопление небольших положительных изменений кости может иметь клинически важный эффект [7].

Крайне высокие уровни нагрузки могут оказывать потенциально вредное воздействие у других возрастных групп. Так, среди молодых спортсменок, у которых из-за тренировок высокой интенсивности нарушены менструальные циклы и репродуктивная функция, отмечались низкие значения плотности минеральных компонентов в костной ткани. Снижение интенсивности тренировок обращает назад процесс разрежения костей, однако долгосрочные последствия многократных промежутков аменореи, вызванных физической нагрузкой, неизвестны [8,9].

Любая физическая активность, какова бы ни была её интенсивность, способствует расходу энергии. Более того, физическая активность – это единственный способ, которым можно добровольно увеличить расход энергии. Умеренная активность, например, ходьба на расстояние трёх километров 3 раза в неделю не ассоциируется с изменениями в тучности тела за период 3-6 месяцев, но при более высоких уровнях отмечается последовательная потеря жира в организме. Исследования влияния физической нагрузки на потерю жира, в ходе которых могут происходить спонтанные увеличения потребления пищи вследствие стимулирования аппетита, показывают, что средняя потеря жира составляет примерно 0,12 кг в неделю у мужчин и чуть меньше у женщин, а самым главным фактором, определяющим потерю жира, является суммарный расход энергии при выполнении упражнений. О долгосрочных последствиях неактивного образа жизни для регулирования веса известно меньше, но одно недавно проведённое исследование в США позволило установить, что мужчины и женщины с низкими уровнями физической активности во время отдыха, как при первоначальном осмотре, так и при последующих наблюдениях имели более чем в 3 раза выше вероятность значительно увеличить свой вес в течение 10 лет, чем люди с высокими уровнями активности [4].

Согласно оценкам, отсутствие физической активности удваивает риск сердечного приступа. Здесь мы имеем дело с таким же порядком увеличения риска, как и увеличение, связанное с повышенным кровяным давлением, выкуриванием более 20 сигарет в день или высокой общей концентрацией холестерина в крови. Это влияние не зависит от других основных факторов риска и имеет разные степени. Защиту обеспечивает только активность на данный момент: регулярные нагрузки так же важны для снижения риска, как и прекращение курения [6].

Некоторые исследования указывают на то, что для достижения положительного эффекта с точки зрения защиты сердца, возможно, необходим некоторый пороговый уровень физической нагрузки. В одном обследовании государственных служащих в Великобритании только у тех мужчин, которые, по их словам, занимались интенсивными физическими упражнениями (спорт, спортивные игры, быстрая ходьба со скоростью более 6 км в час, частая езда на велосипеде), частота сердечных приступов была примерно в 2 раза меньше, чем у мужчин, ведущих сидячий образ жизни. Если же упражнения не были интенсивными, подобного эффекта не было, даже не смотря на высокие совокупные уровни активности [6].

Физическая активность помогает и в лечении больных (например, при заболеваниях сердца, хронических заболеваниях лёгких, астме, диабете взрослых, остеопорозе), поскольку она максимально мобилизует оставшиеся функциональные способности и повышает степень самостоятельности. Наиболее многочисленны доказательства пользы физической активности при инфаркте миокарда. Так, обзор исследований по методу случайной выборки для изучения реабилитации, включавших элементы физической нагрузки (а многие исследования также включали и другие медицинские рекомендации, например, в отношении курения и рациона питания), выявил снижение смертности на 20% за 3 года [6].

Занятия аэробикой, которые включают энергетическую ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы и циклические упражнения, требуют дополнительных усилий от сердца и лёгких для удовлетворения возрастающей потребности мышц в кислороде. Упражнения от низкой до

средней степени интенсивности связаны с работой мышц на уровне примерно половины их максимального потребления кислорода ($<50\% \text{VO}_{2\text{max}}$). Для больных этот уровень нагрузки эффективен и может смело быть им предписан [6].

Однако слишком тяжёлая физическая нагрузка сопряжена с определёнными рисками. Для того, чтобы нагрузка была полезной для здоровья, вовсе не нужно, чтобы её уровень соответствовал тому, что традиционно называется «тренировкой». Польза для кровяного давления и обмена веществ становится очевидной уже после единичных сеансов нагрузки. Накапливаясь, эти небольшие немедленные эффекты вносят вклад в снижение риска, например, сердечно-сосудистых заболеваний, и это ещё раз демонстрирует важность частоты и регулярности нагрузки. Вот почему особенно важно рекомендовать больным физическую нагрузку, которая входит в привычку и становится частью заведённого распорядка дня и которая поможет им повысить свой уровень физической активности и затем поддерживать в пределах, определяемых их состоянием, более активный образ жизни в целом [9].

Физическая нагрузка издавна ассоциируется с «хорошим самочувствием», и это подкрепляется массой примеров из жизни. Исследования продемонстрировали положительное влияние на показатели беспокойства и реакции на стресс, а также на самооценку. Физическая нагрузка оказывает антидепрессантное действие у здоровых людей, а также у больных с депрессией [10].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сравнительный анализ систем здравоохранения в разных странах. Майкл Тэннер. – <http://www.inliberty.ru/library/49-sravnitelnyy-analiz-sistem-zdravoohraneniya-v-raznyh-stranah>.
2. Холестерин. Роль холестерина. Виды липопротеинов. – <http://fb.ru/article/163591/cholesterin-lpnp-povyishen-kak-snizit-i-kakova-ego-norma>.
3. Высокий уровень холестерина у мужчин – <http://www.eurolab.ua/man/2403/2404/22837/>.
4. Холестерин у женщин и мужчин – http://www.ayzdorov.ru/lechenie_xolesterin_cho.php.
5. Механическая нагрузка способствует заживлению ран – Рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте. 2012. – https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fwww.aokb.ru%2Fattachments%2Fnac%2Frekomendacii_po_profilaktike_ssz_v_detskom_i_podrostkovom_vozraste_2012.
6. Физические упражнения и физические нагрузки у женщин. – <http://www.lor.inventech.ru/joint/musculsystem-0079.shtml>.
7. Оптимальный уровень физических нагрузок. – <http://www.sitemedical.ru/content/>.
8. Уровни нагрузки организма человека. – <http://www.ecozashita.ru/fizkultura-i-sport/640-urovni-nagruzki-organizma-cheloveka>.
9. Основы психологии спорта и физической культуры. Глава 19 Физические нагрузки и психическое здоровье. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. 2010.
10. Почему пожилым людям необходимы физические нагрузки. (2013). – <http://www.everlive.ru/why-fitness-is-necessary-for-elderly/>.

ХОРЕОГРАФИЯ В ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ЕДИНСТВО ГАРМОНИИ ТЕЛА, ВОЛИ И РАЗУМА

*Максютова Г.У., научный руководитель к.ф.н., доцент Липатова О.А.
(Казанский государственный институт культуры, г. Казань)*

Аннотация. Хореография представляет собой особую форму социальной практики как физической, так и духовной стороны культуры. Прослеживается диалектика хореографии в спорте и спорта в хореографии. Обосновывается идея стилизации как сочетания разных стилей в современной культуре и ее отражение в хореографии.

Ключевые слова: духовная культура, физическая культура, хореография, гармония, тело, стилизация

CHOREOGRAPHY IN THE SPIRITUAL AND PHYSICAL CULTURE AS HARMONY BODY AND MIND WILL UNITY

*Maksyutova H.U., scientific supervisor: .Lipatova O., PhD, Associate Professor
(Kazan State Institute of Culture, Kazan)*

Abstract. The choreography shows itself as a special form of social practice in physical and spiritual aspects of culture. There is the dialectic Choreography in sport and sport in the choreography shown in the article. The idea of pastiche as a combination of different styles in contemporary culture and its reflection in the choreography marked in the work.

Keywords: spiritual culture, physical culture, choreography, harmony, body styling

*Надо стремиться, чтобы
дух был здоровым в теле
здоровом.
Д. Ювенал*

Хореография является особой формой бытия культуры, способствующая раскрытию творческого потенциала человека. Исторически хореография возникает только тогда, когда появляется необходимость передачи определенного опыта, а танец изначально рождается из искусства импровизации. Благодаря танцу, культура обретает свои формы, становится объективной реальностью.

В культуре выделяется две стороны – *физическая культура* (пластика тела) и *духовная культура* (красота души). Физическая культура вобрала в себя ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления заложенных природой задатков. В физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических и нравственных качеств. С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «спорт», для которого характерны соревновательная деятельность, спортивные достижения и зрелищность.

Понятие «духовной культуры» восходит к историко-философским идеям Вильгельма фон Гумбольдта. Согласно его теории всемирная история представляет результат деятельности духовной силы, лежащей за пределами познания, которая проявляет себя через творческие способности и личные усилия отдельных индивидов. Плоды этого сотворчества и составляют духовную культуру человечества.

Физическая и духовная сторона культуры спаяны воедино идеей гармонией или триадой ценностей истины, добра, красоты. На эту сторону бытия культуры обратили внимание древние греки. Объектом их эстетического интереса являлось тело человека. В этом смысле возникает интерес к пластическим искусствам, где репрезентируется телесность (скульптура, танец; атлетические состязания, включавшие борьбу, кулачный бой, бег, метание диска, копья,

стрельбу из лука и т.д. Образцом скульптурного атлетизма является, например, «Дискобол» Мирона).

В античной культуре тело оказывается пластической и изменчивой субстанцией. Тело и душа человека рассматривались как тождественные понятия. Так, согласно Аристотелю, именно душа является формой телесного бытия человека. Поэтому в античной культуре роль пластических искусств очень важна [3, с. 343-350].

В настоящее время среди философов, социологов, культурологов не стихают обсуждения о взаимосвязи спорта и искусства.

Мнения исследователей разделились на три группы:

Одни утверждают, что спорт очень тесно связан с искусством, что одно вытекает из другого. Они говорят, что спорт – искусство, а спортсмен – артист.

Другие полагают, что спорт можно связать с определенными видами искусства (такими, как скульптура, живопись, танец и т.д.).

Третьи – те, кто вообще не принимают связи между искусством и спортом.

Мы полагаем, что в условиях коммерциализации, эстетизации и визуализации современной культуры необходимо происходит проникновение спорта в искусство и наоборот.

Исследователь В. Щелкотунова выделяет характерные черты единства спорта и искусства:

1. «искусство и спорт привлекают эстетической значимостью;
2. спортсмены, как и художники, действуют по законам красоты;
3. в спорте и в искусстве проявляется игра физических, эмоциональных и интеллектуальных сил человека;
4. для спортсмена и артиста огромное значение имеет индивидуальная манера, стиль, они определяют творческий почерк каждого и результат;
5. и спортсмены, и представители искусства – люди творческие;
6. для спортсмена очень важно войти в движение, уловить его ритм, как для артиста войти в образ;
7. через спорт и искусство люди соприкасаются с прекрасным и совершенным, познают и учатся ценить их» [4].

В процессе занятий хореографией увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо волевое целенаправленное развитие качеств, разработанных в спорте. Поэтому привлечение хореографического искусства в физкультурно-спортивное является объективным процессом. Все средства художественной выразительности (музыка, театр, хореография, изобразительное искусство) могут успешно использоваться на занятиях по физической культуре, а также в постановке художественно-массовых и спортивных мероприятий.

По мнению специалистов культуры, искусства и спорта, современное искусство нуждается в «спортивной стимуляции», а спортивная деятельность – в «окраске искусством» [1]. Мы знаем успешное соединение хореографии и спорта в таких видах деятельности как художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и т.д. Так появилась «спортивная хореография» отражающая специфику видов спорта, требующих от спортсмена филигранного, точного, красивого и выразительного выполнения элементов и комбинаций в целом [2, с.24-26].

Обсуждаемые изменения в современной культуре потребления приводят к формированию новых культурных ценностей и нового образа человека. В условиях плюрализма идей и многообразия стилей возникает в потребность в таком художественном методе как стилизация, что также обуславливает необходимость их взаимосвязи. Стилизация, слово с множественностью значений – это имитация, сочетание несочетаемого. Стилизация необходима для выявления новых возможностей в самой хореографии и ее влиянии на спорт. Источниками стилизации могут быть стиль, манера отдельного автора и/или исполнителя, творческого направления, школы, исторического стиля, народной культуры. Современный танец и современный спорт

приобрели новые смыслы: это по-прежнему зрелище, приятное времяпрепровождение, социальный ритуал и т.д., но это и коммерческий продукт о чем свидетельствуют телевизионный шоу, такие как ледниковый период и др. Разумеется, у них сохранились все остальные возможности, «духовное богатство», «моральная чистота», и «физическое совершенство» как атрибуты гармонично развитой, общественно активной личности. Все элементы до сих пор находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру духовную и наоборот, а точкой сборки является хореографическое искусство как единство тела, воли и разума.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новикова Г.Н. Технологические основы социально-культурной деятельности: учебное пособие / Г.Н. Новикова – М.: МГУКИ, 2010
2. Ткаченко И.В. К вопросу использования спортивно-прикладной хореографии для развития пластических способностей младших школьников при занятиях футболом [Текст] / И.В.Ткаченко, С.А.Шахов// Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб.: Реноме, 2012.
3. Шпенглер О. Закат Европы / О.Шпенглер. – Т. I. Образ и действительность. Новосибирск, 1993.
4. Щелкотунова В. Эстетические аспекты спорта / В.Щелкотунова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/social/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/social/4(19).pdf) (дата обращения: 19.10.2016)

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Михайлина Н.С.

(Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ), г. Москва)

Аннотация. В статье рассматривается программа «ГТО-НИКА», которая ориентирована на здоровье детей и молодежи, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: патриотическое, духовное, физическое воспитание.

PATRIOTIC AND SPIRITUAL EDUCATION YOUTH

Mikhaylina N.

(Moscow State University of Posts Emperor Nicholas II (MIIT), Moscow)

Abstract. The article discusses the program «GTO-NIKA», which is focused on children and youth health, moral education, and allows you to fully realize the great humanistic cultural potential of games and competitive activities.

Keywords: patriotic, spiritual, physical education.

Введение. В настоящее время актуально обратить внимание на развитие у детей и подростков патриотизма и осознания себя частью великой Российской Державы. Её прошлое и настоящее – это залог процветания в будущем. Её исторические победы и поражения на международной арене – это наша радость и боль. И, когда ребята и девчата соперничают России в

своём творчестве и физическом саморазвитии, взрослое поколение может быть уверено, что у будущего нашей страны есть достойные граждане.

Патриотизму надо учить и воспитывать. У некоторых чиновников и руководителей общественных движений понятие патриотизма связано с оголтелым размахиванием флага Российской Федерации, пустых споров в социальных сетях с противоборствующими людьми, а также мероприятиями с красивыми патриотическими названиями, но, по сути, в своём содержании и конечном результате, несущими только элементы шоу и феерии.

Здоровая нация включает в себя такое понятие, как «Здоровье». Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, это звучит так: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». И главным в формировании здорового человека является его образ жизни.

Вместе с тем, исходя из задач, поставленной в национальной доктрине «Наша Новая школа», необходимо существенно увеличить число детей и молодежи, ведущих активный и здоровый образ жизни. Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны, как взрослых, так и детей, общим спортивным движением [1].

Для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физической культурой и спортом необходимо повсеместно внедрять и распространять новый комплекс ГТО. С этой целью разработан проект «ГТО-НИКА» по внедрению комплекса ГТО в физическое воспитание и социализацию школьников соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. В этом проекте физическое воспитание школьников рассматривается как полный комплекс физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, который позволит изменить в содержание и структуру организации этой деятельности и обеспечить высокий уровень физкультурно-спортивной активности, формированию у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, интереса к физкультурной деятельности [3].

Чтобы содействовать достижению этой цели доцентом кафедрой человековедения и физической культуры ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» Фирсиным С.А. был разработан новый проект «ГТО-НИКА», который расшифровывается как сокращение, составленное из первых трех букв русских слов: «Готов к труду и обороне» и греческого слова «Νίκη» – «победа» – имя древнегреческой богини победы, олицетворяющая победу в военных сражениях и спортивных состязаниях [2].

Проект «ГТО-НИКА» предусматривает:

- использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий и сдачи норм этого комплекса;
- популяризации и пропаганде среди студентов нового комплекса ГТО, повышению привлекательности подготовки и сдачи норм этого комплекса.

Программа «ГТО-НИКА» ориентирована на здоровье детей и молодежи, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

Данная программа направлена на формирование отношения у школьников к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни [3,4].

Результаты исследования. 28 сентября 2015 года на базе НОУ «Православная гимназия г. Саратова» прошел спортивный фестиваль «ГТО-Ника», в котором приняли участие 5 общеобразовательных учреждений Саратовской области. В заключение спортивного фестиваля был проведен социологический опрос по удовлетворённости школьников в новом проекте «ГТО-НИКА» [7].

Показатели удовлетворения школьников от проведенного мероприятия «ГТО-НИКА», %

Степень активности	Юноши n =300	Девушки n = 300
Полностью удовлетворяют	286	279
Скорее удовлетворяют, чем нет	13	19
Скорее не удовлетворяют, чем удовлетворяют	1	2
Полностью не удовлетворяют	–	–
Затрудняюсь ответить	–	–

Результаты исследования показали положительные результаты апробации спортивного фестиваля «ГТО-НИКА», который выявил большой социально-педагогический потенциал игровой и соревновательной деятельности при подготовке детей и молодежи к выполнению норм ГТО, а так же для улучшения физического состояния школьников и развития духовных, нравственных и других личностных качеств [5, 6]. Для более широкого внедрения и распространения среди детей и молодежи нового проекта «ГТО-НИКА», необходимо апробировать в период с 2015-2016 г. в средних общеобразовательных школах Московской области, а также в общеобразовательных учреждениях г. Саратова.

Выводы:

1. Проект «ГТО-НИКА» ориентирован на здоровье учащихся, на нравственное патриотическое и духовное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

2. Данный проект направлен на формирование отношения у детей и молодежи к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни [7].

3. Предполагается, что конечным результатом реализации проекта «ГТО-НИКА» должен стать социально-экономический, духовный и культурный подъем, укрепление государства, возрождение здорового образа жизни и молодежи России.

Огромный потенциал проекта «ГТО-НИКА» развивает духовно-нравственные и другие личностные качества, который позволяет использовать игровую и соревновательную деятельность не только для решения задач физического воспитания, а также решение задач всестороннего гармоничного и общегуманистического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Фирсин С.А.* Развитие физических качеств у детей и молодежи в проекте «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин, Е.Н. Коростёлева //Образовательные и воспитательные стратегии в современном обществе: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 31 мая 2016 г. Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. С. 93-97.
2. *Фирсин С.А.* Спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» как элемент комплексной программы «ИГРОВОЙ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ» ГТО / С.А. Фирсин// Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 239 – 243.
3. *Фирсин А.С.* Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи / С.А. Фирсин/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 2 (132) – 2016 г. С. 194-197.
4. *Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.* Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-НИКА» для физического воспитания и социализации школьников/ С.А. Фирсин// «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 4 (134) – 2016. С. 288-293.

5. *Фирсин С.А., Пальцева Н.В.* Формирование духовно – нравственных ценностей у детей и молодежи через инновационный проект «ГТО-НИКА»/ С.А. Фирсин, Н.А. Пальцева// Гармоничное развитие личности: психология и педагогика: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 30 апреля 2016 г. Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. С. 39-43.

6. *Фирсин С.А.* Система физического воспитания в досуговой деятельности образовательного учреждения как основа формирования духовно-нравственных ценностей учащейся молодежи / С.А. Фирсин// Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал.– Нижний Новгород, 2016. – №1. – С. 144- 148.

7. *Фомина А.В., Минаева Г.А., Лопатов В.А.* Программа спортивного фестиваля «ГТО-НИКА», как гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств школьников Научный альманах, 2016. N 2-2(16). С. 270- 275.

РАЗВИТИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В ПРОЕКТЕ «ГТО-НИКА»

Насирова А.М.

МБОУ гимназия № 11 г. Железнодорожный, г.о. Балашиха, Россия

Аннотация. В статье раскрыта тема с постановкой целей и задач, реальными способами и методами их решения. Рассмотрены ценностные аспекты физической культуры и спорта для детей и молодёжи. Сделаны конкретные и качественные выводы для проекта «ГТО-НИКА». Представлен теоретический анализ литературы по проблеме ценностей физической культуры.

Ключевые слова: проект «ГТО-НИКА», ценности, физическая культура, ценности физической культуры.

THE DEVELOPMENT OF SPIRITUAL AND MORAL VALUES AMONG CHILDREN AND YOUTH IN THE PROJECT «TRP-NIKA»

Nasirov A.M.

MBOU gymnasium № 11 in Rail, Balashikha, Russia

Abstract. the article deals with the theme of setting goals and objectives, the actual methods of their solution. Considered value aspects of physical culture and sport for children and youth. Made specific and qualitative insights for the project of «GTO-NICK». Presents a theoretical analysis of the literature on the problem of values of physical culture.

Key words: project «TRP-NIKA», values, physical culture, moral values of physical culture.

Введение.

Проблема здорового образа жизни является одной из самых актуальных в современном обществе и приоритетным направлением развития образовательной системы России. Сегодня стратегическая цель образования – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. В свете этой цели ведущими задачами школы можно определить следующие: развитие интеллекта обучающихся, формирование у них нравственных чувств, забота о здоровье детей.

Ценностный аспект физической культуры представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека.

Материальные ценности воплощены в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (легкоатлетические и гимнастические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.). Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и апробированными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, спорта, игры и туризма, основанных на физической активности.

Вместе с тем, исходя из задач, поставленной в национальной доктрине «Наша Новая школа», необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны, как взрослых, так и детей, общим спортивным движением.

Однако следует учитывать возможность различного подхода к реализации этой инновации.

Один подход состоит в том, что на основе введения комплекса ГТО ставится лишь одна задача – содействовать формированию физических качеств и двигательных способностей детей и молодежи, т.е. повысить уровень их физической подготовленности.

Такой подход базируется на традиционной концепции физического воспитания, согласно которой физическое воспитание понимается лишь как обучение движениям (двигательным действиям), как целенаправленное формирование и совершенствование физических качеств и умений, характеризующих физическую подготовленность человека (для трудовой и военной деятельности) [1,5].

Однако авторы большинства инновационных подходов к пониманию современного физического воспитания подвергают критике эту концепцию физического воспитания, так как она имеет ярко выраженную утилитарную, прагматическую ориентацию, существенно ограничивает социокультурное и педагогическое значение физического воспитания в личностном развитии детей и молодежи, в процессе их социализации.

В рамках реализации проекта «ГТО-НИКА» предполагается проведение полного комплекса новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий детей и молодежи содействующий не только их физическому, но также психическому и духовно-нравственному совершенствованию [1].

