

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции

22–23 апреля 2016 года
Челябинск

Челябинск
Издательство Челябинского государственного университета
2016

УДК 577.4(06)

ББК Ч5

А437

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Челябинского государственного университета

Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22–23 апр. 2016 г., Челябинск / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2016. 146 с.

ISBN 978-5-7271-1380-6

Освещены актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

Адресовано научным и практическим работникам в сфере физической культуры.

ББК Ч5я43

ISBN 978-5-7271-1380-6

© Челябинский государственный университет, 2016

СЕКЦИЯ 1

ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

УДК 796.011.3

ББК 75

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В. В. Бобков

*Московский городской педагогический университет
Москва, Россия*

Проанализированы научно-методические проблемы разработки комплекса ГТО для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ); обосновано смысловое содержание комплекса ГТО для студентов, имеющих ОВЗ, на основе физических упражнений низкой интенсивности и специфической двигательной направленности.

Ключевые слова: *комплекс ГТО, студенты с ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, специальная медицинская группа, комплексы физических упражнений, двигательные упражнения, реперториум двигательных действий.*

Актуальность темы исследования. В современном формате ГТО предусмотрено участие лиц с различными нозологиями и отклонениями в состоянии здоровья, в том числе студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Основная проблема при приёме нормативов у данной категории учащихся — отсутствие на сегодняшний день разработанных методик, по которым можно было бы разделять участников комплекса на различные друг от друга по состоянию здоровья подгруппы и соответственно с этим подбирать для них комплексы упражнений и нормативы [3].

Теоретические положения. В рамках внедрения комплекса ГТО в практику работы со студентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья, представляется возможной и необходимой разработка специальных двигательных программ с учётом ограничений по группам заболеваний, иными словами, дополнение физкультуры кондиций физической культурой, развивающей здоровье и оптимизирующей психофизическое состояние [1].

Методология формирования нормативов. Нормами ГТО для студентов с ОВЗ должны служить главным образом не количественные показатели (число подъёмов туловища из положения лёжа и др.), а качественные — владение студентами навыками активного влияния на своё здоровье и личностную продуктивность, умение контролировать состояние главных физиологических систем и корректировать их работу. Эти возможности лежат вне медицины и определяются собственным трудом каждого студента по развитию своего здоровья.

На целенаправленное изучение, тренировку, контроль механизмов самовосстановления и должна быть направлена система нормативов комплекса ГТО для студентов с ОВЗ, относящихся к специальным медицинским группам.

Внешнее содержание нормативов ГТО в этом случае может оцениваться по степени освоения двигательных навыков, отражающих реабилитационную составляющую конкретной группы заболеваний.

Нормы ГТО для студентов с ОВЗ в таком случае будут отражать нормативы оценки освоения двигательной основы деятельности, ведущей к развитию здоровья, а не просто нормы физических кондиций.

Содержание упражнений физического воспитания студентов с ОВЗ может быть сосредоточено в «реперториуме двигательных действий», отражающем соответствие двигательной основы деятельности корректируемому показателю личности. В данном случае предполагается использование принципа воспитания подобного подобным в малых дозах (персонализированный подбор упражнений), воспитания дефицитарных показателей личности на занятиях физического воспитания [2].

Практические предложения. Для реализации физического воспитания студентов с ОВЗ может быть применена методика, состоящая из следующих этапов:

1) выявление и доведение до сознания студента показателей, которые могут быть подвергнуты целенаправленному воспитанию для содействия его личностной продуктивности, определяющей в свою очередь профессиональную успешность;

2) индивидуализация программы физических упражнений на основе реперториума двигательных упражнений (соответствие определённой структуры физических упражнений формируемому психологическим показателям);

3) комплектование групп для целенаправленного воспитания показателей личности (может проводиться в рамках деятельности);

4) проведение занятий, с учётом уровня физического развития, и подготовленности;

5) контроль за показателями личности, их динамикой в учебном году, доведение до сведения студентов динамики показателей.