Название «ГТО-НИКА» расшифровывается как сокращение, составленное из первых трех букв русских слов: «Готов к труду и обороне» и греческого слова «Νίκη» – «победа» – имя древнегреческой богини победы, олицетворяющая победу в военных сражениях и спортивных состязаниях.

Основная цель проекта – разработка и внедрение в практику общеобразовательных организаций новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи не только основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО, но также воспитанию активной, целостно развитой личности, для которой характерно полноценное и гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств.

Основные задачи проекта:

- содействовать популяризации и пропаганде среди детей и молодежи нового комплекса ГТО, повышению для них привлекательности этого комплекса через новые нетрадиционные физкультурно-оздоровительные спортивно-массовые мероприятия;
- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности;
- поиск, экспериментальная апробация и широкое внедрение новых нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, разработка и внедрение программ физкультурно-оздоровительной направленности;

– организация увлекательного, творческого, активного досуга.

Программа проекта состоит из двух разделов:

1. Спортивный раздел направлен на развитие у детей и молодежи основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО.
2. Творческий раздел направлен для формирования духовно-нравственных ценностей детей и молодежи [2].

Поиск наиболее сильных мотивационно-ценностных ориентаций детей и молодежи в процессе занятий физкультурно-оздоровительных мероприятий – самое узкое звено в решении поставленной проблемы. В рамках реализации проекта «ГТО-НИКА» предполагается проведение полного комплекта физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, которые позволят изменить в содержание и структуру организации этой деятельности и обеспечить высокий уровень физкультурно-спортивной активности, формированию у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, интереса к физкультурной деятельности [3].

28 сентября 2015 года на базе НОУ «Православная гимназия г. Саратова» прошел спортивный фестиваль «ГТО-Ника», в котором приняли участие 5 общеобразовательных учреждений Саратовской области. В заключение спортивного фестиваля был проведен социологический опрос по удовлетворённости школьников в новом проекте «ГТО-НИКА» [3].

Показатели удовлетворения школьников от проведенного мероприятия «ГТО-НИКА», %

Степень активности	Юноши n =300	Девушки n = 300
Полностью удовлетворяют	286	279
Скорее удовлетворяют, чем нет	13	19
Скорее не удовлетворяют, чем удовлетворяют	1	2
Полностью не удовлетворяют	–	–
Затрудняюсь ответить	–	–

Результаты исследования показали положительные результаты апробации спортивного фестиваля «ГТО-НИКА», который выявил большой социально-педагогический потенциал игровой и соревновательной деятельности при подготовке детей и молодежи к выполнению норм ГТО, а так же для улучшения физического состояния школьников и развития духовных, нравственных и других личностных качеств [4]. Для более широкого внедрения и распространения среди детей и молодежи нового проекта «ГТО-НИКА», необходимо апробировать в период с 2015-2016 г. в средних общеобразовательных школах Московской области, а также в общеобразовательных учреждениях г. Саратова.

Проект «ГТО-НИКА» ориентирован на здоровье учащихся, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

Данный проект направлен на формирование отношения у детей и молодежи к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни [5].

Социально-экономический и нравственный эффекты от реализации проекта позволят уже в кратчайшие сроки получить ощутимые результаты.

Конечным результатом реализации проекта «ГТО-НИКА» должен стать социально-экономический, духовный и культурный подъем, укрепление государства, возрождение здорового образа жизни и молодежи России.

Огромный потенциал проекта "ГТО-НИКА" развивает духовно-нравственные и другие личностные качества, который позволяет использовать игровую и соревновательную деятельность не только для решения задач физического воспитания, а также решение задач всесто-

ронного гармоничного и общегуманистического воспитания. Таким образом, данный проект «ГТО-НИКА» направлена на формирование отношения у детей и молодежи к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Фирсин С.А.* Программа «СПАРТ–ГТО», как игровая рационализация комплекса ГТО в физическом воспитании и социализации школьников // журнале "Международный журнал экспериментального образования" №11 (Часть 3) 2015. С.359-361.
2. *Фирсин С.А.* Спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г.– Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С.539-540.
3. *Фирсин С.А.* Современные технологии игровой рационализации комплекса ГТО в физическом воспитании детей и учащейся молодежи /С.А. Фирсин// Современные здоровьесберегающие технологии: материалы международной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2015. С. 255-260.
4. *Фирсин А.С.* Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи / С.А. Фирсин/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 2 (132) – 2016 г. С. 194-197.
5. *Фирсин С.А., Пальцева Н.В.* Формирование духовно – нравственных ценностей у детей и молодежи через инновационный проект «ГТО-НИКА»/ С.А. Фирсин, Н.А. Пальцева// Гармоничное развитие личности: психология и педагогика: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 30 апреля 2016 г. Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. С. 39-43.

ПРОГРАММА ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ

Новиков Т.А.

*(Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
(ПГГПУ, г. Пермь)*

Аннотация. В статье представлена актуальность духовно-нравственного воспитания, стремление преодолеть агрессивность, бездуховность, которые распространены в современном обществе. Проведено реальное социологическое исследование, в котором оценены воспитательные результаты, которые распределены по трём уровням. Результаты помогут когда требуется принять самостоятельно решение и сделать нравственный выбор.

Ключевые слова: современное общество, духовно-нравственное воспитание, нравственный выбор, повседневный опыт, начальный опыт.

THE PROGRAM SPIRITUALLY-MORAL EDUCATION OF ATHLETES 14-16 YEARS

Novikov T.A.

(Perm state humanitarian-pedagogical University (PERM, Perm)

Abstract. the article presents the relevance of spiritual-moral upbringing, the desire to overcome the aggressiveness and lack of spirituality, which are common in modern society. Held real

sociological study, which evaluated the educational results which are distributed on three levels. The results will help when you need to make a decision and to make a moral choice.

Keywords: modern society, spiritually-moral education, moral choices, everyday experience, initial experience.

Актуальность нашей темы можно обусловить, тем, что как отмечают социологи, политологи, педагоги и психологи в настоящее время смяты нравственные ориентиры, у подрастающего поколения можно наблюдать, безверие, агрессивность, бездуховность.

Для начала, разберёмся в понятиях.

Нравственность – это внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами и полученные в результате нравственных наставлений [12, с. 140].

Духовно-нравственное воспитание – это процесс, который способствует формированию нравственных чувств (совести, долга, ответственности, гражданственности, патриотизма), нравственного облика (терпения, милосердия), нравственной позиции (способности к различению добра и зла). Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи. Духовно-нравственное воспитание является важнейшим аспектом социализации личности в условиях стремительного развития общества. Воспитанием ребёнка занимаются несколько институтов: семья, педагоги, к которым относятся и тренеры. И т.д.

Цель работы: научное обоснование программы духовно-нравственного воспитания спортсменов 14-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы провели анкетирование тренеров-преподавателей разных видов спорта. В анкетировании участвовало 20 тренеров-мужчин в возрасте от 25 до 45 лет из разных видов спорта. Из них 80% имеют высшее педагогическое образование, 10% имеют среднее специальное образование, 10% учатся в ПГПУ на первом курсе.

На вопрос Что входит в понятие: духовно нравственное воспитание (далее ДНВ) спортсмена тренеры ответили следующим образом: 60% затруднились ответить 40% считают что это любовь к родителям и к родине. На вопрос Что такое патриотизм Тренеры ответили следующим образом: 71% дали ответ любовь к родине, 7,2% любовь к родителям 14,4 % затруднились ответить. На вопрос: «Считаете ли Вы что нужно воспитывать духовно-нравственные качества у спортсменов?», Тренеры ответили следующим образом: 1% считают что надо, 9% – ответили нет. На вопрос: «Если «да», то какие духовно-нравственные качества хотите воспитать у спортсменов?» Тренеры ответили следующим образом: 60% считают что важные качества (честность коллективизм порядочность уважение к старшим), 40% ответ не дали. На вопрос: «Работаете ли Вы над ДНВ системно или фрагментарно?» Тренеры ответили следующим образом: 90% работают фрагментарно, 10% системно на личном примере. На вопрос: «Нужны ли Вам готовые программы, методики для ДНВ воспитания?» Тренеры ответили следующим образом: «Да» – 70% нужна программа по ДНВ, 30% программа не нужна. На вопрос: «Какие три фильма Вы можете назвать, воспитывающие чувство патриотизма и др. нравственные качества у спортсменов?» Тренеры ответили следующим образом: 80% назвали фильмы: «Легенда -17», «Чемпионы», «Белое солнце пустыни», а 20% затруднились ответить.

На основе полученных результатов анкетирования нами была разработана программа ДНВ, которая состоит из компонентов: содержательного, организационного и оценочного. Содержательный компонент состоит из психологических упражнений, игр, просмотров фильмов и обсуждений, встреч с ветеранами и участниками войн и т.д. В организационном компоненте представлен распорядок дня спортсменов и встраивание в него мероприятий из программы. Из специалистов реализацией будут заниматься тренер и психолог. Если психолога в штате нет, то только тренер. **Оценочный компонент.** В результате реализации программы духовно-нравственного развития и воспитания спортсменов должно обеспечиваться достижение ими:

• **воспитательных результатов** – тех духовно-нравственных приобретений, которые получил спортсмен вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл, участвуя в каком-либо мероприятии, некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, пережил и прочувствовал нечто как ценность);

• **эффекта** – последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его компетентности, идентичности и т. д.).

Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение спортсменами социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне спортивной группы, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у спортсмена социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

В период с октября 2015 года по ноябрь 2015 года в «ДОЛ Новое поколение» был активизирован процесс духовно – нравственного воспитания. В это время были проведены разнообразные мероприятия по приобщению наших воспитанников к культурно-историческому наследию страны и формированию духовно-нравственных качеств личности спортсмена возраста 14-16 лет.

В настоящее время Россия переживает один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня, – не в развале экономики, не в смене политической системы, а в разрушении личности. Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. Высокий уровень детской преступности вызван общим ростом агрессивности и жестокости в обществе. Детей отличает эмоциональная, волевая и духовная незрелость.

В ходе исследования мы пришли к следующим выводам.

1. Из анализа проблемы духовно-нравственного воспитания в научной литературе мы установили, что этот вопрос интересовал многих педагогов и психологов. Мы узнали какие нравственные качества имеются.

2. Из анкетирования установили, что ведется тренерами работа над духовно-нравственным воспитанием, но фрагментарно. Большинство тренеров нуждаются в готовой программе духовно- нравственного воспитания спортсменов.

3. Экспериментальная программа духовно-нравственного воспитания для спортсменов состоит из содержательного, организационного и оценочного компонентов.

4. Апробировали программу духовно-нравственного воспитания в ребячем лагере «Новое поколение» на старшеклассниках 14-16 лет.

Педагогический смысл работы по нравственному становлению личности спортсмена состоит в том, чтобы помогать ему продвигаться от элементарных навыков поведения к более высокому уровню, где требуется самостоятельность принятия решения и нравственный выбор.

Успешность данного вида деятельности в формировании нравственных качеств хоккеистов в частности зависит от духовности и педагогического мастерства тренера, разнообразии применяемых им методов и эмоциональном отклике спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Арестов Ю.М., Годик М.А.* Подготовка хоккеистов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 128 с.
2. *Букатин А.Ю., Колузганов В.М.* Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 208 с., ил.
3. *Быстров В.А.* Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 243 с.
4. *Васильева В.В., Коссовская Э.Б., Степочкина М.А.* Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 164 с.
5. *Верхоманский Ю.В.* Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 134 с.
6. *Волков В.Н., Филин В.П.* Спортивный отбор. – М.: Высшая школа, 2012. – 410 с.
7. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев, 1984. – 105 с.
8. *Железняк Ю.Д., Петров П.К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
9. *Кубышкина М.Л.* Психологические особенности мотивации успеха. – СПб., 2010.
10. *Маслюков А.В.* Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки. – Омск, 2001. – 324 с.

К ВОПРОСУ О ЦЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Павлютина Л.Ю., Розанова А.В.

Научный руководитель: Л.Ю. Павлютина, к.п.н., доцент

(Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия)

Аннотация. В статье раскрыт вопрос о ценностях физической культуры студентов вуза. Представлен теоретический анализ научной литературы по проблеме ценностей физической культуры.

Ключевые слова: ценности, физическая культура, ценности физической культуры.

THE QUESTION THE VALUES OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Pavliutina L. Yu., Rozanova A. V.

Supervisor: L. Yu. Pavliutina, candidate in pedagogical sciences, docent

(Omsk State Technical University, Omsk, Russia)

Abstract. The article deals with the question of physical training of students higher education institution. The theoretical analysis of the scientific literature on the issue of values of physical culture.

Keywords: values, physical culture, values of physical culture.

С учетом новых условий социально-экономического и культурного развития Российской Федерации ведется интенсивный поиск новых направлений физкультурно-спортивной работы,

соответствующих современным требованиям и способных решить весь комплекс социально-педагогических задач, стоящих перед системой высшего физкультурного образования, что находит отражение в Законе «О физической культуре и спорте РФ» и др.

К числу таких направлений относится педагогическая деятельность по формированию у студентов эмоционально-ценностного отношения к физической культуре, соответствующего идеалам и ценностям гуманизма. Гуманизм в сфере физкультурного образования проявляется в выдвижении личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса [1]. Поэтому возникает необходимость рассмотрения сущности эмоционально-ценностных отношений в психолого-педагогической литературе.

Проблема эмоционально-ценностного образования решалась на протяжении всей истории образования и педагогики. Изучением этой проблемы занимались многие ученые: Л.С. Выготский, В.В. Краевский, И.Я. Лернер, З.И. Равкин, С.Л. Рубинштейн, М.Н. Скаткин и др. [2,3,4,5,6]. В работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна [2,6] и др. доказана прямая связь между эмоциональным, интеллектуальным и волевым развитием учащихся. Доказана необходимость и теоретически обоснован эмоционально-ценностный компонент содержания образования (В.В. Краевский, И.Я. Лернер) [4], обоснован принцип положительного эмоционального фона обучения (М.Н. Скаткин) [3], доказана значимость и обоснована необходимость аксиологии для теории и практики педагогических исследований (З.И. Равкин) [5].

Учёными предприняты различные подходы к изучению ценностей физической культуры и спорта: раскрыт современный ценностный потенциал физической культуры и спорта (Л.И. Лубышева) [7], рассмотрен интегративный подход к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов (Т.Г. Ольхова) [8], изучены ценности спорта в представлениях учащейся молодежи (А.П. Поварицын) [9], сделан социально-философский анализ ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности (Е.В. Стопникова) [10] и др.

Исследование аксиологических проблем истории образования, обращение к общечеловеческим ценностям, национальным ценностям приоритетам образования, проблеме духовности личности было и будет насущной потребностью развития современного физкультурного образования, потому что именно ценности являются своеобразным связующим звеном, соединяющим прошлое и будущее отечественной и мировой теории и практики физической культуры.

Существует три формы выражения ценностей:

- ценность – общественный идеал, выработанный общественным сознанием;
- ценность – материальная, духовная культура или человеческие поступки, являющихся предметным воплощением общественных идеалов;
- личностные ценности, являющиеся источниками мотивации поведения.

Ценностями физической культуры принято считать: интеллектуальные – знания о методах, средствах развития физического потенциала, как основы организации физической активности, спортивной подготовки, здорового образа жизни; двигательные – база двигательных умений и навыков, педагогические технологии; мобилизационные и организационные умения; интенционные – общественное мнение, материально-техническое и финансовое обеспечение [7, 10].

Эмоционально-ценностные отношения характеризуется способностью студентов оценивать те или иные события, высказывания, поведение как свое, так и других людей; осмысленно выходить из ситуаций, требующих нравственного выбора; предвидение последствий собственной деятельности. Овладевая ценностями, студент объективирует их, делает личностно значимыми. Субъективное восприятие и присвоение ценностей определяется богатством его личности, развитым мышлением, наличием собственного мнения и отражает, таким образом, внутренний мир, образуя систему ценностных ориентаций.

Необходимость учёта эмоционально-ценностного отношения студентов на занятиях по физической культуре обусловлена воспитательной функцией. При этом реализуются следующие более конкретные функции:

- аксиологическая – передать значимые общепризнанные ценности физической культуры;
- эмоциогенная – осуществить полноценную эмоционально насыщенную спортивную жизнь студента;
- мотивационно-стимулирующая учебно-тренировочной и спортивной деятельности. Деятельность студента протекает более эффективно, если она становится ценностно-значимой для него;
- мотивационно-сдерживающая: сформированное отрицательное эмоциональное отношение к тем или иным действиям служит сдерживающим фактором в поступках;
- оценочная. Характеристика эмоций как своеобразных оценок действительности, получаемой информации о ней;
- познавательная. Эмоции – особая форма познания мира;
- развивающая – развитие воли и чувств. Развитие заключается в постепенной дифференциации эмоций – обогащении качественной палитры переживаний;
- коммуникативная. Эмоции играют роль регуляторов человеческого общения;
- корпоративная. Чаще всего группы студентов объединяются по схожим ценностным ориентациям или доминирующим ценностям (предпочтение какого-либо вида спорта и т.п.). Также пребывание в одной эмоциональной ситуации (победы, поражения), переживание одного состояния способствует объединению студенческой молодежи;
- продуктивная. Физкультурное образование должно быть направлено не только на усвоение ценностей, но, вместе с тем, на формирование личности, способной приумножать и создавать эти ценности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию [11] могут быть представлены как:

- материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);
- физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);
- психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);
- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

Ценностные отношения людей несравненно более многообразны, чем приведенная выше классификация. Но данная классификация важна для педагогической практики при моделировании содержания физкультурного образования и процесса обучения. Эти группы ценностей называются базисными, они взаимосвязаны между собой и образуют систему ценностных ориентаций общества или личности студента.

В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности студента. Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости.

Диагностировать сформированность эмоционально-ценностных отношений студентов можно с помощью подхода М.А. Арвисто, методики М. Рокича, Н.П. Фетискина [12] и др.

Важнейшим средством передачи студентам значимых ценностей является пробуждение в них адекватных эмоциональных переживаний. Ценности могут быть усвоены только в результате их эмоционального признания.

Следовательно, будучи усвоенными и признанными, проявленными в эмоциональной сфере и в субъектно-личностной деятельности, ценности прямо влияют на реализацию основной цели физического воспитания – всестороннее гармоническое развитие студентов.

Таким образом, теоретический анализ проблемы исследования показал, что, формирование положительного отношения студентов к учебным занятиям по физической культуре способствует оптимизации учебного процесса и это благоприятно отразится на будущее страны, которое ждет ответственное, энергичное, хорошо образованное и обладающее прекрасным здоровьем молодое поколение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Столяров, В.И.* Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодежи / В.И. Столяров // Гуманистическая теория и практика спорта. – Москва-Сургут: МГИУ, 2000. – С. 21-79.
2. *Выготский, Л.С.* Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 140 с.
3. *Скаткин, М.Н., Краевский, В.В.* Содержание общего среднего образования / М.Н. Скаткин, В.В. Краевский. – М., 1981. – 96 с.
4. Теоретические основы содержания общего среднего образования / под ред.: В.В. Краевского, И.Я. Лернер. – М.: Педагогика, 1983. – 352 с.
5. Национальные ценностные приоритеты сферы образования и воспитания (вторая половина XIX – 90-е гг. XX вв.) / под ред.: З.И. Равкина. – М., 1997. – С. 409-410.
6. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1989. – Т.2. – С.199.
7. *Лубышева, Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения личностью и обществом / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10-15.
8. *Ольхова, Т.Г.* Теория и технология интегративного подхода к спортивно – гуманистическому воспитанию студентов / Т.Г. Ольхова // Физическая культура. – 2002. – №1.
9. *Поварицын, А.П.* Ценности спорта в представлениях учащейся молодежи / А.П. Поварицын, С.Г. Меринов // Соц., экон. и управлен. аспекты функционирования и развития физ. культуры и спорта в совр. условиях: матер. науч. конф. / ВНИИФК. – М., 1993. – С. 67-71.
10. *Стопникова, Е.В.* Социально-философский анализ ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности / Е.В. Стопникова: автореф. дис... канд. пед. наук. – Нижний Новгород, 1992. – 28 с.
11. *Ильинич, В.И.* Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
12. *Фетискин, Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 345 с.

ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ В СНАЙПЕРСКИХ ШКОЛАХ ПРИКАМЬЯ

Паначев В.Д., Морозов А.П.

*(Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ),
г. Пермь, Россия)*

Аннотация. В статье приводится анализ нравственного духовного воспитания в технических видах спорта, военно-прикладных на примере пулевой стрельбы. Дело в том, что во время Великой Отечественной войны на территории Урала были организованы двенадцать снайперских школ для подготовки метких стрелков для фронта. До сегодняшних дней никто из выпускников этих школ не дожил, но на их патриотическом примере воспитываются новые поколения метких стрелков.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, духовное воспитание, снайперы, стрелки.

SPIRITUAL EDUCATION IN SNAYPERSKIH SCHOOL PRIKAMIYA

Panachev V.D., Morozov A.P.

(Perm national exploratory polytechnic university PNIPU), Perm, Russia)

Abstract. The analysis of the moral spiritual education happens to in article in technical sports, military-applied on example of the bullet shooting. This is because during Great Domestic war twelve shooting of the schools were organized on territory Ural for preparing mark arrow for front. Before present-day days nobody from graduate of these schools has not survived, but on their patriotic example are brought up new generations mark arrow.

Keywords: patriotic education, spiritual education, sharpshooters, arrows.

Спортивная стрельба – мир сосредоточенных, чуточку отрешенных людей. Они постоянно углублены в себя, малоразговорчивы, каждую фразу, кажется, «обкатывают» в уме, словно прицеливают «десятку». Но за кажущейся медлительностью и спокойствием скрываются горячие и порой темпераментные характеры, с которыми приходится бороться во время стрельбы. Между тем, молодым стрелкам необходимо всегда помнить о тех духовных традициях и подвигах, с которыми связаны лучшие страницы истории нашей Родины: им продолжать их и вносить свои имена в летопись рекордов и побед! Особенно поражало неприятеля искусство снайперов-женщин, появившихся на фронте в 1943 году. Совсем еще молоденькими девчонками уходили они на снайперскую «охоту» и успешно справлялись с этой страшной мужской работой. Женщина-снайпер! Война, словно тяжелый пресс, ломая конструкции привычных человеческих понятий, соединила несоединимое. Возникли слова, хлесткие, как выстрел, и цельные, как пуля, отлитая из гнева. Женщина-снайпер! Среди истребителей-снайперов добрая слава шла о метких посланницах Прикамья. Одной из них была Татьяна Барамзина – Герой Советского Союза.

Снайперов за выдумку и смекалку особо «жаловали» и уважали солдаты. Например, снайпер Л. Жадяев с напарником хитростью выманили фашистов из блиндажа, за которым вели длительное наблюдение: взяли у старшины рупор и начали свистеть во всю мощь. Любопытные поплатились головой, как только стали высовываться из блиндажа. Высокие боевые качества воинов-уральцев вынужден был оценить даже враг. Своим снайперским огнем прославились в Сталинграде посланцы Урала Василий Зайцев, Виктор Медведев и другие. Именно они положили начало созданию снайперских команд на волжских кручах. Фашисты называли Василия Соколиный Глаз, а Виктора – Медведь твердая Рука. Уникальный случай произошел со снайпером М. Твердохлебом. Он долго охотился за хитрым фашистским снайпером, но тот ничем себя не выдавал. Напарник Твердохлеба ефрейтор Лобов ценой жизни заставил врага открыться, и советский снайпер не промахнулся. В прицел он видел, как фашист выронил

из рук винтовку. Голова снайпера лежала на левой руке, на нее из переносицы текла темная струйка крови. Снайпер Терешин с трудом одолел опытного Ганса Келлермана – чемпиона Германии по стрельбе. Причем, выстрел врага оказался настолько точным, что пуля попала в ствол винтовки советского снайпера. Осколки пули выбили из ствола, прочистили, и Терешин снова продолжил дуэль. Последний выстрел остался за советским снайпером, вышедшим победителем в этой схватке. Каждый бой требовал от снайперов напряжения всех духовных и физических сил. Каждый бой – это испытание на сноровку, знание, опыт, испытание на смерть. Боевое мастерство снайперов – сплав трех основных составляющих: искусства наблюдения и маскировки, меткого огня и умелых тактических действий. Снайпер – это обязательно тактически грамотный воин, применяющий в бою военную хитрость, смекалку, огромное терпение и выдержку. Очень важны для него также физическая выносливость, хладнокровие, мужество, инициатива и находчивость. Недаром фронтовики говорят: «Смекнул боец – немцу конец». Но враг тоже хитер и всегда начеку. Он зачастую сам старается опутать, обмануть. Однажды пермяк Ю.Софьин выслеживал вражеского снайпера, замаскировавшегося где-то так тщательно, что ничем себя не выдавал. Перед ним – ржаное поле. Тихо. Ничего подозрительного. Но на этом поле, ставшем фронтовой полосой, одни автоматные очереди скашивали спелые колосья. На землю сыпались отдающие сытным жаром тугие зерна. В этот момент у снайпера поднялась злость на фашистов, которые топтали русские поля, коваными сапогами сбивали колосья. Он внимательно осмотрел поле, и вдруг заметил, что в одном месте колосья как будто движутся. Ювеналий присмотрелся в прицел, увидел ноги, прицелился и точным выстрелом скосил «сноп». Сейчас снайперские традиции фронтовиков продолжают воины-интернационалисты, солдаты, офицеры, курсанты. После Великой Отечественной войны в Прикамье было 17 тиров, работу которых контролировал и направлял областной стрелково-спортивный клуб. Большую помощь клубу оказывали общественные советы стрелков-спортсменов. В 1965 году пермские стрелки заняли 4-е место на Всесоюзных лично-командных соревнованиях стрелковых клубов на приз журнала «Военные знания». Через 22 года сборная команда Пермской области завоевала титул чемпиона РСФСР. Тогда Пермский областной стрелково-спортивный клуб имел 25 филиалов, в которых подготовлено сотни мастеров и кандидатов в мастера спорта, тысячи спортсменов-разрядников. Сборная команда Пермского края стала одной из сильнейших на Урале, в России.

Яркие победы в летопись снайперской славы Прикамья вписали заслуженные мастера спорта В. Аликин и В. Чернышева, мастера спорта международного класса Н. Губина, О. Лекомцева, С. Семенов, мастера спорта Н. Завьялов, А. Селиванов, В. Чудинов, В. Щенников, А. Булгаков, Ю. Назаров, Н. Хузин, Н. Кузьминчук, С. Воронин, Н. Новожилов, Б. Носков, С. Сарычев... Каждый из них прошел свой путь к достижению вершин в спорте. Пока только одному снежному снайперу покорился Олимп: обладателем золотой олимпийской медали стал заслуженный мастер спорта Владимир Аликин. Семь золотых наград в чемпионатах мира по женскому биатлону завоевала заслуженный мастер спорта Венера Чернышева, которой зрители присвоили титул «Снежная королева». Научилась она метко стрелять в тире ДОСААФ, где несколько лет работала инструктором по стрельбе. Пулевая стрельба предъявляет к человеку высокие требования. Для достижения истинного мастерства требуются не месяцы, а годы круглогодичных тренировок. Стать стрелком высокого класса может практически каждый, но постигнуть все тайны этого вида спорта способен лишь тот, кто научится управлять собой на огневом рубеже в обстановке соревнований. Для этого стрелку необходимо обладать и некоторыми специфическими качествами: он должен быть собранным, с крепкими нервами и бойцовским характером. Есть в пулевой стрельбе простой, казалось бы, вид – стрельба из положения лежа. Простота его только кажущаяся, а на самом деле это нелегкое испытание даже для искушенного стрелка. Не случайно именно это упражнение включено в программу Олимпийских игр. Советским и российским стрелкам-мужчинам пока не удавалось завоевать чемпионский титул в стрельбе из положения лежа. А наибольшего успеха пока добился мастер спорта международного класса В. Расковалов. Он единственный из уральцев является членом

клуба «600», в который могут войти только стрелки, выбившие абсолютный результат – 600 очков из 600 возможных. Все стрелковые виды спорта входят основным компонентом в другие технические и военно-прикладные виды. К примеру, биатлон, полиатлон, различные военные многоборья и игры с применением специального оружия, которые очень популярны в мире. Для организации подготовки спортсменов в этих сложных технических видах спорта необходима специальная база и подготовленные специалисты. Не просто провести и соревнования по техническим видам спорта, чтобы они были зрелищными и интересными. Будущее здесь принадлежит специальным стрелковым стадионам, где зрители смогут наблюдать за финальной стрельбой самых метких снайперов мира. И такие соревнования можно легко транслировать по телевидению. В наши дни популярен стал танковый биатлон. Стрельба – особенный вид спорта. Футболист после промаха по воротам может в отчаянии влететь в сетку, упасть на газон, кричать на партнера за пас. Фехтовальщик издает индейский вопль. Хоккеист после забитого гола долго целует и обнимает товарищей. А стрелок этого не может. Смешно представить, если бы после каждого неудачного выстрела он бросал оружие, падал на пол. Некоторым тогда просто некогда было бы стрелять. Иногда говорят, что стрелок – это паровой котел паровоза, в котором давление достигает угрожающих пределов, а выхода из него нет. Спортсмен обязан научиться управлять этим предельным давлением, используя его в свою пользу. Не сразу приходит это душевное умение, но оно помогает успешной стрельбе. Стрельба – это изнурительная работа, которую необходимо превратить в творческий, радостный труд, выстоять и выдержать, закалить свой характер, встать раньше на 40 мин., чтобы сделать утреннюю зарядку, отказаться от пустых хождений и посиделок, массы других развлечений, которыми наполнен досуг подростка. Рубеж взрослости начинается с твердого усвоения грозной силы оружия, с запаха ружейного масла, которым пропахивают пальцы после чистки винтовки, с гильз, каким-то образом «заскакивающих» в карманы, с остро пахнущего сгоревшим порохом тира, где ребята учатся стрелять. Это своего рода контрольная работа, экзаменационный диктант, который надо писать в срок и без ошибок. Вместо ручек – винтовка или пистолет. Вместо тетрадей – мишени с нарисованными концентрическими окружностями. В центре – самая маленькая. Пробоины на окружностях мишени, оставленные пулями, и есть тот самый критерий, по которому оценивают судьи, выставляя экзаменующимся отметки. За каждую пулю, угодившую в центр «черного яблока», – десять очков. Но попасть туда не очень просто. Представьте себе, что вы готовитесь к экзамену в школе. Все темы выучены, вы уверены в себе. Но вдруг вам сообщают, что на экзамене будет присутствовать летчик-космонавт СССР, дважды Герой Советского Союза, почетный гражданин Перми В. Савиных и что самых лучших он пригласит в отряд космонавтов. Какое у вас будет душевное состояние? Примерно то же самое испытывает стрелок перед выходом на огневой рубеж. И если он впервые участвует в контрольном «диктанте», то сердце его просто хочет вырваться из груди. Выпускники школы достойно представляют на различных соревнованиях пермскую школу метких стрелков. Школу, которая стала кузницей подлинных мастеров огня. Живая связь времен. Вижу ее в пытливых глазах ребят, впервые пришедших в стрелковый тир. Они как бы спрашивают: «Что нужно для победы?» Для большой победы мало самого высокого мастерства, самой большой силы воли и упорства па тренировках. Надо раз и навсегда всем существом понять: твоя победа – это не просто твой личный успех, за ней стоит вера всего народа, всей Родины. И во имя победы ты должен победить самого себя. Каждому хочется выстоять в борьбе с этим вызовом, возвыситься духом в трудном поединке, но не каждому это удастся. Вот почему стрелковый спорт с давних времен распространен во всем мире. Он имеет большое военно-прикладное значение, связанное с подготовкой будущих защитников. Опыт, полученный на огневом рубеже, всегда пригодится, особенно тем, кто готовится или проходит службу в рядах Российской Армии. Азы военной подготовки допризывники получают в школе, военно-спортивном лагере, молодежном клубе, где обязательно должен быть тир. Люди стремятся к миру. Мир нужен всем. Всем людям на земле. И когда мы берем в руки спортивное оружие, то мечтаем о том, чтобы это оружие применялось только на мирных огневых рубежах. Мы за мирные дуэли спортсменов планеты. И

только в этом будущее огнестрельного и другого оружия. При полном разоружении наиболее ярко будут раскрыты благородные принципы олимпийского движения, в котором одно из главных мест занимает стрельба. Уже сейчас разыгрывается более двадцати комплектов олимпийских медалей, а программа стрелковых упражнений может быть расширена. Родине нужны сыновья и дочери, закаленные духом, физически крепкие, с умелыми руками и точным прицелом. «Учиться военному делу!» – этот завет остается, к сожалению, актуальным и в наши дни, когда прошло более семи десятилетий после победы в Великой Отечественной войне. Сама жизнь заставляет искать новые пути совершенствования стрелковой подготовленности будущих воинов. Она определяет их мастерство и душевную стойкость.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТ «ГТО-НИКА»

Панкратова О.Н.

(Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются новые нетрадиционные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, направленные на развитие у детей и молодежи не только основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО, но также воспитанию активной, целостно развитой личности, для которой характерно полноценное и гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, духовное развития, личность.

RELATIONSHIP PHYSICAL AND SPIRITUAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL THROUGH THE PROJECT «GTO-NIKA»

Pankratova O.

(Moscow State University of Posts Emperor Nicholas II (MIIT), Moscow)

Abstract. The article deals with new and innovative sports and health and sports events, aimed at the development of children and youth are not only the basic physical properties and preparation for passing GTO norms, but also the education of active, integral development of the person, which is characterized by full and harmonious the development of physical, mental and spiritual qualities.

Keywords: physical education, spiritual development, personality.

В настоящий момент Россия переживает глубокий кризис, отразившийся во всех сферах общественной жизни: распалась прежняя картина мира, изменились нравственные ориентиры, ценности, обострились противоречия между духовным и материальным, реально существующими потребностями в высших идеалах и господствующей тенденцией прагматического подхода к жизни. Самой чувствительной и уязвимой возрастной категорией в сложившейся ситуации являются дети. Духовная пустота подрастающего поколения неизбежно скажется на судьбах страны. Выход из кризиса видится в духовно-нравственном воспитании учащихся.

Проблема здорового образа жизни является одной из самых актуальных в современном обществе и приоритетным направлением развития образовательной системы России. Нервные нагрузки приводят к обострению болезней, связанных с расстройствами психики. Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к обществу, к себе.

В этой ситуации стратегическая цель образования – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению [1].

Необходимость введения программы «ГТО-НИКА» продиктована многими причинами.

Прежде всего – это ухудшение здоровья нации, как физического, так и психического. Растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению болезней, связанных с расстройствами психики. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотических и токсических веществ. Вследствие истощения душевных и физических сил, повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях между людьми, что в первую очередь проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», а также, в росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе. Один подход состоит в том, что на основе введения комплекса ГТО ставится лишь одна задача – содействовать формированию физических качеств и двигательных способностей детей и молодежи, т.е. повысить уровень их физической подготовленности.

Такой подход базируется на традиционной концепции физического воспитания, согласно которой физическое воспитание понимается лишь как обучение движениям (двигательным действиям), как целенаправленное формирование и совершенствование физических качеств и умений, характеризующих физическую подготовленность человека (для трудовой и военной деятельности) [2].

Однако авторы большинства инновационных подходов к пониманию современного физического воспитания подвергают критике эту концепцию физического воспитания, так как она имеет ярко выраженную утилитарную, прагматическую ориентацию, существенно ограничивает социокультурное и педагогическое значение физического воспитания в личностном развитии детей и молодежи, в процессе их социализации.

Чтобы содействовать достижению этой цели президентом Ассоциации учителей физической культуры, Фирсиным Сергеем Анатольевичем был разработан новый проект «ГТО-НИКА».

В рамках реализации проекта «ГТО-НИКА» предполагается проведение полного комплекса новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий детей и молодежи содействующий не только их физическому, но также психическому и духовно-нравственному совершенствованию [3].

Название «ГТО-НИКА» расшифровывается как сокращение, составленное из первых трех букв русских слов: «Готов к труду и обороне» и греческого слова «Νίκη» – «победа» – имя древнегреческой богини победы, олицетворяющая победу в военных сражениях и спортивных состязаниях.

Основная цель – разработка и внедрение в практику общеобразовательных организаций новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи не только основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО, но также воспитанию активной, целостно развитой личности, для которой характерно полноценное и гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств.

Основные задачи:

- содействовать популяризации и пропаганде среди детей и молодежи нового комплекса ГТО, повышению для них привлекательности этого комплекса через новые нетрадиционные физкультурно-оздоровительные спортивно-массовые мероприятия;
- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности;
- поиск, экспериментальная апробация и широкое внедрение новых нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, разработка и внедрение программ физкультурно-оздоровительной направленности;

– организация увлекательного, творческого, активного досуга.

Программа состоит из двух разделов:

1. Спортивный раздел направлен на развитие у детей и молодежи основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО.
2. Творческий раздел направлен для формирования духовно-нравственных ценностей детей и молодежи [3].

Программа «ГТО-НИКА» ориентирована на здоровье студентов, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

Данная программа направлена на формирование отношения у студентов к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни [4].

Социально-ориентированная программа «ГТО-НИКА», направленная на профилактику асоциального поведения, позволит предотвратить процессы вовлечения молодежи в преступную деятельность.

Социально-экономический и нравственный эффекты от реализации программы позволят уже в кратчайшие сроки получить ощутимые результаты.

Конечным результатом реализации программы «ГТО-НИКА» должен стать социально-экономический, духовный и культурный подъем, укрепление государства, возрождение здорового образа жизни, возрождение здорового образа жизни студентов.

Эксперимент проводился на базе Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II (МИИТ) 25 марта 2016 г. на кафедре «Физическая культура» Института экономики и финансов, а также Института управления инженерного транспорта.

Социологический опрос был проведен среди студентов после проведения спортивного фестиваля «ГТО-НИКА» на базе Дома спорта МИИТ, который показал, что 98 % студентов положительно относятся к объединению в одних соревнованиях спортивных и творческих конкурсов.

96% студентов, считают, что во время подготовки сдачи норм ГТО, необходимо развивать не только физические, но также нравственные, духовные и психические качества.

99% студентов положительно относятся к внедрению программы «ГТО-НИКА» в спортивно-массовую работу вуза.

Выводы.

1. Положительные результаты апробации спортивного фестиваля «ГТО-НИКА» в Московском университете путей сообщения показал, что большой социально-педагогический потенциал в одних соревнованиях спортивных и творческих конкурсов, необходим при подготовке к выполнению норм ГТО для улучшения не только физического состояния студентов, а также для развития духовных, нравственных и других личностных качеств.

2. Проект «ГТО-НИКА» ориентирован на здоровье студентов, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

3. Применение программы «ГТО-НИКА» позволит не только удовлетворить многосторонние социокультурные запросы и требования, интересы и потребности студентов в отношении физического воспитания и нового комплекса ГТО, а главное будет мотивировать к подготовке выполнения норм комплекса, к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование отношения у студентов к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни.

Огромный потенциал проекта «ГТО-НИКА» развивает духовно-нравственные и другие личностные качества, который позволяет использовать игровую и соревновательную дея-

тельность не только для решения задач физического воспитания, а также решение задач всестороннего гармоничного и общегуманистического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Адамова А.Г.* Сущность духовно-нравственного воспитания учащихся в контексте системного подхода // ВЕСТНИК. – 2008. – С. 26.
2. *Фирсин С.А.* Программа «СПАРТ–ГТО», как игровая рационализация комплекса ГТО в физическом воспитании и социализации школьников // журнале "Международный журнал экспериментального образования" №11 (Часть 3) 2015. С.359-361.
3. *Фирсин С.А.* Спортивный фестиваль «ГТО-Ника» / С.А. Фирсин// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г.– Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С.539-540.
4. *Фирсин С.А.* Современные технологии игровой рационализации комплекса ГТО в физическом воспитании детей и молодежи /С.А. Фирсин// Современные здоровьесберегающие технологии : материалы международной научно-практической конференции / под ред. Воронина Д.М. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2015. С. 255-260.
5. *Фирсин А.С.* Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи/ С.А. Фирсин/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 2 (132) – 2016 г. С. 194-197.
6. *Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.* Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-НИКА» для физического воспитания и социализации школьников/ С.А. Фирсин// «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 4 (134) – 2016 г. С. 288-293.
7. *Фирсин С.А., Пальцева Н.В.* Формирование духовно – нравственных ценностей у детей и молодежи через инновационный проект «ГТО-НИКА»/ С.А. Фирсин, Н.А. Пальцева// Гармоничное развитие личности: психология и педагогика: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 30 апреля 2016 г. Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. С. 39-43.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Парчевский Д.А., научный руководитель: Дружинина И.А.
(Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань)

Аннотация. В данной статье рассмотрена тема влияния спорта на становление личности человека в России. Также приводятся примеры из собственного авторского опыта и одного случая, произошедшего на Олимпиаде 2002 года.

Ключевые слова: спорт, личность, качества, характер.

INVESTIGATION OF THE EJECTOR WITH A CURVED INLET PART

Parchevskii D., supervisor: Druzhinina I.
(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev, Kazan)

Abstract. In this article I want to express my thoughts about the impact of sport on the formation of personality in Russia. Also I will give examples of my own life and event on the Olympic games in 2002.

Keywords: sport, person, quality, nature.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями.

На протяжении десяти лет я сам регулярно занимаюсь баскетболом. Мне нравится этот вид спорта, потому что, во-первых, баскетбол – игра командная. Соответственно, для преодоления каких-либо высот требуется сплочённый коллектив. А для достижения взаимопонимания в команде, каждый должен научиться совместно слаженно действовать, а также индивидуально развивать логику.

Помимо сплочённого коллектива, требуются и другие индивидуальные качества игрока команды. К ним относятся:

1. Воля к победе.
2. Храбрость.
3. Упорство и многие другие факторы.

Эти три личностных качества я хочу рассмотреть более подробно.

Нужно отметить, что все эти три качества достигаются не сразу. Для их достижения требуется огромное количество времени для работы над собой. Эти качества выработать можно как прочтением воодушевляющих книг, так и просмотром мотивирующих фильмов, а можно упорными спортивными тренировками.

Те особенные качества, которые я выработал, занимаясь баскетболом, – это стремление к лидерству, ответственность за порученное дело. Чтобы команда побеждала, нужен лидер. Чтобы быть лидером нужно чувство ответственности. Эти два важных качества неразрывно связаны с собой возможно не только в этом виде спорта. В моей команде я был одним из лидеров. Соответственно, на наших плечах лежал немалый груз ответственности за всю команду. Мы были обязаны настроить баскетболистов на выигрыш, выработать в команде боевой дух, и тогда победа была практически очевидна.

Благодаря баскетболу, я приобрёл множество новых знакомств, самых верных друзей, а также приобрёл веру в себя, в свои силы и возможности. Несмотря на забитый тренировками график, мои дни перестали выглядеть одинаковыми и серыми. Даже не имею никакого представления, кем бы я стал, какие качества бы выработал без спорта.

Также демонстрирует становление качеств личности спортсменов один случай, который произошел на Зимних Олимпийских играх в Солт-Лейк Сити в 2002 году. Наша пара фигуристов – Е. Бережная и А. Сихарулидзе уверенно обошли канадскую пару Сале и Пеллетье. Но вокруг этой победы нарастал журналисткой скандал о якобы неправильном судействе со стороны французского судьи, которая отдала победу нашей паре, и её голос в результате оказался решающим. Международным олимпийским комитетом было решено отлить и отдать второй комплект золотых медалей канадцам. Это был беспрецедентный случай в истории олимпийского движения. На повторном награждении также присутствовала наша пара фигуристов-чемпионов, встречая соперников аплодисментами. А бронзовая пара призёров из КНР отказалась присутствовать на вручении второго комплекта наград. Поступок наших российских фигуристов показывает, что несмотря ни на какие скандалы вокруг олимпиады, наши спортсмены готовы поддержать своих соперников. Это важное качество – быть доброжелательными и уважать спортивные достижения других, относясь к несправедливости снисходительно. Независимость и умение быть выше обстоятельств заслужили огромное уважение к нашим спортсменам, как со стороны болельщиков своей и чужой команды, так и самих соперников.

МОРИХЭЙ УЭСИБА И ЕГО УЧЕНИЕ КАК ПУТЬ К ГАРМОНИИ ДУХА И ТЕЛА

Петрова Н.Н., Вихрев А.В., Гарифуллин А.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (KNITU-KAI), г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются отличительные особенности айкидо как вида боевого искусства. Анализируются его ключевые принципы и установки, выявляются глубинные философско-религиозные основания, позволяющие рассматривать айкидо как путь к совершенной гармонии духа и тела. Обосновывается его актуальность и практическая значимость в современную эпоху.

Ключевые слова: айкидо, Морихэй Уэсиба, принципы айкидо, философские основания айкидо, цели.

MORIHEI UESIBA AND HIS DOCTRINE AS A PATH TO HARMONY OF BODY AND SPIRIT

Vikhrev A.V., Garifullin A.R., Petrova N.N.

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI), Kazan, Russia)*

Abstract. The article features an overview of aikido as a martial art. In it we analyse his key rules and settings, detect a deep philosophical and religious grounds, that allow to consider aikido as a path to a perfect harmony of spirit and body, substantiate his relevance and practical significance in the modern era.