Безусловно замечательные и годами отработанные нормативы физических кондиций и активности ГТО могут быть дополнены показателями личностной продуктивности.

Выводы. Необходимо разработать 1) комплекс медико-биологических мер, позволяющих дать оперативную оценку состояния здоровья учащегося, принимающего участие в комплексе ГТО; 2) алгоритм распределения учащихся на разные нозологические подгруппы; 3) комплекс испытаний и нормативы для каждой подгруппы учащихся. При этом внешнее содержание нормативов ГТО может оцениваться по степени освоения двигательных навыков, отражающих реабилитационную составляющую конкретной группы заболеваний.

Заключение. С сентября 2015 по декабрь 2016 г. согласно плану Правительства РФ проходит третий этап по внедрению комплекса ГТО во всех организациях, апробация среди работающих и пожилых [4]. Специалисты физического воспитания призваны внести свою лепту в возрождение комплекса ГТО в специальных медицинских группах на новом уровне.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
2. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. СПб. : Питер, 2008. 352 с.

3. Парфёнова, Л. А. Основные направления интеллектуализации физического воспитания школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л. А. Парфёнова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 14–20.

4. Онлайн-сервисы АС ФСК ГТО [Электронный ресурс] // Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта. URL: <https://rosinwebc.ru/page/onlajn-sierwisy>

Сведения об авторе

Бобков Виталий Викторович — аспирант Московского городского педагогического института. Москва, Россия. vitaly-x5@yandex.ru

УДК 796.02.2

ББК 75.113

ВОПРОСЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

В. О. Загуменнов

*Челябинский государственный педагогический университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены основные вопросы введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях г. Челябинска.

Ключевые слова: *система физического воспитания, физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», учащиеся, спорт, образовательное учреждение.*

Актуальность. Одной из важнейших составляющих современной политики Российской Федерации является популяризация и развитие физической культуры и спорта. Обществу необходим простор для выявления физических способностей, удовлетворения интересов и потребностей, укрепления потенциала и повышения уровня качества жизни. В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта Госу-

дарственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на 2013–2020 годы» запланировано, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 г. должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся — 80 %. Для решения данной задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 в России введён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [1; 2], целью которого является создание нормативной основы системы физического воспитания учащихся, педагогов, родителей и формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития.

Приоритетным в реализации данного социального проекта является формирование и совершенствование системы образования путём развития физической культуры личности учащихся при помощи деятельности, связанной с внедрением ВФСК ГТО, которая понимается как система мер, направленных не только на организацию двигательной активности, но и на духовно-нравственное, патриотическое и социальное воспитание учащихся, приобретение ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям комплекса ВФСК ГТО. Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать учащихся и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учётом их индивидуальных психологических и физических особенностей. При внедрении ВФСК ГТО в учебную программу образовательного учреждения необходимо сделать так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой позволили не только выполнить нормы ВФСК ГТО, но и способствовали личностно-му развитию учащихся.

Исторически сложилось так, что Южный Урал всегда был и в настоящий момент остаётся одним из самых спортивных регионов Российской Федерации, и его столица Челябинск по праву считается флагманом в развитии физической культуры и спорта [4]. В Челябинской области ведётся активная работа по созданию единой системы физического воспитания и внедрения ВФСК ГТО. «В настоящее время губернатором Челябинской области Б. А. Дубровским разработан региональный план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО на террито-

рии Челябинской области», — рассказывает министр физической культуры, спорта и туризма Челябинской области Леонид Одер.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проходит в 3 этапа:

1-й (2014–2015) — организационно-экспериментальный этап внедрения среди обучающихся образовательных организаций в муниципальных образованиях Челябинской области;

2-й (2016) — среди обучающихся всех образовательных организаций и других категорий населения в муниципальных образованиях Челябинской области;

3-й (2017) — повсеместное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения Челябинской области [3].