Keywords: Aikido, Morihei Ueshiba, the principles of aikido, the philosophical grounds of aikido, Aikido's goals.

Боевое искусство айкидо возникло в начале 20 века. Его основателем был Морихэй Уэсиба. Айакидо синергетически сочетает в себе прославленную систему единоборства и философско-религиозное учение. Сам мастер полагал, что там, где нет философии, нет и айкидо.

Айкидо – это не просто вид боевого искусства. Это принцип принятия духовной гармонии с самим собой, поскольку все законы земли и неба находятся в самом человеке. Иероглифом «ай» в Японии, выражается гармония, а иероглифом «ки» – внутренняя энергия человека. Однако древнему понятию «айки» Морихэй Уэсиба придает новый смысл. Для него Айки – это не техника, не способ бороться или нанести поражение врагу. В айкидо необходим разум, служащий умиротворению всех человеческих существ в мире. «Секрет Айкидо – в том, чтобы достичь гармонии с движением Вселенной и прийти к согласию с самой Вселенной. Тот, кто постиг секрет Айкидо, открыл Вселенную внутри себя и может с полным правом сказать: «Я и есть Вселенная» [1].

Морихэй Уэсиба утверждал, что существует «Великий Дух Мира», который стремится к устранению вражды и примирению человечества. «Мне открылось, – писал он, – что Путь Воина был неправильно истолкован как средство, чтобы убивать и уничтожать других. Те, кто ищут состязаний, делают серьезную ошибку. Бить, калечить или уничтожать – тяжелейший грех, который может совершить человек. Истинный Путь Война состоит в том, чтобы предотвратить конфликт, это и есть Искусство Мира, сила Любви» [1].

Жизнь, полагал Учитель, не совершенна и не справедлива, она постоянно бросает человеку «Вызовы». Как своего рода «Ответы» на них Морихэй Уэсиба формулирует основные духовные принципы, позволяющие принимать и преодолевать эти вызовы.

Первый из этих принципов – не сопротивляйся злу насилием. Он предполагает отказ от насилия, отказ от нападения. Айкидо, как и древний даосизм, стремится не нарушать есте-

ственный ход вещей, установленную гармонию. Так, бабочка, дерево, или цветок естественно существуют в окружающей среде. Человек, сознательно не предпринимающий никаких усилий, находится в гармонии с миром. Если он напрягается, стремится к утверждению, то гармония нарушается и он терпит поражение, становится уязвимым. Точно также, настоящий мастер непобедим, поскольку он ни с кем не сражается, его приемы выглядят как действия, совершаемые естественно, без сознательных усилий.

Второй принцип – «Будь благодарен». Суть этого принципа заключается в том, что человек должен ценить и с благодарностью относиться ко всему, что ему дает Вселенная, природа, другие люди. Иной аспект этого принципа – это уважение, предполагающее не просто определенный ритуал, а развитое чувство эмпатии, умение понимать другого.

Третий принцип – «Развивай добродетели». Этот принцип предполагает, что человек, идущий по пути «айки», обладает высокими моральными качествами. К таким качествам относятся, прежде всего, любовь, мудрость, храбрость и симпатия к людям. «Путь Воина основывается на гуманности, любви и искренности; сердце воинской доблести – это истинная храбрость, мудрость, любовь и дружелюбие» [1].

Безусловной добродетелью для Морихэя Уэсибы является стремление к знаниям, любовь к мудрости. Мастер призывал своих учеников никогда не прекращать учиться, постоянно расширять свое сознание. Философия айкидо предписывает не торопиться отрицать, а во всем искать самую глубокую причину. Необходимо обнаруживать все более тонкие градации качества, не теряя из виду целое: если вчера различал два-три качества, завтра увидишь массу новых тонкостей. Нет мелочей – есть подробности.

Четвёртая добродетель – это сочувствие. В этом принципе выражается социальный аспект учения айкидо. Человек всегда живет и действует в больших и малых социальных группах, поэтому он всегда должен учитывать результаты своих действий, ставить их под контроль. «Прежде всего, – утверждал Морихэй Уэсиба, – Вы должны привести в порядок свою собственную жизнь. Затем Вы должны узнать, как сохранить идеальные взаимоотношения в собственной семье. После этого, Вы должны стремиться улучшить условия в своей стране и, наконец, жить в гармонии с миром в целом» [1].

В отличие от других школ бу-дзюцу (боевых искусств) айкидо отличается своей особой гармоничностью, красотой и утонченностью. Но важнейшая особенность этого учения – его глубинные философские основания. Подлинная суть айкидо определяется ключевыми духовными принципами и моральными установками. «Истинное Бу, – утверждал Морихэй Уэсиба, – происходит от собственных сущности и разума Бога и является главной духовной составляющей истины, добра и красоты» [2].

Айкидо стремится к созиданию целостного человека, в котором нет ни малейшего разрыва между духом и телом. Айкидо – это просветление разума и тела, поэтому техника тренировок – это тренировка пути человеческой жизни. Она воспитывает дух, совершенствует личность. Истинный айкидоки, обладающий духовной целостностью и единством, достигает Пути, на котором реальность открывается «тихо и ясно, как будто это обыденная ситуация, независимо от того, с каким ужасным кризисом вы можете столкнуться» [2].

В наше сложное время – в эпоху обострения глобальных проблем, усиления социальных потрясений, деструктивных процессов в политике, роста насилия, обесценивания моральных норм – философские принципы учения айкидо как никогда актуальны. Гуманизм, как ключевой фактор, наследия Морихэя Уэсибы должен стать главным и основополагающим принципом, определяющим стратегию поведения людей, стран, наций [3]. Айкидо предназначено для всего мира. Его цель – принести благо всем и совершенствовать себя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Уэсиба М. Айкидо: искусство мира. Киев: София, 1997. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://aikido-mariel.narod.ru/Morihei_Ueshiba/Iskusstvo_Mira.htm

2. **Уэсиба М.** Будо рэнсю (Практика будо).- Добросвет, 2001. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eknigi.org/chelovek/23508-budo-ryensyu-praktika-budo.html>
3. **Петрова Н.Н., Андреев Я.С., Федотов А.Р.** Общечеловеческие ценности в эпоху пост-модерна // О вопросах и проблемах современных общественных наук: сборник научных трудов II международной научно – практической конференции – Челябинск, 2015.- с.39.

КУЛЬТУРНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА КАК БИОСОЦИАЛЬНОГО СУЩЕСТВА

Рамзаев Е.В., Солодухо М.Н.

Научный руководитель – М.Н.Солодухо, ст. преп. каф. философии
(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)

Аннотация. В статье раскрываются биологические и социальные аспекты жизни человека, анализируются этапы культурной эволюции. Дается трактовка понимания культуры и ее модернизация на различных этапах становления философской мысли.

Ключевые слова: эволюция, культура, соотношение биологического и социального, потребности.

CULTURAL EVOLUTION OF MAN AS A BIOSOCIAL BEING

Ramzaev E.V., Solodukho M.N.

Supervisor – M.N.Solodukho, Senior Lecturer, Department of philosophy
(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)

Abstract. The article describes the biological and social aspects of human life, analyzes the stages of cultural evolution. Interpreted understanding of the culture and its modernization at various stages of development of philosophical thought.

Keywords: evolution, culture, relation of biological and social, needs.

Каков человек на самом деле? Какие мотивы и влечения являются базовыми в процессе жизнедеятельности человека? Марксистская трактовка понимания проблемы человека дает нам определение человека как биосоциального существа. Так каким же образом происходит сочетание этих начал: биологического и социального? И что является доминирующим в процессе становления человека как личности и его самоутверждения? Рассмотрим биологическую составляющую человека. Человеку присущи потребности, которые присущи всем живым существам, а именно: способность дышать, потребность в пище и потребность в продолжении своего рода. Все они являются первостепенными, так как они вскрывают биологическую сущность человека. Человеческий организм в процессе своего становления и развития оказался наделен данными составляющими поддержания и контроля основных потребностей.

В процессе голодовки – в теле человека начинают происходить накопления токсичных веществ. Такое явление называется «ацидоз». Примерно, на пятый-седьмой день состояние человека резко ухудшается, наступает так называемый «ацидотический криз». После первого криза организм полностью перестраивается, самочувствие улучшается и чувство голода исчезает.

Переход к рассмотрению сексуальных влечений вскрывает понимание еще одной человеческой составляющей. Сексуальное влечение играет важную роль в процессе его социализации. В трудах основателя психоанализа Зигмунда Фрейда сексуальные связи являются осно-

вой межсоциальных отношений. Дружелюбие, враждебность, жажда власти, отчуждённость – все эти стремления и страхи Фрейд объясняет через сексуальное влечение.

Эрих Фромм, немецкий философ и социолог, подверг критике каждый значительный аспект фрейдистской теории. Фромм стремился в психоанализе Зигмунда Фрейда перенести акцент в поведении человека с биологических мотивов на социальные факторы, показать, что «человеческая натура – страсти человека, и тревоги его – продукт культуры» [1].

Хотя Фромм и отрицал, что любые человеческие поступки можно объяснить через либидо, о котором говорил Фрейд, на сознание человека постоянно действуют «страсти», которые могут даже в какой-то мере изменять субъективную реальность человека.

Современная культура, какой мы её знаем, начала формироваться очень давно. Древние человекоподобные приматы – австралопитеки – не отличались большой физической силой, и поэтому вынуждены были использовать орудия для охоты и защиты. Но по своей организации и природе их следует считать животными. Австралопитеки уже были способны объединяться и вести охоту не в одиночку, а сообща. Для этого было необходимо общение, изначально оно было лишь вербальное. Человеческие черты появились 1.5–1.6 лет тому назад у питекантропов: начали формироваться мышление и язык. Питекантропы были способны не только на совместную охоту. Во Франции археологи нашли стоянку жилищ питекантропов. Таким образом, можно заключить, что питекантропы вели совместное хозяйство. Так начала формироваться культура.

Культура – очень ёмкое понятие. Оно раскрывает говорит о социуме людей, объединённых общей историей.

Следующая культурная ступень начинается с возникновением натурфилософии в Древней Греции. Наряду с фантазией значительную роль играет рациональное начало. Окружающая природа уже не принимается как данность, начинают разрабатываться теории, которые имеют научную основу. Так, в качестве первоначала всего сущего Анаксимандр считает апейрон (беспредельное). В его интерпретации апейрон не является ни водой, ни воздухом, ни огнем. “Апейрон есть не что иное, как материя”[2], которая находится в вечном движении и порождает бесконечное множество и многообразие всего существующего. Этот период характеризуется политеизмом, существовал большой выбор в трактовках связи богов и людей

В средневековье появились монотеистические религии. Большой вклад в развитие философской мысли внесло христианство. В странах Западной Европы христианство было признано в качестве официальной государственной религии, это укрепило церковную организацию в экономическом отношении. Основные представители христианской религии получили возможность вмешиваться в государственные дела. По религиозным представлениям были провозглашены военные походы, направленные, в первую очередь, на «освобождение» Иерусалима, место нахождения Гроба Господня.

Культура этого времени носила черты христианской идеологии. Согласно этой религии, телесная красота – это грех. Поэтому скульптура в средневековье никак не развивалась, а живопись превратилась в иконопись.

Следующий этап культурной эволюции небольшой, но он оставил заметный вклад в преобразении мировой культуры. В истории этот этап называют Ренессансом. Ранний Ренессанс зарождается в Италии в 1420 году. Особенность этой эпохи в появлении необычайного интереса к человеку и его деятельности. Донести информацию до масс помогает открытие книгопечатания. Процесс обучения стал намного доступней и проще. Повышенное внимание к культуре античности отобразилось на религиозных взглядах, искусство старалось уже не спрятать, а наоборот – превознести красоту человеческого тела. В эту эпоху создаются непревзойденные скульптуры, сооружаются монументальные ваяния, пишутся фрески и картины, которые стали шедеврами мировой культуры.

В современном мире культура имеет целый ряд направлений. Большая часть населения находится под воздействием традиционной культуры. Наряду с этим существуют современные субкультуры, такие как хиппи или готы. Появилось понятие массовая культура. Маскульт

паразитирует на высокой культуре и не несёт особой художественной ценности. Некоторые считают, что культура умерла со становлением цивилизации. Но реальная картина такова, что культура приобрела новый вид. Кино, музыка, поп-арт – всё это составляет современную культуру.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фромм Э. О методе и задаче аналитической социальной психологии. Заметки о психоанализе и историческом материализме (нем.) = Über Methode und Aufgaben einer analytischen Sozialpsychologie. Bemerkungen über Psychoanalyse und historischen Materialismus // Zeitschrift für Sozialforschung : журнал. – Франкфурт-на-Майне: Institut für Sozialforschung, 1932. – Nr. 1. – S. 28-54.
2. Лебедев А.В. ТО АРЕИРОН: не Анаксимандр, а Платон и Аристотель // Вестник древней истории. – 1978. – № 1-2.
3. Вачьянц А.М. Мировая художественная культура. М.: Айрис пресс, 2004. – 264 с.
4. Любимов Л.Д. Искусство Древнего мира. М.: Просвещение, 1980. – 320 с.

ДЗЮДО КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА И ВОЛИ

Савинов Н.А.

Научный руководитель Петрова Н.Н.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. В статье рассматриваются основные каноны и принципы дзюдо, выявляются его духовно-философские основания, анализируется их роль и влияние в современном мире.

Ключевые слова: дзюдо, Дзагино Дано, основные принципы дзюдо, философские основания дзюдо.

JUDO AS A WAY OF FORMATION OF CHARACTER AND WILL

Savinov N.A.

Supervisor – Petrova N.N.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The article is examined the basic canons and principles of judo, revealed his spiritual and philosophical foundations, analyzed their role and influence in the modern world.

Keywords: judo, Dzagiно Dano, the basic principles of judo, philosophical foundations of judo.

Боевые искусства, возникнув на Востоке, сегодня имеют последователей во всем мире. Одним из самых популярных видов единоборств является дзюдо. Молодое поколение привлекает в нем не только легендарная техника и тренировка тела, но и возможность духовного развития, работа с сознанием.

Дзюдо – японское боевое искусство и спортивное единоборство без оружия. Было основано в конце 19 века Дзигиро Кано. Еще в юные годы он задумывался о физическом и духовном совершенствовании. Дзагино Дано, взял за основу сложную технику приемов дзю-дзюцу,

исключил из них самые опасные приемы, создав тем самым новую эффективную систему достижения гармонии тела и духа. основополагающим принципом дзюдо, по выражению самого Дзагиро Дано, является принцип максимума эффективности при минимуме усилий. Дзюдо означает «мягкий путь» («дзю» с японского – это мягкий, гибкий, а «до»- путь, познание).

Дзюдо основывается на глубоком философском фундаменте и базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

Первый принцип дзюдо состоит в том, что мастера помогают ученикам с меньшей подготовкой, которые со временем сами становятся учителями. В дзюдо считается, что развить заложенные от природы способности без учителя невозможно, ученик внимательно вслушивается в каждое слово учителя, «ловит» любой его намек. Поэтому процесс занятий основан на взаимном уважении и умении понимать друг друга. Второй принцип состоит в том, что занятия дзюдо способствуют гармоничному развитию личности ученика. Тренировки требуют самоконтроля, необходимость учить сложные приёмы улучшает память, практика рандори (свободная форма поединка) улучшает внимательность, освоение вариативных техник тренирует воображение и творческий подход, необходимость описывать техники благоприятно действует на умение выражать свои мысли. Третий принцип можно объяснить историей, произошедшей с самим Дзигиро Кано. Вечером после обильного снегопада Дзигиро Кано вышел погулять в сад. Сильный снег поломал много веток на деревьях. Только тонкая веточка вишни под тяжестью снега все ниже склонялась к земле. В какой-то момент снег соскользнул с нее, веточка распрямилась и заняла прежнее положение. «Вот каким должен быть дзюдоист!» – воскликнул Дзигиро Кано.

Дзюдо это больше чем борьба, это – философия. «В дзюдо природа – это человек и законы его формирования, общество – это законы взаимодействия между двумя, живыми системами, а учет законов мышления в борьбе выражен очень ярко (в виде тактики)»[1]. Дзюдо – это система совершенствования человека, его всестороннего воспитания. Путь дзюдо требует отказа от насилия, терпения и самоограничения.

Практика дзюдо включает в себя два поля – реальное и неосознанное. Неосознанное поле – это дух дзюдо, включающий в себя моральные ценности, внутреннюю энергию, знания и силу духа. Дзюдо помогает формировать характер, укреплять волю, находить общий язык с другими людьми, способствует развитию сознания личности, тренирует воображение и творчество, учит приносить пользу себе и всему миру.

Социокультурная ситуация современности – это ситуация становления единого, целостного, взаимосвязанного мира. Важным фактором процесса глобализации является спорт в целом, прославленные боевые искусства в частности. Заложенные в них философско-духовные принципы способствуют устранению непримиримости и враждебности в отношениях между странами и народами, создают возможность диалога, усиливают толерантность, обеспечивают открытость и прозрачность в решении проблем, стоящих сегодня перед человечеством[2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Пархомович Г.П.* Основы классического дзюдо.- Урал Пресс: Пермь -1993. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://anapasport.ru/lib/dzudo/G.P._parhomovich_osnovy_klassicheskogo_dzjudo.pdf
2. *Петрова Н.Н., Андреев Я.С., Федотов А.Р.* Общечеловеческие ценности в эпоху постмодерна.// О вопросах и проблемах современных общественных наук: сборник научных трудов II международной научно-практической конференции.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТА КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

**Слепцова Т.В., научный руководитель: Волощенко Г.Г.,
доктор культурологии, профессор**
(Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта (СибГУФК), г. Омск)

Аннотация. Проявление в современном спорте таких аспектов, как усиливающаяся коммерциализация, зависимость от политических решений и достижений в фармакологии, технократизм, прагматизм и расчёт, допинг и допинговые скандалы, агрессия и др., обуславливает обращение к актуализации гуманистической составляющей спорта. Обозначенные в Федеральной целевой Программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» ориентиры позволяют более планомерно и целенаправленно проводить работу по пропаганде гуманистических ценностей спорта и олимпизма, приобщению к ним подрастающего поколения, увеличению количества занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт как социокультурное явление, олимпизм, эстетические категории, ценности спорта.

HUMANISTIC POTENTIAL UPDATE OF SPORT AS A PROBLEM OF MODERNITY

Sleptsova T.V., supervisor: Voloschenko G.G., Doctor of Science, Culturology, prof.
(Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk)

Abstract. Manifestation in modern sport issues such as growing commercialization, dependency on political decisions, and advances in pharmacology, technocratism, pragmatism and calculation, doping and doping scandals, aggression, etc., makes an appeal to the humanistic component's actualization of the sport. Marked in the Federal Target Program "Development of physical education and sports in the Russian Federation until 2020" guidelines allow more systematically and purposefully carry out work to promote the humanistic values of sport and Olympism, include younger generation to them, increase the number of doing physical training and sport.

Keywords: physical education, sport as a socio-cultural phenomenon of Olympism, the aesthetic category, the sport's values.

Уровень развития физической культуры и спорта в начале XXI века является одним из факторов, определяющих культуру общества. Повышенный интерес мировой общественности к спорту как «сегменту социальной жизни» позволяет ему удерживать «одну из ведущих позиций в современном обществе» [1, с.1]. Именно в спорте заложены огромные возможности для реализации духовно-нравственных и культурных ценностей человечества и приобщения к этим ценностям подрастающего поколения [5].

Олимпизм как идеологическая основа современного спорта подчеркнул его общественно-историческое значение и актуализировал гуманистический потенциал. А.Б. Сунник отметил, что «...спорт стал сердцевиной, ядром зарождавшихся в конце XIX века олимпизма, Олимпийских игр, олимпийского движения» [6, с.15]. В философии олимпизма синтезированы идеи мира и дружбы между народами, подчеркнут приоритет общечеловеческих ценностей [2]. Однако, в связи с тем, что в современном спорте всё интенсивнее проявляются негативные аспекты – зависимость от политических решений и достижений в фармакологии, технократизм, коммерциализация профессионального и олимпийского спорта, допинговые скандалы, прагматизм и расчёт, агрессивность, и др., необходима актуализация проблемы гуманистического потенциала спорта.

Один из важных аспектов гуманистической составляющей спорта – его связь с миром эстетических ценностей. В спорте заложен огромный потенциал для эстетического воздействия на человека. Поскольку мир спорта сложен и многообразен, в нём много моментов, вызывающих как чувства радости, восхищения, признания, уверенности, так и диаметрально противоположных – грусти, разочарования, тревоги, неуверенности и др.

Проявление центральной эстетической категории «прекрасное» в мире физической культуры и спорта не ограничивается внешней красотой: человек прекрасен как всесторонне развитая личность, сочетающая духовное богатство, интеллектуальное развитие и физическое совершенство. Идея гармоничного развития человека рассматривается как одна из ключевых ценностей олимпизма. Поиск гармонии между телом и духом, физическим, духовным и интеллектуальными началами человека волновал русских философов, общественных деятелей и творческую элиту. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно», – эти слова принадлежат Л.Н. Толстому и стали кредо писателя. Такие русские писатели, как А.И. Куприн, А.П. Чехов, И.А. Бунин, Л.Н. Толстой, В.В. Набоков и др., отразили в художественных произведениях, созданных в конце XIX – начале XX вв., увлечённость спортом представителей разных сословий и возрастов: от дворянства до интеллигенции и разночинцев, от гимназистов до людей почтенного возраста. Осмысление писателями социокультурной составляющей спорта на этапе генезиса и первоначального развития данного явления в условиях российской действительности позволяет говорить об амбивалентности спорта: в нём проявляются как прекрасные, возвышенные и героические моменты, так и трагические, порой, низменные [4].

Спорт как экстремальный вид деятельности предполагает не только достижение максимальных результатов, но и преодоление недостатков, слабостей, страха. В спорте нет гарантии победы, но человек, нередко преодолевая самого себя и обстоятельства, идёт на риск. Философия олимпизма определяет требования к личности спортсмена, который предпочитает честное и благородное поведение, не стремится к победе любой ценой. В философии олимпизма важное место занимают принципы «Fair play» – «честной (справедливой) игры», означающие демонстрацию честного рыцарского поведения в спортивных поединках, убеждение в том, что главное в соревнованиях – отвага и мужество, дух борьбы, побуждающие человека к совершенству, преодолению слабостей и недостатков.

В истории человечества физическая культура и спорт имели огромное значение в формировании и развитии физических и психических качеств личности. Всесторонне развитая личность, воплощающая единство духовного, интеллектуального и физического совершенства – идеал, не утративший ценностного содержания и ставший сегодня ориентиром в воспитании подрастающего поколения [3]. Прежде всего, спорт – это непрерывное преодоление трудностей, требующее самодисциплины, победы не только над соперником, но и над самим собой. Говоря о влиянии спорта на воспитание нравственных качеств, следует иметь в виду не только спортсменов, но и зрителей, болеющих за своих кумиров и престиж страны на спортивных аренах. Экс-спортсмены высокого класса, демонстрирующие сегодня активную социальную позицию (И.К. Роднина, Г.А. Шугурова, А.М. Карелин, В.А. Фетисов и др.), являются для многих соотечественников, особенно для подрастающего поколения, своеобразным нравственным ориентиром. Победы наших спортсменов на прошедших олимпийских играх воодушевили миллионы зрителей, следивших за ходом Игр в формате телетрансляций, а тысячи юных россиян пришли в спортивные секции, следуя примеру своих кумиров: С. Великой, Я. Егорян, М. Мамун, Я. Кудрявцевой, А. Мустафиной и др.

Зрелищность спорта – один из факторов, привлекающий зрителей на стадионы, спортивные площадки и трассы. У экранов телевизоров многомиллионная аудитория любителей спорта, нередко в прямой трансляции, видит прекрасные моменты спортивных состязаний, имеющие возвышенный характер. В мире спорта победы в честной и сложной борьбе расцениваются не только как триумф отдельного спортсмена или команды, но и как победа страны. Однако интерес к «большим стартам» достаточно часто может быть искусственно подогреваем за

счёт «выхватывания» из выступлений спортсменов курьёзных и скандальных случаев, показавших трагических моментов, что, к сожалению, нередко встречается в спорте, агрессивных столкновений спортсменов, болельщиков, фанатов.

В последние годы позитивные изменения, происходящие в сфере ФКиС (пропаганда спорта и олимпизма, популяризация массового спорта, внедрение норм ГТО, развитие детско-юношеского спорта, строительство и реконструкция спортивных объектов, победы российских спортсменов и др.), а также повышенное внимание органов государственной власти и социальных институтов к проблемам развития спорта свидетельствуют о перспективах развития этой сферы. Второе десятилетие XXI века проходит для России под знаком спорта: 2013 – XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани, 2014 – XXII Олимпийские зимние игры в Сочи, 2016 – Чемпионат Европы по биатлону, 2018 – Чемпионат мира по футболу, 2019 – XXIX Всемирная зимняя универсиада в Красноярске. Это и факт признания мировой общественностью заслуг российского спорта, и огромная ответственность государства и общества.

Ориентиры для развития современного спорта и олимпийского движения, нашедшие отражение в Федеральной целевой Программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.», следующие: служение делу мира и консолидации общества, трансляция культурных норм, форм и ценностей подрастающему поколению, пропаганда гуманистических ценностей, оздоровление нации, увеличение количества занимающихся спортом до сорока процентов от общей численности населения [7]. Таким образом, в современных социально-экономических условиях на фоне процессов интеграции российского общества, значение физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры будет возрастать. Позиционирование физической культуры и спорта как неотъемлемой составляющей общей культуры, обуславливают её большой потенциал в процессе формирования духовно-нравственных категорий и ценностей современности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Быховская И.М.* Спорт: культурологические векторы анализа феномена [Электронный ресурс] // Культурологический журнал. – 2011. – № 1 (3). – <http://www.cr-journal.ru/> (дата обращения: 22.02.2014).
2. *Кахигал Х.М.* Олимпизм как зеркало и модель общества / Кахигал Хосе Мария // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 6. – С. 45 – 49.
3. *Слепцова Т.В., Пушкарёва Л.Г.* Духовно-ценностный аспект физического воспитания личности в трудах мыслителей Античности и Возрождения / Т.В. Слепцова, Л.Г. Пушкарёва // Физкультурное образование Сибири. – 2015. – № 1. – С. 73 – 76.
4. *Слепцова Т.В.* Феномен физической культуры и спорта в отечественной литературе XIX – начала XX вв. / Т.В. Слепцова // Омский научный вестник. – 2009. – № 5 (81). – С. 178 – 181.
5. *Столяров В.И., Стопникова, Е.В.* Проблема приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма / В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, И.В. Баринков, И.В. Черевич // Труды учёных ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. – М., 1993. – С. 10 – 23.
6. *Суник А.Б.* Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX – XX веков / А.Б. Суник. – М.: Советский спорт, 2001. – С. 15.
7. Федеральная целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.». – <http://docs.cntd.ru/document/420248844> (дата обращения 07.10.2016).

РОЛЬ БОЕВЫХ ИСКУССТВ В ПРОШЛОМ И В СОВРЕМЕННОСТИ

Рыбушкин Н.А.

Научный руководитель: Н.В. Веткасова, кандидат философских наук, доцент
(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос первоначального предназначения боевых искусств и их изменившейся роли в современном мире.

Ключевые слова: ушу, Чань, боевое искусство, каратэ.

ROLE OF MARTIAL ARTS IN THE PAST AND PRESENT

Rybushkin N.A.

Supervisor: candidate of philosophical sciences, docent Vetkasova N.
(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)

Abstract. This article discusses the original purpose of martial arts and their changing role in the world today.

Keywords: wushu Chan, martial arts, karate.

В XI веке боевое искусство, в частности, боевые единоборства, такие как каратэ, тхэквандо, кунг-фу, ушу воспринимаются прежде всего как способ защиты от врага или нападения на него. На самом деле, во всём этом заложен глубокий смысл, о котором человечество стало забывать. Рассмотрим этот вопрос на примере средневекового Китая.

В жизни средневекового Китая военные искусства занимали столь же значительное место, как и живопись, каллиграфия, музыка. Подобно поэзии или аранжировке цветов, военные (или боевые) искусства рассматривались как манифестация мирового пути – Дао, как область приложения физических, психических и нравственных усилий человека. Для многих тысяч мастеров, избравших ушу делом жизни, оно становилось универсальным средством самопознания и самосовершенствования. В ушу нашли применение откровения даосских врачей, алхимиков и психологов, заповеди буддийских патриархов и уроки выдающихся стратегов.

Конечная цель практики Чань, как и в других мистических учениях Востока и Запада, определяется постижением самого себя и слиянием с Абсолютом. Достигнув посредством медитации или под действием внешнего стимула внезапного интуитивного прозрения, человек приобретает иное видение реальности. Осознав свое место в мире, постигнув единство всего сущего, относительность добра и зла, человек обретает душевное равновесие и покой, поколебать который не в силах ничто. Когда ученик спросил чаньского наставника, в чем смысл великого Дао, тот ответил: «В повседневном здравом смысле. Когда голоден, ем, когда устал, сплю.» – «Но разве не все люди делают так же?» «Нет, большинство никогда не присутствуют в том, что они делают» [1, с.209].

Чань призывает ощущать, переживать каждое мгновение земного бытия, воспринимать все окружающее как проявление «сущности Будды». В результате человек становится максимально восприимчив к окружающей действительности, он способен мгновенно среагировать на любую неожиданность – например, на внезапное нападение. Об этом пишет знаток истории боевых искусств А. А. Долин. Он добавляет: «Психотехника Чань содержит множество замысловатых методик перестройки интеллектуальной, духовной, а также и телесной структуры человеческого организма. Чань-буддизм выработал принципы естественной саморегуляции, позволяющей человеку спонтанно выбрать оптимальный вариант действия –

в смертельном поединке или в банальной жизненной коллизии. Чаньский психофизический тренинг направлен на стопроцентную мобилизацию возможностей человеческого мозга, на резкое обострение всех пяти чувств, на улучшение таких психических процессов, как память, образные представления, мышление. Как и в даосизме, который вошел органической составной частью в культуру Чань, целью всей чаньской практики является пробуждение естественного начала в человеке, снятие многочисленных психических стопоров, привнесенных цивилизацией» [1, с. 209].

Хотел бы рассказать о своём личном опыте в данной сфере. С 6 лет я занимался каратэ, в общей сложности я посвятил этому 10 лет своей жизни. Так что могу сказать абсолютно взвешенно и убеждённо, что каратэ – это не просто набор техник ударов руками и ногами. Как говорил один из основателей этого боевого искусства Фунакоси Гитин: «Каратэ не есть оружие агрессии» [2]. Это целая философия. Философия познания каратэ в себе и себя в каратэ. «Целью древнего боевого искусства было умение нанести решающее поражение противнику одним ударом руки или ноги. Но испокон веков старые мастера придавали большее значение духовной стороне этого искусства, а не голой технике исполнения приемов. Тренировка каратеки предполагает работу тела и духа и к тому же должно уважение к сопернику. Нам недостаточно сражаться на полную мощь, главное делать это во имя справедливости», – Масатоси Накаяма, 9 дан Сетокан каратэ-до [2]. К этим словам стоит добавить, что данный вид боевого искусства воспитал во мне дисциплину. Это проявлялось во всем: в учёбе, в домашних делах. Показательный момент, что большинство каратек (именно так, а не каратисты, правильно называть людей, занимающихся каратэ), кто занимался со мной в одной группе, были отличниками или ударниками в школе. Со временем они стали призёрами Чемпионата Европы по каратэ.

Современный мир совсем не тот, что был столетия назад. Человечество пытается найти выгоду во всём, чем занимается. Нравственные ценности ушли на второй план, а на первый вышли материальные. Так называемые промоутеры – люди, представляющие интересы бойца на всех мероприятиях, ищут талантливых спортсменов, предлагают им контракты и устраивают из их боёв целое шоу, цель которого получить максимальную прибыль. Иногда организаторы таких мероприятий, затуманенные возможными гонорарами, забывают о всевозможных нормах морали.

К сожалению, уместным будет привести пример совсем недавних событий в Грозном, где 4 октября прошли поединки по смешанным единоборствам с участием детей. Изначально, бои были заявлены как показательные, но, по факту, зрители увидели реальные бои. Поединки проводились по правилам, которые существуют для взрослых спортсменов-профессионалов, что детям до 12 лет категорически запрещено. Очень эмоционально по отношению к этому событию высказался многократный чемпион мира по смешанным боевым искусствам, четырёхкратный чемпион мира и девятикратный чемпион России по боевому самбо, заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта международного класса по дзюдо Фёдор Емельяненко: «То, что происходило вчера на турнире в Грозном не допустимо, а тем более, это нельзя оправдывать! Также для меня не понятно, почему телеканал Матч.Боец показывает в прямом эфире детские бои. Я уже не говорю о том, что дети до 12 лет даже не допускаются в зал как зрители, но тут малыши, которым 8 лет избивали друг друга на глазах у радостных взрослых. Неужели всем так важно организовать зрелище в ущерб здоровью детей?! Мы в первую очередь должны служить примером для подрастающего поколения и заботиться об их здоровье. Участие в боях на одном уровне со взрослыми может нанести непоправимый ущерб здоровью ребят, что не позволит им не только продолжать спортивную карьеру, но нанесет вред физическому состоянию ребенка, а также и психологическому» [3].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что изначально военные искусства не были самоцелью, а скорее средством для прозрения, постижения истин мира. Перенесённые в Западную культуру они стали прежде всего видом борьбы или средством заработка, о прозрении, самосовершенствовании уже не помышляют.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долин А.А. Легендарный монастырь, или традиции у-шу /А. А. Долин // Проблемы Дальнего Востока. – 1988. – № 4. – С. 206-216.
2. www.karate-shotokan.net – сайт посвящён карате в Германии. «Сетокан каратэ-до» / Режим доступа: <http://karate-shotokan.net/php/style.php?style=style>.
3. ТАСС – информационное агентство в России. «Федор Емельяненко осудил проведение боев ММА с участием детей в Грозном» / Режим доступа: <http://tass.ru/sport/3681027>.

ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХО-ФИЗИЧЕСКИХ И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

**Рыжакова В.В., научный руководитель: М.Н. Солодухо,
ст. преп. кафедры философии**

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния трудовой деятельности на человека. Особое внимание уделяется роли труда в формировании личности ребенка. Подчеркивается значение трудовой деятельности советского народа в ходе Великой Отечественной войны.

Ключевые слова: труд, трудовая активность, личность, становление, развитие.

EMPLOYMENT IN THE FORMATION OF PSYCHO-PHYSICAL AND MORAL QUALITIES OF PERSONALITY

**Ryzhakova V.V., supervisor – M.N. Solodukho, Senior Lecturer, Department of philosophy
(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)**

Abstract. The article examines problem of the influence of work activity on personality. Special attention is paid to role of work activity in the formation personality of child. Importance is accented of soviet people's work activity in the Great Patriotic War.

Keywords: labor, labor activity, personality, formation, development.

Труд характеризуют как сознательную целенаправленную деятельность человека. Результат трудовой деятельности содержится в представлении человека и регулируется его волей согласно поставленной цели. Труд – не только насущная потребность человека в производстве необходимого продукта, но и основной источник его развития. В трудовой деятельности происходит развитие различного рода способностей человека, начинают формироваться и проявляться его мировоззренческие принципы; человек развивается не только физически, но и реализуется процесс приобретения и закрепления новых знаний и умений, начинают формироваться творческие способности личности.

Труд оказывает значительную роль в становлении личности. Он способствует социализации человека, его самовыражению, выполняет ряд гуманитарных функций, таких как, например, трудовая терапия. Именно последнее особенно актуально для современной трансформирующейся экономики России. Трудовая терапия позволяет преодолеть кризисные моменты, как в развитии личности, так и в развитии всего общества.

Из этого вытекает необходимость рассмотрения такого аспекта, как роли труда в процессе формирования личности ребенка. Велика роль труда в процессе воспитания детей. Если трудовая деятельность будет доставлять ребенку удовольствие, то он будет стремиться к достижению требуемых результатов. Это закаляет характер ребенка, делает его волевым, вырабатывает целеустремленность. Одним из аспектов трудовой активности является гносеологическая составляющая – во время трудового процесса ребенок познает много нового и интересного, получая важные знания и навыки. Французский философ и социолог Анри Сен-Симон и социолог Франсуа Фурье утверждали: в общественную задачу воспитания входит подготовка молодого поколения к трудовой деятельности, что обеспечивает его всестороннее развитие [2].

Труд культивирует в детях положительные качества. Если работа выполнена своими силами и сопровождается одобрением, то, в конечном счете, ребенок получает удовлетворение и удовольствие. Нравственная сторона этого процесса такова: у ребенка формируется осознание, что деятельность на благо других людей обладает ценностью, если трудовая деятельность осуществляется по собственной воле, от чистого сердца и из чувства доброты к ближнему. Также труд служит средством психо-физического развития детей, поскольку совершенствует зрительно-двигательную функцию, мелкую моторику, стимулирует движения, их координацию и согласованность. Важным моментом является свобода выбора в процессе трудовых действий. Достижение поставленной цели, полученные результаты вызывают эмоциональный отклик – доставляют радость детям. По мнению известного отечественного педагога В.А. Сухомлинского, надо глубоко верить в облагораживающую силу труда: «Если ребенок вложил частицу своей души в труд для людей и нашел в этом труде личную радость, он уже не может стать злым, недобрым человеком» [3].

К сожалению, в большинстве школ России отменили «урок труда» в старом понимании этого слова или попросту заменили его теоретическим курсом предмета: рассказывают о свойствах металлов и сплавов, дают теорию методов обработки деревянных заготовок, не переходя к практическим занятиям. Такая замена урока труда с целью сокращения часов в пользу наиболее «полезных» предметов дает о себе знать, фактически устранив трудовое воспитание из школы. Превращение школы в заведение по предоставлению «образовательных услуг» в полной мере делает учеников потребителями этих услуг, которые имеют права и не имеют обязанности. Изъятие труда из школ превращает подрастающее поколение в «рабов» потребления. А это, как отмечает К.Д. Ушинский, может привести к распаду самого общества [1].

Наиболее трепетной является проблема изучения трудовой деятельности советского народа в годы Великой Отечественной войны. «Все достижения советской экономики в период Великой Отечественной войны были бы невозможны без подлинного героизма людей, которые работали в очень тяжелых условиях, не жалея сил, проявляя исключительную стойкость и упорство в выполнении поставленных задач, освоении новых профессий» [4]. Подавляющее большинство тружеников тыла восприняли как закон лозунги, которые были выдвинуты коммунистической партией: «Все для фронта, все для победы над врагом!», «Работать не только за себя, но и за товарища, ушедшего на фронт!», «В труде – как в бою!». С первых лет войны многие труженики тыла вносили рационализаторские предложения, проявляли инициативу и смекалку, перевыполняли установленные нормы.

Моя прабабушка Наумова Вера Даниловна труженица тыла. Каждый её рассказ о войне не обходится без слез. Один из рассказов прабабушки: «Брата моего Петра забрали на фронт. С утра с сестрами, матерью да отцом работали на лесопереработке, а вечером до захода солнца – в колхозе. Все посылки с продуктами и теплыми вещами посылали на фронт. Сами кушали клевер да гнилую картошку. Скота тогда не было, всё забрали на фронт и в госпиталь, поэтому пахали и боронили сами. Зимой вязали варежки и носки. Работали, не покладая рук. Было тяжело, но мы не жаловались, знали, что солдату в бою тяжелее вдвойне. После войны работала на солебазе грузчиком. Переносила мешки с солью. Проработала там немалых 20 лет. Болели руки, спина и мне пришлось устроиться на той же базе уборщицей. Работы я не боялась. А сейчас оттрудилась я уже, пришло время вашему поколению. Трудитесь на славу, не

жалея себя». Труд в военные годы воспитал в прабабушке огромную силу воли, умение не бояться жизненных преград, способность добиваться поставленных целей и оптимизм.

Таким образом, можно сделать вывод, что труд является неотъемлемой частью психофизического и нравственного воспитания человека. В процессе трудовой деятельности создаются не только материальные и духовные ценности, предназначенные для удовлетворения потребностей людей, но и развивается сам человек как личность, который приобретает новые навыки, раскрывает свои способности, пополняет и обогащает знания. Особенно это важно учитывать, когда речь идет об учащих школы. Необходимо не забывать и использовать ценнейший опыт трудового подвига граждан нашей страны в годы Великой Отечественной войны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ушинский К.Д. Проблемы педагогики: Изд-во УРАО, 2002. – 592 с.
2. Электронный ресурс (<https://gazeta.eot.su/article/voyna-s-trudovym-vospitaniem>), дата обращения: 7.09.16.
3. Электронный ресурс (<http://ilovedomain.ru/uchebnyj-material/2-kurs/trudovoe-vospitanie-doshkolnikov13834/>), дата обращения: 18.09.16.
4. Электронный ресурс (<http://www.istmira.com/vtoraya-mirovaya-vojna/45-trudovoj-podvig-sovetskogo-naroda-v-gody-vojny.html>), дата обращения 3.05.16.
5. Электронный ресурс (<http://studopedia.info/2-60381.html>), дата обращения: 5.10.16.

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ВОСТОКА В ЗАПАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Сидорова В.В., Испанов А.Н., Красножон С.В.,
Научный руководитель: Т.В. Кулемзина д.мед.н., проф.*

(Донецкий национальный медицинский университет им М. Горького, г. Донецк)

Аннотация. Представлены теоретические обоснования адекватного внедрения восточных техник в западную физическую культуру. Определены основные принципы духовного учения в школах боевых искусств Востока. Продемонстрированы связи восточных конституциональных характеристик человека с видами восточных боевых искусств с учетом теории пяти первоэлементов (У-Син).

Ключевые слова: духовность, У-Син, Ци, восточные боевые искусства, физическая культура.

SPIRITUAL VALUES OF EAST ARE IN A WESTERN PHYSICAL CULTURE

*Sidorova V.V., Ispanov A.N., Krasnozhon S.V.
Supervisor: doctor of medical sciences, professor
(Donetsk National Medical University named after M. Gorkyi, Donetsk)*

Abstract. The theoretical grounds of adequate introduction of east techniques are presented in a western physical culture. Basic principles of spiritual studies are certain in schools of martial arts of East. Connections of east constitutional descriptions of man are shown with the types of east martial arts taking into account the theory of five elements.

Keywords: spirituality, theory of five elements, Qi, east martial arts, physical culture.

Культура – это сфера человеческой жизнедеятельности в её самых разнообразных проявлениях. Она является материальной и духовной составляющей общества в целом и каждого

человека в частности. Физическая культура является одной из граней общей культуры и оказывает значительное влияние не только на физическое состояние организма, но и на духовную сферу человека, становясь средством интеллектуального и нравственного воспитания.

Внедрение в общество понимания о физической культуре, как части духовного развития, начал П.Ф. Лесгафт на заре XX-ого века. Он, как основоположник системы физического воспитания России, проанализировав учения боевых искусств Востока, сделал акцент на формировании не только физической, но и духовной составляющей человека. В большинстве своем его занятия имели игровую форму, при этом поощрения или наказания в них отсутствовало. П.Ф. Лесгафт считал, что такая форма обучения способствует творческому развитию ребенка, формирует у него моральные качества и способность к быстрому принятию правильных решений [1].

Однако, со сменой общественного строя, сменилось и отношение к физической культуре. Советская власть особое внимание уделяла подготовке подрастающего поколения к труду, вследствие чего на первый план вышла ее физическая составляющая. Лозунгом того времени стало латинское выражение Децима Юния Ювинала: «В здоровом теле – здоровый дух».

С падением «железного занавеса» начал повышаться интерес к учениям Востока. На сегодняшний день, все чаще происходит бездумное внедрение восточных техник в физическую культуру западноевропейского человека. Особенно в этом отношении популяризацию получили восточные боевые искусства. Они нашли применение как средство самоутверждения на улице, в спорте, в армии, однако это не определяет изначальной их сущности. Система обучения воинскому искусству далека от спорта и военно-прикладных дисциплин. Она является плодом духовно-нравственных исканий многих поколений выдающихся мастеров востока.

Родители в западноевропейских странах, отдавая ребенка в школу боевых искусств, преследуют различные цели: воспитать в ребенке уверенность, научить его защищать себя, достичь рекордов. Многие спортивные клубы, стремясь к материальному доходу, чаще всего акцентируют внимание на физической составляющей занятий, игнорируя духовную часть. Человек, усвоивший действенные техники и не имеющий желание менять свои взгляды на жизнь, вскоре прекращает занятия, и, к сожалению, все чаще обращает свои умения в насилие, забывая при этом, что основа восточного военного искусства – это не победа над противником, а победа над самим собой, преодоление собственной слабости и недостатков.

Основная цель восточных боевых искусств: приобретения внутренней гармонии, подтягивания тела и укрепления духа. В них отсутствуют состязания – это искусство мира. Дух востока – «дух любовной атаки и спокойного примирения». Основные положения духовного учения боевых искусств основаны на следующих принципах: свобода от агрессии, любовь к окружающим, искренность, почтительность, милосердие, прямота, справедливость.

Восточные школы боевых искусств – это школы жизни, в которых основным постулатом является понимание того, что лучший бой является тот, который не состоялся и решение вопроса силовым путем является ложным и ведущим в тупик [3, 5].