Основная нагрузка по введению физкультурного комплекса в регионе ложится на органы местного самоуправления. В соответствии с проектом Министерство спорта Челябинской области предлагает взять за его основу модель регионального плана, поскольку она содержит всё необходимое из федерального плана и учитывает региональные особенности.

Министерство спорта РФ предварительно рассчитало минимальное количество центров тестирования в соотношении к численности населения в муниципальных образованиях. Итак, для челябинцев как жителей города-миллионника предлагается создать 3–4 центра тестирования, из расчёта один центр тестирования на 350 тыс. человек. Для городов с населением 400–1 000 тыс. жителей — один центр тестирования на 250 тыс. чел., если же численность населения до 400 тыс. жителей, то расчёт — один центр на 150–200 тыс. человек.

За последние несколько лет в образовательных учреждениях г. Челябинска наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной базы. В школах прошло массовое обновление спортивного инвентаря, произошли изменения в учебных планах в связи с введением третьего часа физической культуры. Вышеперечисленные факторы являются прекрасной почвой к развитию физической культуры и спорта в Челябинске.

Системная работа по внедрению ВФСК ГТО ведётся одновременно по многим направлениям, основным из которых является создание условий для занятий физической культурой, спортом и туризмом для жителей города. В настоящее время открываются новые спортивные площадки, постоянно реконструируются уже действующие. При этом все спортивные объекты города постоянно востребованы желающими заниматься физической культурой и спортом. Ежегодно в Челябинске проводится около трёхсот спортивно-массовых мероприятий по 66 видам спорта, в которых принимают участие около 45 тыс. человек различных возрастных групп. Среди этих соревнований особой массовостью числа участников и масштабами проведения отличаются всероссийские «Кросс нации» и «Лыжня России», соревнования, посвящённые Дню города Челябинска и Дню физкультурника, «Бал чемпионов» и традиционные легкоатлетическая эстафета и велогонка.

На территории Челябинска созданы комфортные условия для проведения всех видов спортивных мероприятий. До недавнего времени учащиеся активно занимались на уроках физической культуры, но в связи с отменой сдачи экзаменов по данному предмету значительно снизилась мотивация учащихся к занятиям. Введение норм ГТО позволит мотивировать учащихся на такие занятия. Важно отметить, что введение физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в образовательных учреждениях Челябинска принято безболезненно, так как до его внедрения проводился мониторинг физической подготовленности учащихся, тесты которого частично совпадали с нормами ГТО. Учащиеся, видящие успехи одноклассников, начинают стремиться к регулярным занятиям физической культурой и участию в спортивных соревнованиях. Вовлечение школьников в занятия физической культурой и подготовку к сдаче норм ГТО проходит через организацию и проведение различных спортивных мероприятий.

В средне общеобразовательной школе № 70 г. Челябинска на основе реализации образовательной программы основного общего образования, в рамках модульной образовательной программы воспитания и социализации обучающихся, разрабатывается и реализуется модульная программа подготовки к сдаче ГТО, которая осуществляется через:

- учебную деятельность (учебные занятия);

- внеучебную деятельность — систему участия в спортивных мероприятиях (спартакиада, военно-патриотические мероприятия, олимпиады);

- сетевое взаимодействие (ДЮСШ Metallургического района).

Прежде чем начать работу по внедрению ВФСК ГТО в образовательном учреждении, необходимо провести анализ результатов диспансеризации, на основе которого составить списки учащихся 1-11-х классов, которые не будут допущены по состоянию здоровья к подготовке и сдаче норм ВФСК ГТО. Учителю физической культуры необходимо составлять списки по возрастным группам в соответствии со ступенями комплекса.

К числу недопущенных относятся дети специальной медицинской группы, некоторые дети подготовительной медицинской группы допускаются к сдаче норм. Также необходимо отметить, что по усмотрению медицинского работника образовательного учреждения от сдачи норм ВФСК ГТО могут быть освобождены учащиеся, которые уже после прохождения диспансеризации перенесли продолжительные болезни. Составленные списки заверяются врачом и утверждаются директором школы.

Практически контингент учеников, допущенных к подготовке и сдаче норм, определяется только в октябре-ноябре.

Основным документом планирования работы по внедрению ВФСК ГТО в образовательном учреждении является общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год. Дополняют его календарь спортивных мероприятий, график подготовки учащихся по теоретическим требованиям, учебные планы, в которых указаны, в частности, контрольные уроки по физической культуре, расписанию работы спортивных секций, положения о школьной спартакиаде и многоборья комплекса ГТО, а также некоторые другие документы, способствующие лучшей организации работы по внедрению комплекса ГТО. Соревнования, входящие в план мероприятий, составляются в соответствии с прохождением учебного материала программы и являются логическим завершением проверки физической подготовленности и спортивного мастерства школьников.

Реализуемая в Челябинске работа по возрождению комплекса ГТО, поддержке и развитию спорта стала базой для внедре-

ния ВФСК ГТО. Возрождение физкультурных традиций является залогом формирования у учащихся установок на ведение здорового образа жизни, необходимого для увеличения продолжительности жизни и сохранения здоровья.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе».
4. Пути развития спорта Челябинской области. Челябинск : УралГАФК, 2011. 190 с.

Сведения об авторе

Загуменнов Вячеслав Олегович — аспирант кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Челябинский государственный педагогический университет. Челябинск, Россия. aitkulovsa@cspu.ru

УДК 379.85

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

В. М. Москаленко, К. С. Дунаев

*Московская государственная академия физической культуры
Малаховка, Россия*

Рассматривается становление спортивного туризма в историческом аспекте и в современном обществе.

Ключевые слова: *спортивный туризм, туризм и общество, социальный эффект туризма.*

История туризма, в том числе самодеятельного, значительна по времени и по насыщенности событий.

Ещё не существовали греческие олимпийские игры, а человечество и особенно славянские народы – племена, роды, общины, переселялись по необходимости с одних на другие территории, и было это за 10–15 тыс. лет до христианского летоисчисления. Это были предпосылки путешествий.

В эпоху Возрождения закладываются основы организации и проведения походов на природу с целью воспитания и образования молодёжи. В этот период даже организовываются частные школы с введением упражнений, характерным передвижением и ориентированием на местности. Ученики совершали многодневные походы в Альпы.

В 1860–1870 гг. в Европе возникают союзы, объединения, секции, клубы, начинают использовать термин «туризм».

В 1972 г. в Маниле (Филиппины) было принято решение ЮНЕСКО ООН отмечать 27 сентября каждый год «День туриста» [4].

Зарождением самостоятельного туризма в России можно рассматривать XVII в., когда, российский царь Пётр, ещё юношей, в поездке по Европе (Голландия, Дания, Германия) совершил восхождение на гору Гарац – 1 203 м, высшую вершину германских Альп.

В XIX в. А. С. Пушкин прошёл весь горный Крым. А. П. Чехов, будучи активным членом общества «Любителей крымских гор», часто в районе г. Ялты прогуливался в горы. Также Чехов путешествовал по о. Сахалин, о чём некоторое время спустя написал книгу [1].

В России в 1897 г. создаётся Российское общество туристов (РОТ), просуществовавшее до 1929 г. Деятельность РОТ была весьма многогранной:

- а) популяризация пеше-горных, водных и велосипедных путешествий;
- б) выпуск путеводителей по популярным маршрутам;
- в) подготовка первых профессиональных инструкторов по туризму;
- г) организация первых специализированных пансионатов и приютов (предшественники турбаз и альплагерей).

К созданию РОТ были причастны великие россияне: учёный с мировым именем, президент Российской академии наук, академик В. И. Вернадский, знаменитые путешественники П. П. Семёнов-Тян-Шанский, Б. А. Фидченко.