На формирование таких взглядов повлияла глубокая внутренняя связь школ с религиозно-философскими системами (даосизмом, конфуцианством, буддизмом).

Их основная концепция гласит: человек – это неразрывное единство души и тела. Он является частью природы, с которой постоянно тесно взаимодействует, при этом являясь микрокосмосом в составе макрокосмоса.

По древневосточным представлениям мир – это бесконечный поток изменений, нескончаемый переход одной противоположности в другую. Основоположающими началами являются Инь и Ян.

Инь символизирует внутреннее, земное, шаг назад, сжатие, движение вниз и вправо. Ян – внешнее, небесное, шаг вперед, растяжение, движение вверх и влево. При этом Инь – Ян дополняют и взаимоопределяют друг друга: «во всякий момент времени есть свое Инь и свое Ян».

Исходя из этих позиций, считается, что силе можно противостоять податливостью и слабостью, в повседневной жизни сочетаются покой и движение, резкие остановки и внезапные рывки, хитрость и прямота. Инь и Ян определяют двойственность структуры мира, при этом являясь неотъемлемой частью его единства, потому древний китайский постулат гласил: «Одно дает проявление десяти тысячам вещам, и десять тысяч вещей восходят к Единому». Таким образом, человек, занимающийся восточными техниками, стремится почувствовать себя единым с этой игрой бытия, и в каждом движении постичь целостность мира.

Все комплексы движений, используемые на Востоке, исходят из понятий о жизненной энергии Ци.

Ци – основная материальная субстанция мира, она является энергией, которая обеспечивает питание и функциональную активность всего живого. Она так же, как и весь мир, двойственна. Эта первичная энергия движется строго в определенных направлениях по условным каналам в организме, имеющим название меридианы. Управления жизненной энергией Ци нашло свое применения не только в восточной медицине, но также и в комплексе гимнастических упражнений, которые направлены на гармонизацию ее движения по меридианам. На этой основе сформировались технические особенности движений, позднее переросшие в такое направление как Цигун [2].

Разработка комплексов движений основывалась также на понимании того, что человек является частью природы и тесно с ней взаимодействует. Эти понятия были заложены в цикл У-Син. Согласно ему, все явления в природе и в организме человека можно разложить на пять первоэлементов: огонь, землю, металл, воду, дерево. Все первоэлементы также взаимодействуют друг с другом, по угнетающей либо стимулирующей связи.

Согласно учению У-Син, все психотипы людей можно соотнести с конституциями первоэлементов. Однако в чистом виде они встречаются редко, наиболее распространенным вариантом является сочетание в человеке двух или трех конституций. Наиболее выраженная конституция определяется как основа либо дерево, а менее выраженная – вспомогательная либо ветви дерева. Учитывая их сочетание, возможно, определить склонность человека к тому или иному виду восточных боевых искусств. Так для сдержанного, дисциплинированного, отличающего логическим складом ума человека конституции Металл (дерево), при этом обладающим гибкостью и плавностью (элементами конституции Вода (ветви)), наиболее приемлемым, будет такой вид восточного боевого искусства как айки-до. Такой выбор определен одним из его положений: управление силой противника, посредством гибкости и мягкости, сводя тем самым к минимуму физический контакт. Для быстрого и подвижного человека, конституционального типа Огонь, наилучшим выбором будет карате или тхэквон-до, где главное – это скорость и физический контакт. При этом больших успехов достигнет данная конституция с ветвями конституции Дерево, которая наделит человека целеустремленностью и напором. Для основного конституционального типа Дерева, с точностью расчета конституции Металла, более приемлемым будет дзюдо, где сочетается выведение противника из равновесия, используя при этом малое количество энергии. Согласно учению У-Син, наибольшее внимание физическому развитию будут уделять конституциональные типы Дерево и Огонь. Людей, основной конституцией которых является Вода или Земля, как наиболее мягких и миролюбивых психотипов, больше будет интересовать духовный аспект занятий. При этом наиболее удачный для них станет выбор восточных гимнастик, либо цигун [3, 4].

Вводя элементы восточных техник в свою физическую культуру, человек должен определить для себя цель занятий, уровень своей готовности, свой конституциональный тип и уровень духовности своего учителя. Недаром восточные мастера были очень почитаемыми людьми. Они обладали душевной щедростью и силой духа. И в то же время были скромны и незаметны для окружающих. Не случайно таких мастеров сравнивали с зеркалом. Люди, глядя в него, замечали лишь свое отражение и не видели самого зеркала. В то же время, зеркало, объективно отражая происходящее, постоянно оставалось самим собой.

Таким образом, разумное внедрение восточных техник в западноевропейскую физическую культуру, с отведением должного внимания ее духовой составляющей, будет способствовать гармоничному развитию личности и повышению резервов его здоровья, что создаст благоприятные условия для максимального творческого самовыражения высоконравственного человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксёнова А.В. Идеи социального развития младших школьников в процессе физического воспитания в теории и практике П.Ф. Лесгафта и В.С. Пирусского / А.В. Аксёнова. // Вестник Томского государственного университета –2013.– № 375.– С. 130–134.
2. Белоусов П.В. Теоретические основы китайской медицины / П.В. Белоусов.– Алматы, 2004. – С. 34–36, 40–54.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств / А.А. Долин, Г.В. Попов.– М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991.– С. 9–38, 76–95.
4. Лобазова А.А. У-СИН или как начиналась соматопсихология: Из истории теории «Пяти Элементов» – практическое применение / А.А. Лобазова.– Харьков: Райдер, 2007. – 236 с.
5. Маслов А.А. Ушу: Традиции духовного и физического воспитания / А.А. Маслов.– М.: Молодая гвардия, 1990.– 52с.

СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ, МИР В СПОРТЕ

Смирнов Г.Е., научный руководитель: доцент Иванова О.Г.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. Спорт в современном мире занимает очень важную позицию в жизни каждого человека и общества. Человек занимается физической культурой и спортом в процессе взросления, молодости и старения. Это не обязательно двигательная активность. Мы неотрывно следим за спортивными состязаниями в разных видах и уровнях. Нам важно, что происходит в спортивном мире.

Ключевые слова: современный мир, физическая культура, спорт.

SPORT IN THE MODERN WORLD, THE WORLD IN SPORT

Smirnov G.E., Ivanova O.G.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. The sport in the modern world takes very important position in life of each person and society. The person plays physical culture and sport in the course of growing, youth and aging. It not obligatory physical activity. We continuously watch sports meets in different types and levels. To us it is important what occurs in sporting world.

Keywords: modern world, physical culture, sport.

*«О спорт, – ты мир!»
Пьер Де Кубертен*

Возрождая олимпийское движение в конце XIX века француз Пьер Де Кубертен предложил руководствоваться следующей идеей: «О спорт, – ты мир!». В представленном им крыла-

том выражении понятие мир он вкладывал следующий смысл: мир – совокупность всех форм бытия, охваченных человеком и человечеством, а также мир – это отсутствие войны. Именно в Древней Греции, где культуре был присущ агональный характер, зародились Олимпийские игры, проводившиеся с 776 года до нашей эры. Термин «агон» с греческого можно перевести как один из этапов соревнования, состязательность. Кроме Олимпийских, в Греции проводились и Пифийские и Истмийские игры (в честь богов Аполлона и Посейдона). В период Олимпийских игр в Античности прекращались войны и заключались перемирия. Почему возникло желание у Пьера де Кубертена возродить Олимпийское движение? Вот основательный и исчерпывающий ответ исследователя культурных рецепций Античности, доктора исторических наук, профессора Казанского (Поволжского) федерального университета Е.А. Чиглинцева на этот риторический вопрос: «...в начале XX века, осмысливая в коротких эссе по спортивной психологии и исторических очерках свои приоритеты в древней истории и современности, Кубертен причисляет себя к любителям эллинизма, филэллинам... Он вступает в полемику с теми, кто призывает (как, например, Ж.Ж. Руссо, в ответ на призыв Дижонской академии поучаствовать в конкурсе «Способствует ли развитие наук и искусств развитию нравов?» – курсив мой Г.С.) вернуться к естественной жизни, подразумевая при этом жизнь примитивную. [3, с.49].

И предлагает вместо этого обратиться к греческой концепции, самой гуманной, основанной на четырёх понятиях – «безмятежность (невозмутимость), философия, здоровье и красота». [3, с.49]. К сожалению, эти важнейшие принципы поддерживаются в сегодняшней жизни только на словах. Обращённость к рецепциям античного наследия, попытка возродить философские и общественные принципы прошлого не приводят к истинной гуманизации культуры и консолидации общества.

Развитие темы здоровья, гармонии, красоты происходит в XX веке, никакие идеалы не спасают этот «век-волкодав» от двух мировых войн. «Наше здоровье целиком зависит от гуманности наших идей», – пишет Курт Воннегут в книге «Завтрак для чемпиона». [2, с. 160]. И с этим утверждением нельзя не согласиться. Ведь именно неправильный образ жизни, гиподинамия, переедание и лишний вес приводят человека ко многим печальным последствиям. Можно сказать, перефразируя Кубертена: «О спорт, – ты жизнь!» Казалось бы, так просто – в детстве и юности мы все занимаемся физической культурой и спортом. Мне интересны виды спорта, связанные с игрой в мяч, например гандбол, футбол, регби. Сам я занимаюсь баскетболом, и мне очень нравится эта игра динамичностью действий, воспитанием навыков и умений ловкости попадания мяча в кольцо и стремительности движения. Что мешает продолжать заниматься физической культурой и спортом взрослым людям?

Мои близкие и родственники старшего поколения очень сильно любят фигурное катание, они следят за соревнованиями сидя у экрана телевизора. Фигурное катание – негласно признано «королём» зимних видов спорта, оно сродни искусству. В нём сочетаются и танцы, и акробатические элементы на льду и многое другое. Наши прославленные фигуристы в парном катании Людмила Белоусова и Олег Протопопов продолжают выходить на лёд, хотя им уже почти 90 лет! Они написали документальную повесть «Золотые коньки с бриллиантами», в этой книге приводятся клятвы, которую произносят спортсмены, тренеры и судьи, получившие очень важную в своей спортивной карьере и жизни возможность участвовать в Олимпийских играх. Вот слова из текста клятвы спортсменов: «Мы принимаем участие в этих Олимпийских играх, уважая достоинство страны-хозяйки Олимпиады, неуклонно соблюдая правила этих игр, желая честно состязаться во имя и во славу спорта и во имя чести наших стран» [1, с.58]. В этой клятве воплощены идеальные принципы проведения игр. В ней гордость за свою страну и проявление глубокой признательности и уважения к принимающей стороне. И даже этих простых гуманных идей лишается XXI век.

Об этом красноречиво свидетельствуют допинговые скандалы и, особенно, беспрецедентное отстранение всей российской параолимпийской сборной в 2016 году от участия в играх в Рио-де-Жанейро. Мы все внимательно следили, как в средствах массовой информации

представляли нам одно за другим несправедливые решения международного олимпийского комитета, который решил отстранить от поездки на Олимпиаду всех Российских спортсменов, когда-либо подвергавшихся дисквалификации по результатам положительных допинг-проб. Такое решение было принято только! в отношении тех спортсменов, которые выступают под флагом России. Известно, что психическое и физическое состояние находятся в тесном взаимодействии. Спортсменам и обычным людям невозможно находиться на пике формы, если они испытывает психологический прессинг, подавлены, находятся в стрессовом состоянии. Все мы помним, что пришлось выдержать нашим Олимпийцам перед поездкой в Рио-де-Жанейро. Но они выдержали и многие из них стали олимпийскими чемпионами. Достойны восхищения игра российской женской сборной и победа в гандболе, наши чемпионы в художественной гимнастике и синхронном плавании и многие другие. Они достойны славы Олимпийских героев.

Считаю, что идеи здорового образа жизни и гуманизма должны воплощаться в жизни каждого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова Л.Е., Протопопов О.А. Золотые коньки с бриллиантами / Л.Е. Белоусова, О.А. Протопопов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 255 с.
2. Воннегут К. Завтрак для чемпионов / Рассказы писателей США/ пер с английского Р. Райт-Ковалёвой – СПб.: Кристалл, 2001–191 с.
3. Чиглинцев Е.А. Рецепция античности в культуре конца XIX– начала XXI вв.– Казань: Изд-во Казан. гос. ун-та, 2009.–290 с.

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

Федоров Р.В., Седелков Д.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. На сегодняшний день, число людей страдающих различными заболеваниями выросло на сотни, а то и может на тысячи раз, по сравнению с предыдущими годами. Именно сейчас необходимо обратить внимание на важность физической культуры. Поддержание здорового образа жизни, регулярное занятие физической культурой оказывает оздоровительный и профилактический эффект и продлевает жизнь каждого.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, важность спорта, общество, современные условия жизни.

SOCIAL ROLE OF SPORT IN CONTEMPORARY CULTURE

Fedorov R. V., Sedelkov D. V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. Today, the number of the people having various diseases has grown by hundreds, and even can on thousands of times, in comparison with previous years. Right now it is necessary to pay attention to importance of physical culture. Maintenance of a healthy lifestyle, a regular training physical culture renders improving and preventive effect and prolongs life of everyone.

Keywords: physical culture, sport, importance of sport, society, modern living conditions.

Спорт затрагивает все уровни современного общества, оказывая широкое действие на основные области жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные взаимоотношения, общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. В качестве подтверждения этого тезиса могу привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам» [1].

Действительно, спорт обладает значительной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как общенациональное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, тягой людей к успеху, к победе.

Ежегодно проводятся социологические опросы населения, особенно молодёжи, увлекающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. А именно, занимаясь спортом, проявляются такие качества личности, как стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», говорят, что именно спорт помог в воспитании веры в свои силы и возможности, а также умением ими пользоваться. Спорт учит, что порой приходится идти на жертвы ради достижения цели. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт помог им стать личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это значит, что достижение успеха зависит, несомненно, от личных, индивидуальных качеств: терпения и волевых навыков [2].

Одной из основных проблем физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это напрямую связано с тем, что данная область деятельности влияет воспитания человека. Физическое развитие осуществляется под прямым воздействием общественных отношений между людьми, касающихся не только области культуры, но и политики, экономики и др. Физическая культура и спорт как явления общественной жизни выполняют как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний [3].

Основной целью привлечения населения (особенно молодёжи) к систематическим занятиям физической культурой и спортом является всестороннее развитие личности, которое очень важно. Физическая культура и спорт используются как средства охраны, увеличения продолжительности жизни и укрепления здоровья человека. Систематические занятия спортом способствуют защите организма от самых различных заболеваний. А самое главное в оздоровлении населения это поддержание здорового образа жизни.

Спорт укрепляет как физическое состояние, так и внутреннее состояние человека. Современному спорту большое внимание уделяют и в работе со взрослым населением. Занятия спортом являются средством оздоровления, защиты от неблагоприятных влияний окружающей среды. Спорт часто используют в организации здорового досуга, отдыха и развлечений [4].

Таким образом, подводя итог вышеизложенному, размышлять о значении спорта в обществе можно только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий. С каждым днем становится все больше экологических проблем, а также участились опасные и чрезвычайные ситуации, поэтому необходимо раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества. А ведь роль физической культуры связано не только с сохранением здоровья

и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, Суслов Ф.П., СпортАкадемПресс, 2011
2. http://russian.narod.ru/files/prosport_istori.html (23.05.2016)
3. <http://student.zoomru.ru/fizra/sovremennyyj-cennostnyj-potencial-sporta-i/211860.1711988.s2.html> (23.05.2016)
4. <http://www.sport.uamir.org/article/5847.html> (23.05.2016)

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СОМАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Сиразеева Т.Т., Черный П.А.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. В статье анализируется понятие «соматическая культура», факторы, влияющие на формирование соматической культуры, пути решения проблем соматического воспитания.

Ключевые слова: соматическая культура, соматическое воспитание, соматическое сознание, феномен тела и телесности.

ON THE FORMATION OF SOMATIC CULTURE IN MODERN SOCIETY.

Sirazeeva TT, Black P.A.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. the article deals with the concept of «somatic culture», factors influencing the formation of somatic culture, solutions to problems of somatic education

Keywords: somatic culture, somatic education, somatic consciousness, the phenomenon of the body and physicality.

В многообразии современных культурологических исследований актуальным становится изучение человеческой телесности и формирование принципов соматической культуры. Особенно со второй половины XIX века в рамках различных философских направлений: философии жизни, экзистенциализме, марксизме, фрейдизме, прагматизме был переосмыслен феномен человеческой телесности. Если для восточной теории духа – тела первенство отдается постижению их взаимодействия, изменению посредством самосовершенствования, то для западной философии очевидным является гармоничное взаимодействие телесных и духовных качеств человека. Сегодня происходит осознание феномена человеческой телесности как важного фактора социокультурных изменений в современном мире.

В последние годы формируются парадигмы соматической культуры (от гр. Soma – тело). Многие исследователи используют этот термин, чтобы различить феномены тела (как природно-физического явления) и телесности человека как явления социально-культурного, т.е. тела, подвергнувшегося влиянию и преобразованию в результате его включения в социально-культурное пространство.

Современные закономерности общественного развития и длительная история развития «соматического» сознания и поведения дают нам множество подтверждений того, что феномены здоровья, телесной культуры правомерно должны рассматриваться в значительной степени как социокультурные явления, тесно сопряженные с изменениями самых разных характеристик социального и культурного пространства в каждом конкретном обществе. «Человек телесный» находится под воздействием множества социальных факторов, воздействующих на его тело, делает выбор своего «соматического поведения», им осознается характер разнообразных социальных влияний на тело. Обозначенные факторы позволяют выбирать системы «защиты» от них или, напротив, их культивирование, кончая целенаправленным формированием своего физического имиджа в соответствии со сложившимися нормами, традициями или же вопреки им.

Учитывая теснейшую взаимосвязь тела и психики, мы можем признать, что именно потребности и мотивы определяют в первую очередь наши действия, а через них и наш физический облик. Эта область охватывает широкий спектр: от развития спорта до различных практик. Человек начинает свой путь с физической культуры, с умения двигаться. Считается, что всего шесть – восемь движений человеку даны от рождения, а более 900 движений он осваивает до того как научается говорить. Именно физическая составляющая выступает в первоначальный период жизни человека источником таких «нефизических» категорий как творчество, воля, мораль, знание.

Благодаря соматическому воспитанию мы можем связать физическую культуру человека с его телесностью. Телесность человека формируется под стихийным и сознательным воздействием. Сознательные воздействия в соответствии с определенными культурными идеалами, образцами, нормами, традициями, на основе использования специально выработанных для этой цели средств. Воздействие социальной среды становится социальным по своему содержанию, характеру и значению, в результате приобретает статус личностных качеств индивида.

Чем дальше углубляться в историю человечества, тем больше мы убеждаемся, что роль и зависимость от физической силы и физического развития была намного больше, чем в современном мире. Да, человек, живший до нашего времени, был более вынослив и сильнее физически, этому способствовали экономические, социальные и политические факторы. Например, труд был более ручным и мужчина был воином, отличался крепкой физической силой. Существенную роль играют воспитание и традиции. Возьмем, кавказцев, многие их народы сохраняют свои традиции, воспитывают и развивают у сыновей физические качества. Традиции серьезного отношения к физическому воспитанию, занятию спортом (особенно борьбой) получили у них государственную поддержку. Происходит воспитание не только физической силы, но и силы воли, силы духа. Прослеживается зависимость здоровья взрослого и детского населения от ухудшения социально-бытовых, экологических, гигиенических и психологических условий. Проблемно то, что образование и воспитание, главным образом, ориентированы на изучение окружающего мира, внешней среды и очень мало уделяют внимания человеку как личности, не воспитывают грамотного отношения к своему телу, не поддерживаются стремления к укреплению здоровья. К сожалению, в образовании сегодня отсутствует интерес к творческому применению полученных знаний, умений, навыков для поддержания высокой работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. « В культурологическом аспекте креативность можно рассматривать как механизм, позволяющий возникшим инновациям встраиваться в культуру, адаптироваться к ее условиям, обрести в ней свое место и быть способным распространяться во времени и пространстве. Человек креативный изначально предполагает такие личностные характеристики, как готовность выполнять различные роли, способность принимать ответственные решения, инициативность» [1]. Соматическое воспитание должно стать основным средством общего развития человека и сохранения его здоровья. Известно, что понятие всестороннего развития личности, традиционно включает нравственное, эстетическое, трудовое и физическое. Все стороны духовной и соматической жизни (познавательная, эмоциональная, волевая, телесная) тесно взаимосвязаны. В своей работе «Смысл

любви» В.С. Соловьев писал: «Конечно, прежде всего, это есть факт природы (или дар Божий), независимо от нас возникающий естественный процесс; но отсюда не следует, чтобы мы не могли и не должны были сознательно к нему относиться и самостоятельно направлять этот естественный процесс к высшим целям» [2].

К сожалению, сегодня эта обозначенная аксиологическая позиция остается больше желаемой, чем реализуемой. «Формирование соматической культуры в процессе соматического воспитания обеспечивается единством направленности и взаимодействия всех компонентов воспитательно-образовательного процесса, в котором действует сама личность, педагоги, представители образовательных учреждений, семья, общественность, работники средств информации и образования» [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Суразеева Т.Т.* Интеграция образования и культуры// Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации: материалы IX Всерос. (с междунар. участием) науч.- практ. конф.(г.Славянск – на – Кубани, 9 апр.2016г.), 2016, с.55.
2. *Соловьев В.С.* «Смысл любви». Сочинения: В 2 т. Т. 2. М., 1988, с.595.
3. *Макарчук А.Н.* Спортивно-экстремальные игры в системе физического образования в учреждениях силовых структур // Проблемы и перспективы развития образования взрослых. Часть 2. – Новокузнецк 2001, с.234.

ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Фисин Ф.Г., Румянцева М.Г.

(Национальный исследовательский ядерный университет

МИФИ (НИЯУ МИФИ), г. Москва, Россия),

научный руководитель: Иванова О.Г.

(Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)

Аннотация. В статье рассматриваются противоречия спорта высоких достижений. Делается вывод о его концептуальной исчерпанности.

Ключевые слова: спорт, спорт высоких достижений, духовность, смысл, массовая культура.

SPIRITUAL DIMENSION OF MODERN SPORTS

Fisin F.G., Rumyantsev M.G.

(National Research Nuclear University of Moscow Engineering Physics Institute

(MEPhI), Moscow, Russia)

supervisor: Ivanova O.G.

(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev

(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)

Abstract. The article is dedicated to the contradictions of the sport of setting records. The conclusion is that its paradigm is exhausted.

Keywords: sports, sport of setting records, spirituality, meaning, mass culture.

Мы привыкли говорить о связи спорта и гармоничного развития личности, не задумываясь о том, действительно ли эта связь существует и каким образом она реализуется.

С философской точки зрения все самое интересное и важное в человеке возникает и происходит на стыке духовного и телесного. Этот противоречивый союз – поле борьбы каждого за преодоление их сущностной дисгармонии. История развития европейской культуры, рассмотренная под углом зрения противостояния духа и тела, демонстрирует нам своеобразные качели, на которых наверху постоянно оказывается одна из сторон, и практически никогда не достигается их баланса. Наивная телесность сменяется уничижительным отношением к телу, вплоть до умерщвления плоти, на смену спешит грубая телесность, устав от которой человек вновь обращается к своим духовным основаниям, затем очередная крайность, и на арене снова культ тела... В этом круговороте человек мучительно ищет спасительного единения противоположностей, пытается вместить бесконечную вселенную духа в ограниченные пространством и временем телесные рамки. Парадоксально, но именно и только в постоянной борьбе тела и духа формируется тот предел, к которому стремится человек – Человеческое в себе самом.

Предполагается, что смыслы, заложенные в физическом самосовершенствовании в конечном счете вносят свой вклад в формирование Человеческого. Красота телесная, формируемая спортивными упражнениями, может считаться одним из возможных личностных подходов к Триаде высших духовных ценностей: Истина – Добро – Красота. Эти ценности тесно связаны и предполагают друг друга: Истина добра и красива, Красота истинна и добра, Добро истинно и красиво. В идеале спорт развивает в человеке представление о гармонии, побуждает к самопознанию, способствует стремлению к утверждению высоких нравственных качеств. Занятия спортом непосредственно связаны с формированием воли, столь необходимой для достижения целей и осуществления идеалов. Спорт – это мысль. Спорт – это страсть. Это правда самооценки. Это сочетание созерцательности и действия. Спорт – это утверждение общего над единичным, стремление к раскрытию лучшего в себе ради победы и славы своей команды.

Тем самым, казалось бы, спорт – тот спасительный путь, на котором человек мог бы обрести желанную гармонию и внутри себя, и вовне, строя свои взаимоотношения с другими на основе благородства, взаимовыручки, справедливости. Узловой вопрос здесь – ради чего человек занимается спортом, ради чего раскрывает свои физические возможности, ради чего преодолевает себя?

В конкретном социокультурном контексте статус спорта может предполагать разные смыслы. В своем предельном значении современный спорт является спортом высоких достижений. Рекорды должны устанавливаться постоянно, но их череда не может быть бесконечной – возможности человеческого тела ограничены его природой. Спортсмены, в первую очередь, олимпийцы, действуют на границе, а подчас и за границами телесных возможностей. Ведет ли это к гармоничному сочетанию духовного и телесного в человеке? Стремление к выходу за пределы физических возможностей, достигаемое при помощи допинга, приобретает уродливые формы, очень напоминающие умерщвление плоти. Только в данном случае оно осуществляется не ради воспарения духа, а, напротив, ради все той же телесности. Не парадоксально ли господство телесного ради уничтожения телесного?

Вполне логично, что спорт высоких достижений выдвигает лозунг «Победа любой ценой». Если результат достигнут, неважно, что к нему привело. По форме это логически непротиворечивое и потому казалось бы безобидное высказывание. Однако содержательно оно предполагает широкий спектр разнообразных, в том числе и безнравственных, средств. Цена в виде разрушения баланса духовного и телесного не может не увести спорт от заложенных в нем смыслов. Концепция достижения ради достижений, рекорды ради рекордов оказывается ограниченной только одной стороной спортивной состязательности.

Современный спорт все больше превращается в зрелище. Зрелище сиюминутно, оно призвано поверхностно удовлетворять эмоциональный голод. Спортсмен же выступает в роли актера, развлекающего далекую от спорта публику, жующую чипсы вместо хлеба. Способствует ли это духовному развитию как актера, так и публики?

Спорт фактически становится элементом массовой культуры. Если задача культуры приподнять человека над самим собой, вывести его за границы повседневной рутины в область высших смыслов, раскрыть в нем то, что «не вмещается между шляпой и ботинками», то массовая культура идет вслед за повседневностью, ограничивается этим «между», опускается до невзыскательного вкуса и мелких смыслов. Высшие духовные идеалы чужды и скучны массовой культуре, избыточны для нее, Человеческое в человеке не формируется, формируется потребительское. Телесность, подчас в ее грубейших формах – предельный рубеж, к которому массовая культура стремится. Однако в этих своих крайних вариантах телесное разрушает само себя, культ тела становится смертью тела. Возникает парадокс: духовное в человеке и обществе умерщвляется столь же решительно, как и телесное, когда его становится слишком много. Умерщвляется, в том числе и при помощи спорта. Что остается человеку?

Современный спорт предельно коммерциализирован. Он постепенно превратился в профессию, приобрел социальный статус и стал чем-то внешним по отношению к потребности в гармонизации внутреннего мира человека. Вопрос «ради чего?» в нем имеет ответ, далекий от развития личности и ее духовности: это способ вложения денег в тело и способ обогащения за счет тела. Спортсмен оказывается не целью, а средством. Его тело эксплуатируется, а дух искажается сопутствующим современному спорту, но чуждым понятию спорта, стремлением к наживе. Субъектность, изначально присущая спорту, утрачивается. Спортсменов покупают и продают как скаковых лошадей, а с окончанием карьеры о них забывают. Способна ли такая судьба стать идеалом – вопрос риторический.

Коммерциализация затронула и детский спорт – будущее спорта. Необходимость высоких достижений сужает подготовку спортсменов до перспективных детей, а экономический интерес отбирает детей, за которых могут заплатить. Нет ничего удивительного в том, что молодежь вяло занимается спортом и теряет драгоценный способ формирования себя как гармоничной личности, готовой к пониманию одной из сторон противоречивого единства духа и тела и одного из способов преодоления этого противоречия в себе.

Спорт высоких достижений по определению не может быть массовым – на пределе работают единицы. Этот физический предел оказывается и пределом самого понятия спорта высоких достижений. Концептуально он исчерпан. Чтобы спорт действительно гармонизировал дух и тело, назрела смена его парадигмы. Возможно, именно массовый спорт, развиваемый как концепция субъектного самосозидания, мог бы стать выходом из тупикового направления. Он мог бы вернуть спорту его цель – развитие личности, стремящейся к физическому и духовному совершенству.

ПРОБЛЕМА КИБЕРСПОРТА

Хабибуллин Р.А., Багаутдинов А.А.

(Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск, Россия)

Аннотация. В статье представлено описание феномена киберспорта как разновидности современных состязаний в виртуальной среде.

Ключевые слова: спорт, киберспорт, компьютерные игры.

THE PROBLEM OF CYBERSPORT

Khabibullin Radmir A., Bagautdinov Albert A.

(Almetyevsk State Oil Institute (AGNI))

Abstract. It was a description of the phenomenon of e-sports as a kind of modern events in a virtual environment given in the article.

Keywords: sport, eSports, computer games

С начала времен люди соперничали друг с другом: в силе, ловкости, уме и т.д. С появлением компьютерных игр, в России, как и во многих других странах, практически сразу же люди начали соревноваться в них, и вместе с тем появилась проблема увлечённости (в основном молодёжи) компьютерными играми. Развитием возможности выхода в интернет, упростила возможность соревнования, и компьютерные игры смогли перерасти в целую культуру, существующую в виртуальном пространстве. Молодые люди, и даже люди постарше с удовольствием стали соревноваться друг с другом в “мультиплеерных” (Мультиплеер (англ. multi – много, и player–игрок)– тип компьютерных игр, при котором одновременно играет несколько человек) играх, стараясь стать лучшими. Разработчики игр быстро сориентировались и смогли превратить игровую культуру в игровую индустрию, что позволило заниматься разработкой игр прибылью. И тогда, для того, чтобы вовлечь больше игроков именно в свою игру, разработчики игр стали устраивать турниры, в которых участвовали лучшие игроки того времени. Для многих людей они стали кумирами, а мечта любого игрока играть в любимую игру и получать за это деньги стал казаться воплотимой. Именно в этот момент, с появлением профессиональных турниров, с появлением киберспорта зародилась киберспортивная культура, которая стала стремительно увлекать людей по всему миру.

Но сейчас, киберспорт – не просто соревнования по компьютерным играм. Киберспорт превратился в зрелище, в шоу. Его уже смело можно назвать массовым социокультурным явлением. При этом, мощный толчок развития киберспорта произошел в последние годы, в связи с резко возросшей конкуренцией за игровую аудиторию, увеличением призовых фондов турниров, а также возросшим уровнем профессионализма в освещении киберспортивных соревнований. Данному также поспособствовало официальное признание киберспорта видом спорта в некоторых странах, включая Россию [1].

На сегодняшний момент, остро стоит проблема не изученности явления киберспорта в целом. Кроме того, к проблеме вовлеченности людей в киберспортивную культуру важно обратиться в настоящее время, поскольку киберспорт развивается очень стремительно, вовлекая в киберспортивную культуру всё больше и больше людей.

Приведем немного статистики – по данным сайта fom.ru сегмент людей, увлекающихся компьютерными играми в России составляет 16 млн. человек. Из них основное ядро – 52% – составляют игроки в возрасте от 20 до 44 лет, с наибольшей группой в возрасте 25-35 лет. Вторая значительная аудитория – 35% – молодёжь от 10 до 19 лет. Среди играющих 56% – это мужчины и 44% женщины [2].

Однако плохо ли то, что люди проводят столько времени за компьютерными играми? Однозначно ответить на этот вопрос затруднительно. С одной стороны некоторые люди проводя за играми свое время забывают о многом другом – живом общении, нормальном питании и сне, учащиеся понижают свою успеваемость. Однако данные проблемы трудно отнести только к киберспорту и компьютерным играм в целом. В основном они касаются только рядовых игроков. Рассмотрим вторую сторону вопроса – какая польза от киберспорта? Приведу пример, в 2015 году, на чемпионате мира The International 5 по игре Dota 2, призовой фонд которого составляет более \$18.000.000, американская команда EvilGeniuses выиграла более \$6.500.000. Одним из участников команды «EvilGeniuses» является 16 летний пакистанский мальчик Syed «Sumail» Hassan. Без киберспорта этот мальчик скорее всего остался бы в Пакистане и ничем не смог бы выделиться [3].

Многие думают, что киберспорт во многом несерьезен, и в нем чего либо достичь можно легко. В основном они правы. Однако тут тоже есть нюансы. К примеру, нормальному здоровому человеку пробежать километр не должно составлять особого труда, однако чтобы стать легкоатлетом ему придется приложить немало усилий. То же самое и в киберспорте – чтобы стать хорошим киберспортсменом, нужно тренироваться безумное количество времени. Когда играешь во что-то больше 5 часов, то это надоедает и нужно заставлять себя играть.

В связи с этим возникает новая проблема: спорт всегда ассоциировался со здоровьем, а с принятием киберспорта вроде бы данная закономерность должна нарушиться. Да, кажется

что киберспортсмены ведут малоподвижный образ жизни, однако если регулярно не заниматься физически, то скорость реакции у игрока снижается. А это чревато для киберспортсмена.

В связи со всем этим можно сделать вывод: киберспорт в нашей стране, как и в остальном мире, явление новое, малоизученное. Из-за этого и возникают некоторые проблемы. Однако в основном они связаны с недопониманием и, как и все проблемы данного типа, с течением времени они будут решены. Для некоторых людей киберспорт может стать новым путем в развитии, как некогда для некоторых стал футбол, хоккей или же баскетбол. Поэтому можно с уверенностью говорить, что киберспорт – это положительное явление в наше время [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта" (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407)

2. О компьютерных играх (интернет версия данных опрос Фонда «Общественное Мнение») //портал Фонда «Общественное Мнение» URL:<http://fom.ru/Kultura-i-dosug/10991> (режим доступа 18.10.16).

3. Киберспорт как профессия// портал RESP.su – Russian e-Sport Portal, глобальный веб-ресурс, рассчитанный на русскоязычную аудиторию компьютерного спорта и состязаний по компьютерным играм. URL <http://resp.su/posts/view/1561> (режим доступа 18.10.16).

4. Уильям Морган. Философия спорта: Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего//London: Sage, 2003.Р. 205–212.

НРАВСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТА И ЕГО РЕАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ

Хуснутдинов Н.В., Седелков Д.В.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. В данной статье идет речь о том, как нравственность проявляется в спорте, а также том какое значение она имеет при формировании личности и общества.

Ключевые слова: нравственность, спорт, FairPlay, Фейр-Плей.

MORAL POTENTIAL OF SPORT AND ITS REAL VALUE FOR FORMATION OF CULTURE

Khusnutdinov N.B., Sedelkov D.V.

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. This article deals with how morality manifested in the sport, and that it has a value in the formation of the individual and society.

Keywords: morality, sports, Fair Play.

Во все времена, в обществе высоко ценилась нравственная культура. В нынешнее время, когда старшее поколение называет молодёжь «загнивающим» поколением, обвиняет их

в бездуховности, необразованности, чрезмерной агрессивности, вопрос формирования нравственности стоит довольно остро. Для начала, разберёмся, что же означает слово «нравственность». Нравственностью называется совокупность сознания человека, его привычек, поведения и следования моральным нормам, принятым в обществе. Из этого вытекает определение нравственной культуры личности – это характеристика нравственного развития личности, в которой отражается степень освоения ею морального опыта общества, способность последовательного осуществления в поведении и отношениях с другими людьми ценностей, норм и принципов, готовность к постоянному самосовершенствованию [1].

Следовательно, формировать нравственные ценности личности нужно с детства. Современная система образования, будь то дошкольные учреждения или школа, не всегда способствует устранению безнравственного отношения к окружающим, развитию морально этических качеств личности.

Из-за этого, основная роль в становлении личности у детей ложится на родителей и спортивные секции. Если с ролью родителей в формировании личностных качеств всё понятно, то как же влияет спорт на развитие нравственности? Начнём с того, что спорт имеет высокий нравственный потенциал. Спорт является сферой, в которой очень важно соблюдать правила и нравственные принципы. Спорт – это область соревновательной деятельности, где постоянно конкурируют спортсмены. Часто при проведении соревнований бывают конфликтные ситуации, и в эти моменты необходимо соблюдать спортивную этику для достижения победы. Так же, данная сфера способствует закалке характера, развитию культуры поведения, нравственных убеждений. В спорте, всё завязано на соперничестве для достижения победы. Что бы выигрывать на соревнованиях постоянно требуется самосовершенствование, как в физическом плане, так и в моральном. Во время занятия спортом человек развивает в себе такие качества как: ответственность, справедливость, честность [2].

В профессиональном спорте существует такое понятие как «Фейр-Плей» (FairPlay). Это свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. Каждый год, российский комитет «Фейр-Плей» награждает спортсменов за проявление честной игры. Среди награждённых есть спортсмены, журналисты, судьи, тренеры, ученые внёсшие вклад в развитие моральных принципов спортсменов. Советский и российский спортивный функционер, доктор педагогических наук, профессор, вице-президент Олимпийского комитета России Владимир Сергеевич Родиченко составил классификацию конкретных поступков спортсменов и тренеров, за которые Международный и Российский комитет присудил призы и дипломы, на основе четырех сформулированных Родиченко наиболее общих проявлений Фейр-Плей [3]. Далее рассмотрим его классификацию:

1. Помощь спортсмену, находящемуся в затруднительном положении, с возможностью потери соревновательного положения. Проявление солидарности и взаимопомощи по отношению к участнику соревнования. Оказание помощи спортсмену в различных соревновательных ситуациях.

2. Выявление судейских ошибок, и исправление их в пользу соперника.

3. Отказ от использования внезапно возникшего преимущества, не вызванного собственными действиями спортсмена.

4. Отказ от использования преимущества которое даёт правила соревнований, либо неправильные действия самого спортсмена.

Так же, Родиченко подчёркивает сильный нравственно-воспитательный потенциал этой системы. Таким образом, он призывает «более настойчиво привлекать накопленный инструментальный опыт движения Фэйр Плэй» [3], и предлагает использовать этот потенциал при подготовке спортсменов.

Феномен «Фэйр Плэй» имеет очень много аспектов. В своей публикации, Родиченко рассматривает три аспекта этого феномена, которые он называет «три ареала поведения спортсмена»:

Первый ареал, он же игровой, или социомоделирующий – обладает спецификой характерной для каждого вида спорта, и регулируется правилами соревнований.

Второй ареал, рассматривающий спортсмена как индивид, – анализирует поведение спортсмена вне первого ареала, и следит за соблюдением индивидом нравственно-этических принципов, принятых в человеческом обществе.

Третий ареал, так же как и второй, относится к реальной деятельности личности, точнее к его поведению в социуме – употребление допинга, в целях превосходства над другими спортсменами, либо использование других видов мошенничества, преследуя те же цели [3].

Мы пришли к выводу, что спорт является одним из самых мощных инструментов формирования нравственных качеств личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Апресян Р. Г.* Нравственность // Новая философская энциклопедия – М.: Мысль, 2000. – Т. 3.
2. *Валиев Б.* Ориентировка на благородство // Советский спорт. – 22.08.2006. – № 125.
3. *Родиченко В.С.* Фэйр Плэй в спорте и повседневной жизни: императив или утопия? // Теория и практика физической культуры. – 15.11.2003.

КУЛЬТУРА И СПОРТ, ДВЕ «ВЕЩИ» СОВМЕСТИМЫЕ?

Шевченко А.А., Тараканова Г.И.

(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (РХТУ), г. Москва, Россия)

Аннотация. Рассмотрены отдельные аспекты связи физической и духовной культурой. Место физической культуры и спорта в общей культуре, их роль в жизни общества и отдельного индивидуума.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, общая культура, духовные ценности.

CULTURE AND SPORTS, THE TWO «THINGS» COMPATIBLE?

Shevchenko A., Tarakanova G.

Supervisor: Tarakanova G. I., senior lecturer

(D. Mendeleyev University of Chemical Technology of Russia, Moscow)

Abstract. Considers some aspects of the relationship between physical and spiritual culture. The place of the physical culture and sports in the general culture, their role in the life of the society and the individual.

Keywords: physical culture and sports, General culture, spiritual values.

В современный век технологий сложно отыскать хотя бы одну область деятельности человека, которая не соприкасалась бы с физической культурой. Ничего удивительного! Физическая культура и спорт давным-давно признаны людским сообществом материальными и духовными ценностями. Нам кажется, именно с этим связан тот факт, что все чаще можно услышать мнение о физической культуре не только как об отдельном общественном явлении, но и как фундаментальном качестве индивидуума.

Пока что явление физической культуры индивидуума изучили еще не до конца. Но точно известно, что о таком вопросе, как культура духа и тела задумывались с древнейших времен.

Говоря о физической культуре как о явлении общей культуры, следует подчеркнуть ее уникальность. Физической культуре удалось выступить недостающим естественным мостиком, позволившим связать социальное и биологическое начала в развитии отдельного индивидуума. Не стоит забывать, что это самая первая (и главная) ветвь культуры, формирующаяся в любом отдельном индивидууме. Физическая культура со свойственной ей двойственностью способна оказывать сильнейшее воздействие на состояние организма, психики, социальный статус личности.

За прошедшие века физическая культура сильно изменилась. И этого следовало ожидать. Ведь день за днем, год за годом потребность людей в полноценной физической подготовке к труду все возрастала. Развивалась система образования и воспитания, и, следовательно, физическая культура все больше признавалась базой, без которой просто невозможно развитие различных навыков и способностей.

Со временем пришло осознание истинной ценности физической культуры, становилось все труднее не признавать ее воздействие на духовную сферу человека. Постепенно удалось доказать, что физическая культура – это действенный способ интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Я думаю, не нужно пытаться здесь доказать бесспорное влияние физических упражнений на биологическое начало индивидуума: на его здоровье, физическое развитие. Это ведь и так всем известно, не правда ли? А вот ее воздействие на развитие духовности нуждается в некоторых пояснениях и доказательствах.

Итак, вначале давайте выясним, что же такое культура вообще?

Думаю, не стоит напоминать, что у культуры множество определений. Обратимся к наиболее универсальному. Культура – это совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых человеком. Тогда физическая культура – кусочек от всей человеческой культуры, воспитания и образования.

Часто спортивная деятельность человека отражается в таких видах искусства как литература, живопись, скульптура, музыка, кино. Причем, это характерно как для России, так и для зарубежных стран. Благодаря такой деятельности, появляются новые научные данные, связанные со строением, развитием и функционированием организма человека, его взаимосвязи с природным миром. На основании этих данных современные специалисты занимаются разработкой наиболее оптимальных методов использования физических упражнений для формирования различных физических качеств, улучшения физического состояния, укрепления здоровья населения. Трудно не согласиться, что все вышеперечисленное – демонстрация духовной жизни общества, то есть духовные ценности.

Духовные ценности физической культуры собраны не одним поколением людей и опробованными на практике физическими упражнениями. Это гимнастика, спорт, различные игры и туризм, которые, как известно, основываются на физической активности.

На мой взгляд, сложно не согласиться, что к духовным ценностям физической культуры нужно причислить собранные не только наукой, но и практикой выдающиеся физкультурные знания, находящие отражение во многих теориях физической культуры и спорта. Эти знания содержатся в многочисленных монографиях, учебных и методических пособиях.

Стоит заметить, предметные, материальные и духовные ценности представляют важность не как таковые, ведь далеко не каждый сможет ее разглядеть. Все зависит от степени вовлеченности индивидуума в спортивную деятельность. К примеру, сомнительно, что человек, совершенно не желающий заниматься на стадионе, увидит в нем какую-либо реальную ценность. Личности же, которые намерены навеки связать свою жизнь с физической культурой, всеми этими ценностями с успехом смогут овладеть, с интересом использовать, да к тому же еще постараются и улучшать.

Теория физической культуры старается полагаться на базовые принципы теории культуры и берет за основу многие ее понятия. Разумеется, постепенно она обзавелась своими специальными терминами и представлениями, отражающими ее суть, цели, задачи, содержание, средства, методы и принципы, которыми она руководствуется. Самым универсальным (и, пожалуй, ключевым) можно считать понятие «физическая культура». А теперь давайте по-

смотрим на нее как на часть общей культуры. Если заглянуть чуть глубже, можно заметить, что физическая культура – это искусство: искусство укреплять свое здоровье, развивать всевозможные навыки и умения. Физическая культура помогает нам жить полноценной жизнью, дает отличный шанс всесторонне развиваться физически.

Трудно переоценить гуманитарную роль физической культуры, которая предусматривает приобретение унитарных знаний о человеке, помогает лучше осознать человеческие ценности нынешнего общества, наконец-то задуматься о своем месте в культуре и расширении культурного самосознания. Ее выражению способствуют гармония духовных и физических сил индивидуума, формирование таких общеизвестных ценностей, как здоровье, повышенная работоспособность, прекрасное самочувствие и т.д. Главная забота физической культуры – развитие целостной личности, способной по-настоящему раскрыть свои таланты в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессии, создание необходимой каждому из нас комфортной культурной среды.

Итак, физическая культура постепенно занимает позицию главного способа решения наиболее остро стоящих задач человечества – сохранение себя, как природы, поддержание такой на самом деле хрупкой жизни на Земле. Пока мировое сообщество не научилось каким-либо иным способом физически подготавливать людей к труду и жизни в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 – 15.
2. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
3. *Брянцев В.В.* Воспитание здорового образа жизни студентов // 1. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г., сборник статей, С. 35 – 36.

Интернет источник: Персональный сайт учителя физической культуры МБОУ "СОШ№8" г. Ефремова, Тульской области Майоровой Ольги Владимировны // http://maerova.ucoz.ru/publ/cennosti_fizicheskoy_kultury_i_sporta/

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В РАЗВИТИИ СОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Шакиров К.М., Дружинина И.А

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань)*

Аннотация. Занятие физической культурой сегодня понимается как насущная необходимость для сознания человека. Одновременно со следующими важными процессами в физическом развитии человека, когда младенец начинает переворачиваться, сидеть, ползать и, наконец, ходить самостоятельно, происходит формирование психики и сознания. В процессе жизни с детских лет, юношеского возраста, молодости, взросления, а затем старения человеку необходимо заниматься физической культурой.

Ключевые слова: движение, визуалы, кинестетики, физическая культура, спорт.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES ON CONSCIOUSNESS DEVELOPMENT

Shakirov K.M., Druzhinina I.A

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev
(KNRTU-KAI) Kazan, Russia)*

Abstract. Occupation is understood by physical culture as the urgent need for consciousness of the person today. At the same time with the following important processes in physical development of the person when the baby begins to turn over, sit, creep and, at last, to go independently there is also a formation of mentality and consciousness. In the course of a growing, youth and aging the person needs to play physical culture and sport

Keywords: movement, visual learners, kinestetik, physical culture, sport.

Движение – это жизнь!

Все мы не раз слышали эти слова, но почему именно движение?

Попробуем найти ответ на этот вопрос в области нейропсихологии. Нам известно, что мозг человека состоит из двух полушарий – правого и левого. Многие думают, что это абсолютно одинаковые, просто симметричные части головного мозга. Но это не так. У каждого из них свои особенные функции. Так – правое полушарие отвечает за творческие способности, образное мышление, интуицию, за целостное восприятие картины мира. При доминировании правого полушария, людям, чтобы познать и понять что-то новое требуется «пощупать», «понюхать», «потрогать», то есть они синтетики, визуалы и кинестетики. Информация должна поступать достаточно большим блоком, а не маленькими кусочками. Таким людям скучно решать задачки одним и тем же способом – каждый раз они будут искать новое оригинальное решение.

Левое же полушарие – логическое, информация лучше воспринимается «через слово». Если она поступает постепенно, небольшими «кусками», то легко анализируется и подвергается систематизации. Однажды поняв, как решаются задачи определенного типа или как действует конкретное правило, человек будет пользоваться уже имеющейся схемой.

Правое и левое полушария взаимодействуют между собой через мозолистое тело, в котором пролегает огромное количество нейронных путей. И чем их больше, тем лучше налажено межполушарное взаимодействие, тем более гармонично, эффективно и слаженно работает мозг в целом.

Для развития этого межполушарного взаимодействия необходимо несколько факторов, но самые важные из них это:

Достаточное снабжение тканей мозга кислородом.

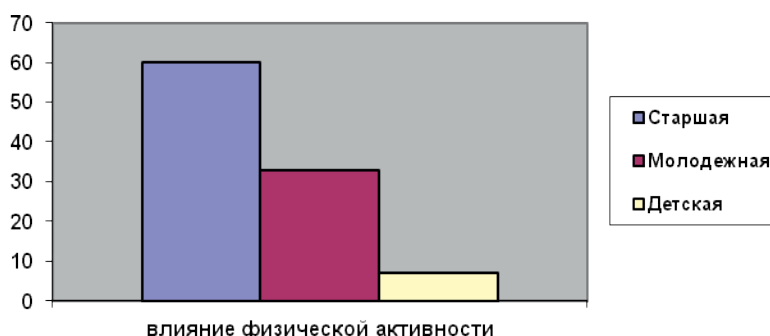
Упражнения, включающие взаимодействие рук и ног, а также сочетанные движения правой и левой половин тела.

Именно в процессе занятия физической культурой происходит активное обогащение клеток мозга кислородом за счет активных аэробных нагрузок. В этом случае кислорода хватает не только на поддержание жизнеобеспечения организма, но и на активное развитие и формирование функций мозга. Любой спорт – это активное взаимодействие всех конечностей, разных групп мышц, и за всеми этими процессами следит и управляет ими мозг, сам же активно развиваясь за счет механизма обратной связи.

Синхронное движение рук и ног посылает сигнал в мозг, формируя межполушарное взаимодействие, увеличивая количество нейронных связей по всему мозгу, что в конечном итоге, приводит к увеличению скорости мыслительных процессов, быстрому поступлению и переработке информации между разными участками головного мозга, что в целом приводит к развитию сознания человека. Особенно активно эти процессы влияют на развитие мозга и сознания в детском возрасте, преимущественно от 5 до 12 лет. Так как функционально именно в этом возрасте происходит созревание основных функций головного мозга.

Люди, занимающиеся спортом – это часто эрудированные, грамотные люди, способные и после завершения спортивной карьеры заниматься различной интеллектуальной деятельностью. Некоторые из них активно работают в Государственной Думе, принимая законы на благо людей их выбравших, другие организуют спортивные шоу, мероприятия, работают послами Доброй воли, волонтерами, тренерами. Все это требует активной жизненной позиции и безусловно высокого уровня сознания.

Мы опросили студентов 1 курса ИАНТЭ, в группе здоровья Алексеевска и родителей дошкольников. Мы проанализировали насколько влияют занятия физической культурой на психосоматическое состояние в дошкольном возрасте, у юношества и у людей старшей возрастной группы. Вот диаграмма данных контент-анализа влияния двигательной активности на сознание людей разных возрастных групп.



Приведём конкретный пример: студентка N 1 курса имеет диагноз недостаточного закрытия створок одного из сердечных клапанов. После занятий физической культурой (на кардиотренажере) и спортом (настольным теннисом) улучшается сердечная деятельность и общая соматическое состояние.

В диссертации Козловой А.В, приводятся диаграммы активности личности до и после занятий физической культурой. На диаграммах чётко видно, что после занятий физической культурой улучшается психосостояние субъектов: улучшается настроение и общий чувственно-эмоциональный фон [2].

Хорошая иллюстрация влияния спортивных занятий на развитие сознания – в книга Советских фигуристов – Людмилы Белоусовой и Олега Протопопова «Золотые коньки с бриллиантами». Первым сюжетом, представленном в книге, является эпизод блокадного детства Олега Протопопова, который родился в 1932 году в Ленинграде. Его мать, профессиональная балерина, работала во время блокады в госпитале. Там лежали истощённые люди, которым требовалась медицинская помощь. Ярчайшим воспоминанием военного детства Олега было то, что больные попросили во время обеда чистое блюдо, и каждый положил ложку «затирухи» из своей скудной порции в это блюдо для маленького Олега. С детства мама привила сыну любовь к музыке и чувство благодарности к людям. Когда Олегу было пятнадцать лет, он пошёл во Дворец пионеров, чтобы поступить в музыкальный кружок по классу рояля, но не был принят. Олег, после неудачного поступления в музыкальный кружок при Дворце пионеров, чувствуя себя «не у дел», зашёл на каток, где катались фигуристы, и попросился к ним, его сразу же взяли. Так душевное стремление привело Олега к занятию спортом. Людмила Белоусова была на 3 года младше Олега, серьезно заниматься фигурным катанием она стала в шестнадцать лет, но несмотря на довольно поздний срок начала занятий её упорные тренировки давали хорошие результаты.

Людмила Белоусова и Олег Протопопов встретились в Москве на тренерском семинаре в 1954 году. Молодых людей, владеющих фигурными коньками, на семинаре было двое: Людмила и Олег. Поэтому именно им нужно было выступить «живыми иллюстрациями» элементов фигурного катания. Тогда они впервые встали в пару, но сразу катание стало получаться слаженно, так, словно они вместе долго тренировались. Они это почувствовали. В декабре 1954 года они вместе начали тренироваться на льду ленинградского катка. Мысль о том, что им надо стать парой, стала действительностью. В своей книге «Золотые коньки с бриллиантами» они описывают этот сюжет. Также в ней приводятся конкретные примеры, насколько сильно влияет занятия спортом на сознание человека, и даже само стремление заниматься любимым делом помогает выздороветь. В главе «Об одной не слишком известной детали в жизни спортсмена, ставшего и мировым и олимпийским чемпионом, и других поучительных вещах» речь идёт о

Роберте Поули, который переболел полиомиелитом и получил такое сильное осложнение на ноги, что он не мог ходить. Но ещё когда лежал в больнице попросил родителей принести фигурные коньки. «И часто ему снились необозримые ледяные поля, сверкающие и приветливые. И он, стоящий на самом краю и пробуящий, осторожно и бережно, действительно ли перед ним расстилается сверкающая приветливость. Мальчишка потихоньку пошёл на поправку...» [1]. Авторы документальной повести отмечают, что приведённый пример не единственный ни для фигурного катания, ни в спорте вообще. Приводятся также примеры Елены Чайковской, прославленного тренера, которую мама привела на лёд для полного излечения от туберкулёза и олимпийской чемпионки Тенли Олбrait, которая в детстве также перенесла полиомиелит.

Выводы: Человеку для развития и здоровья необходимо заниматься физической культурой и спортом как в период детства, так в юности, во взрослом и пожилом возрасте. Улучшается самочувствие, активность и объективные показатели здоровья. Физическая культура, спортивные занятия и сознание нераздельно связаны между собой и развивают друг друга. Ибо сознательный человек ведет здоровый образ жизни, регулярно занимаясь физкультурой, а спорт, в свою очередь, еще больше развивает сознание!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова Л.Е., Протопопов О.А. Золотые коньки с бриллиантами / Л.Е. Белоусова, О.А. Протопопов, – М.: Физкультура и спорт, –1971–255 с.

2. Козлова А.В. Формирование состава Я-концепции студентов с различным уровнем здоровья через физические упражнения и овладение навыками саморегуляции: Дисс. канд. психол. наук: 19.00.07 / А.В. Козлова; Науч. рук.: проф. Р.В. Габдреев: КГТУ. – Казань: Изд-во КГТУ, 2004. –156 с.

К ПРОБЛЕМЕ (СО)ВРЕМЕННОГО ГЛАМУРНОГО ТЕЛА

Яковлева Е.Л.

(Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, г. Казань)

Аннотация. Анализируется понимание тела в контексте гламурного общества. Современная визуализация, выступающая в качестве элемента техники манипуляционной практики, приводит к конфликту человека со своим естественным телом. В итоге личность, перекраивая собственные контуры, превращает тело в конструктор.

Ключевые слова: красота, тело, телесность, гламур, телосентризм, образ, конструктор.

THE PROBLEM OF MODERN GLAMOROUS BODY

Iakovleva E.L.

(Kazan innovative University after V. G. Timiryasova, Kazan)

Abstract. This paper presents the understanding of the body in the context of glamorous companies. Modern visualization serving as the element of the art of manipulative practices leads to conflict between man and his natural body. In the end, personality, reshaping the contours of its own, turns a body to the constructor.

Keywords: beauty, body, bodilyty, glamour, telocentrism, image, design.

Красота – ключевая эстетическая категория, не имеющая практического назначения и олицетворяющая гармонию, пропорциональность, целостность и совершенство, тем самым

вызывая у наблюдающего/созерцающего чувство восхищения/наслаждения/зависти. В каждую культурно-историческую эпоху были свои собственные эстетические стандарты, распространяющиеся, в том числе, и на тело. Изменения в мировоззренческих установках культуры влекли за собой и изменения взглядов на телосложение не только слабого, но и сильного пола. В итоге в истории культуры сменяли друг друга образы пышнотелых/стройных/мускулистых/подтянутых/худых тел. Безусловно, подобные эталоны, с одной стороны, были связаны с приущим конкретному региону и даже эпохе типу телосложения, то есть обусловлены спецификой антропологически заданной телесной красоты; с другой стороны, они создавались в среде эстетов/художников/модельеров/стилистов/фотографов и других законодателей моды, выделяющих идеальные образы и тела, тем самым воздействуя на реципиентов. Заметим, красивое тело способно привлечь к себе внимание, но понимание его красоты неоднозначно: оно обусловлено и внешними, и внутренними факторами. В качестве эталонного классического тела специалисты, как правило, называют конфигурацию, соответствующую пропорциям, выделенным древнегреческим скульптором Поликлетом: лицо составляет $1/10$, голова – $1/8$, стопа – $1/6$ длины тела (вспомним его Дорифора). Но в мире красоты и моды эталон оказывается единицей довольно непостоянной.

Тело обладает биологической энергией, поддерживая жизнь и ее проявления в виде эмоций, чувств и интеллекта. Оно, охраняя душу, ориентирует личность в пространстве и времени, являясь границей Я. Тело выступает в роли своеобразного посредника между человеком и окружающим миром: оно центрирует Я в модусе *здесь*, а также дает возможность Другим воспринять свои контуры. Подчеркнем, тело каждого человека индивидуально: оно обладает собственными физическими данными, окутываясь особой энергичной аурой, где на красоту внешнюю накладывается неуловимый внутренний флер. Как мы считаем, он связан с проявлением калокагатийной установки, свидетельствующей о гармонично-развитой личности. Такой индивид обладает одновременно физической и духовной (эстетической, интеллектуальной и нравственной) красотой.

В современном мире складывается парадоксальная ситуация, характеризующаяся расхождением человека со своим телом. Личность стремится избавиться от тела своеобразным способом, заполняя его всевозможными татуировками и вставками, корректируя или полностью изменяя конфигурацию. Подчеркнем, изменив форму своего тела, индивид оказывается не всегда довольным конечным результатом.

С чем связаны навязчивые идеи избавления от своего естественного тела?

В условиях финализаций бытия (вспомним, провозглашенные философами *смерти* социального/человека/Автора), когда были отвергнуты культурно-исторические основания и перечеркнута личность, возникает новая проблема – ее телесности. С одной стороны, человек, исчезнув как личность, влечет с собой в бездну Ничто и тело. Последнее в современных условиях идеологии гламура, внушающей идею о принудительном счастье, желает (насильно) исчезнуть, превратившись в метафору – «тело без органов», «тело без пространства» и пр. С другой стороны, в социальном обнаруживает себя *телоцентризм* как парадигмальное основание культуры, под воздействием которого все сущее обращается в тело – мысль, душа, страсть, письмо и др. Само тело человека нередко заменяет его как личность: оно теряет свою сакральность, трансформируясь из *тела-для-самого-себя* в *тело-напоказ-для-Другого*, бесстыдно обнажая себя при любой возможности. Сегодня мы повсюду видим господство телесных зрительных образов, тиражируемых СМИ и Internet. Как правило, они обслуживают ключевые установки гламура, направленные на без(д)умное потребление. Современный человек, живущий под давлением принудительной гламурной идеологии, эксплуатирующей идеи красоты, молодости и богатства, фокус внимания переносит с экзистенциального модуса «я имею тело» на конструкторский модус «я – это мое сделанное тело», позволяющий самоидентифицироваться в социальном путем демонстрации телесного.

Гламурная красота парадоксальна, что позволяет говорить о ней как *нереальной красоте*: она замешана на действительном, фантазийном и эмоциональном. Тело современного че-

ловека оказывается результатом «возделывания» огромного количества специалистов, включая фитнес-инструкторов, пластических хирургов, косметологов, визажистов, стилистов и фотографов, подгоняющих его под современный/со-временный формат. Перечисленные специалисты создают нереально-красивое тело, прибегая к разного рода косметическим, хирургическим и визуально-оптическим методам, способствующим улучшению и/или изменению его естественной природы. Подчеркнем, сегодня красота все чаще оказывается искусственной, создаваемой посредством различных медицинских услуг. Согласно данным опроса «Левада-Центра», большинство реципиентов «скорее положительно» относятся к пластической хирургии. Среди популярных операций / процедур эксперты называют ринопластику / пластику носа, увеличение/уменьшение/подтяжку/реконструкцию груди, фейслифтинг/подтяжку лица, блефаропластику/подтяжку век, липосакцию/коррекцию контуров тела, абдоминопластику/подтяжку живота, отопластику/пластику ушей, бодилифтинг/подтяжку тела, липофилинг/коррекцию и пластику косметических дефектов собственным жиром, подтяжку лба и бровей, глютеопластику/увеличение ягодиц, увеличение губ, булхорн/уменьшение расстояния между носом и верхней губой, интимную пластику. Перечень услуг и методик пластической хирургии постоянно обновляется и пополняется. Помимо этого, используются и альтернативные, неинвазивные (от латинского *invasio* – вторгаюсь) методы корректировки и омоложения тела и лица, в том числе, инъекции ботокса, нити Aptos, пилинги, шлифовки, мезотерапия (ввод лекарственных препаратов с помощью иголок), массаж LPG (вакуумный аппаратно-роликовый массаж, альтернатива липосакции), контурная и объемная пластика с помощью наполнителей, биодобавки и разнообразные диеты. При создании нового скульптурного тела, соответствующего гламурно-эстетическим стандартам, даже аэробные и физические телесные нагрузки в фитнес-центрах сопровождаются применением разного рода добавок.

Заключительным аккордом в создании нового тела выступает его покрытие *глянцевой пленой* – своеобразным ореолом современной божественности. Тело в буквальном и переносном смысле полируют посредством кремов/бронзаторов/блесков, а также высоких технологий. Визуальный образ «ретушируют» либо специально создают, используя лучшие элементы красивых тел или исправляя изъяны естественного тела. Цифровой формат гламурного тела активно тиражируется, внушая реципиентам идею подражания ему как образцу. Личность, рассматривая, созданное тело, забывает, что это – своеобразный симулякр, далекий от феноменологической действительности и у него невозможно обнаружить «человеческого, слишком человеческого» (удовольствий, боли, страданий, запаха и пр.). Но манипуляция телесными образами приводит реципиентов к ситуации *одержимости-Другим(гламурным)-телом*, рождая гламурного человека, зависшего в состоянии *переходности-к*: между естественным и искусственным, красотой и уродством, правдой и ложью. Само человеческое тело, подогнанное под современный/со-временный стандарт, превращается в корпус-конструктор для органов, способный измениться в любое мгновение по воле своего хозяина, подверженного влиянию модных канонов гламура. В итоге человек начинает мыслиться как *Нечто неодушевленное* – трансформер/конструктор, подвергающийся бесконечным разборкам/сборкам. Подобное позволяет говорить о метаморфозах тела в *посттело/технотело*, подвергнутое вмешательствам (косметологическим/хирургическим) извне и лишившееся своей естественности.

В пространстве социального и личного искусственное тело рождает множество проблем: существуют ли пределы искусственности? Что в дальнейшем будет с телом, каким образом оно будет функционировать? Искусственное тело – патология или норма? Сколько раз можно в соответствии модными тенденциями подвергать разборке/сборке тело? Влияет ли измененное тело на мысли и поведение хозяина? Данные проблемные вопросы пока не находят ответа, потому что необходимо время для обнаружения последствий гламурно-телесных практик современности и их осмысления.

Пытаясь оправдать современные практики телесного, отметим следующие моменты. Актуализация красивого и молодого тела объясняется экзистенциальным страхом личности перед будущим старением и смертью. Гламурное тело разрешает противоречие меж-

ду настоящим и будущим: оно как проект/конструкт реализует «склонность к сбережению» (Дж.М. Кейнс), подразумевая под ним преображенное тело, которое еще пригодится для потребления в будущем.

Конструирование тела представляет собой трансформированную *заботу о себе*, связанную с некритичным следованием гламурному стандарту, провозглашающему *улучшение и совершенствование* физических данных. Но в результате одержимости идеальным телом пассивный/гиперпассивный человек *отдает* его Другим в обработку, тем самым подвергая вмешательству извне и лишая индивидуальности, подводя к формату *гламурной одинаковости как безличности*. Лишение природной индивидуальности тела говорит в пользу тотального копирования современного/со-временного стандарта, где в качестве эталона нередко выступают поллая пластиковая кукла Барби и ее друг Кен.

Созданный телесный образ приводит к проблеме отчуждения (от себя/окружающего мира). Личность с *новым-сделанным-перекроенным-не-своим-телом* проживает иную, не собственную жизнь. Скорее, это – *кажимость* жизни/как бы жизнь/иллюзия, где главенствует сделанное тело и игнорируются духовные (интеллектуально-нравственно-эстетические) составляющие личности как ядро бытия.

В заключении подчеркнем, жизнь в обществе потребления, основывающегося на идеологии гламура, переводит бытие человека в состояние переходности-к, что влияет и на его тело. Последнее оказывается либо трансформированным (полностью/частично), либо готовым к трансформациям по воле своего хозяина, ждущего подходящего момента для осуществления задуманного. Вместо сохранения тела мы осуществляем его *демонтаж*, приводящий к *нулевому-телу* или *телу-без-тела*. В современном пространстве социального начинает появляться все большее количество искусственных, *химеричных тел*, фантастические образы которых когда-то были представлены в литературе и живописи, а сегодня их реальные аналоги заполняют пространство СМИ и Internet. Манипулируемый образами телесного, современный человек потерял способность воспринимать красоту своего естественного тела, подвергаясь очарованию тела искусственного. Реципиент не понимает, что искусственное тело превращает человека в *след*, который одновременно чертит и зачеркивает себя сам. Гламурное тело являет собой искусственный проект/конструкт Зазеркальной (пост)современности, созданный в результате различных вмешательств и приводящий к *детелесности*. Тело превращается в пустой символ, имеющий только (привлекательную?) форму. Потерявший внутреннюю содержательную опору, человек с телом-без-тела становится легко манипулируемым новыми тенденциями гламурной современности, бесконечно разбирая и собирая *не-свое-Я*.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

**МАТЕРИАЛЫ II ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ, ПОСВЯЩЕННОЙ
85-ЛЕТИЮ КНИТУ-КАИ**

г. Казань, 24-27 ноября 2016 г.

ISBN 978-5-905576-86-7



**Ответственный за выпуск Б.А. Акишин
Компьютерная верстка В.Калинина
Дизайн обложки В. Прыгановой**

**Подписано в печать 23.11.2016
Формат 60x84_{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ.л. 43,94 Тираж 100 экз. Заказ 223_5**

**Оригинал-макет разработан в ООО «Фолиант»
420111 г.К азань, ул. Профсоюзная, 17в**