В начале XX в. в Англии зарождается скаутское движение, получившее распространение в Европе и России. Одновременно открываются клубы, общества любителей природы. В 1919 г. создаётся международный альянс туризма, в состав которого вошло 118 ассоциаций Европы.

В 1920–1930-е гг. самостоятельный спортивный туризм в СССР приобретает общегосударственный размах, потому что в 1925 г. выходит постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физкультуры», где значительное место отведено мас-совому туристскому движению.

Важные события в сфере туризма в СССР и России:

В 1925–1926 гг. 300 колонистов из числа подростков-правонарушителей во главе с А. Макаренко без происшествий совершили пеший туристический поход из Полтавы в Крым.

1928 г. – 200 рабочих-металлистов совершили лыжный переход по маршруту Тюмень – Москва (2 250 км).

1930 г. – велотуристский пробег по маршруту Хабаровск – Москва.

1934–1935 гг. – во всех союзных республиках проведены звёздные походы с маршрутами общей протяжённостью 51 000 км, в которых приняли участие 11 500 человек.

В 1935–1939 гг. совершено 10 спортивных походов протяжённостью 9 000 км.

В 1949 г. туризм введён в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

В 1955–1960 гг. было осуществлено восхождение на Эверест под руководством академика, мастера спорта по пешеходному туризму А. Тамма.

В 1972 г. в СССР в путешествиях и экскурсиях участвовало до 50 млн человек, работало 70 тыс. турсекций, 2 000 турклубов, где занималось около 4 млн человек активистов.

В 1975–1980 гг. проходили мероприятия по пешеходному туризму под руководством министра МВД СССР, мастера спорта по пешеходному туризму А. Гурьева.

В 1980 г. под патронажем ЦК ВЛКСМ группа туристов – лыжников-студентов под руководством Д. Шпаро совершила переход через Северный Ледовитый океан и покорила Северный полюс.

В 1981 г. центр детско-юношеского туризма и краеведения (ЦДЮТК) Министерства просвещения РСФСР провёл поход

на разных видах плавсредств по Пермскому краю, по р. Чусовая. Состав — 130 воспитанников детских домов, интернатов в России; длительность похода — 12 дней, протяжённость — 180 км. Спортивно-культурная программа похода была очень насыщенной. Завершением его с целью восстановления организма, снятия утомления стало парение в туристической палаточной бане.

В 1982 г. от Всесоюзного института лёгких сплавов (ВИЛС) группа лыжников под руководством В. Москаленко совершила сверхмарафонский пробег, посвящённый разгрому немецко-фашистских войск под Москвой в 1942 г., пройдя за 6 дней 407 км по трём областям — Московской, Калужской и Смоленской. В населённых пунктах были проведены митинги с возложением венков к памятникам погибших воинов.

В 1984 г. Российский республиканский совет по туризму и экскурсиям провёл слёт туристов БАМ в Усть-Куте, недалеко от Иркутска, у истока р. Лена.

В СССР туризм в целом, и особенно спортивный, был очень популярен, охватывал все слои общества: школы, профтехучилища, техникумы, вузы, заводы, село, научную сферу, армию, силовые структуры.

Во времена руководства Центром детско-юношеского туризма и краеведения Ю. Константинова в СССР и РФ проводились оригинальные соревнования по туризму среди детей и юношей. Например, на зимних районных соревнованиях туристов лыжников (школ Раменского района Московской области) в полосу туристических препятствий был включён один из этапов — стрельба из малокалиберного оружия — дистанция стрельбы — 15 м).

На момент распада СССР в 36 районах Москвы работали туристические клубы, а координатором всей работы был Центральный городской туристический клуб. Актив общественников составлял 2 000 человек разных социальных групп.

В настоящее время, под руководством министра обороны, С. К. Шойгу действует программа по горному туризму.

Современный туризм имеет три формы организации деятельности:

- 1) гостиничная (пассивная) — туристы отдыхают, приобретая путёвку — тур. В неё входят маршрут, транспорт доставки к месту отдыха, проживание в гостинице, поезде, на теплоходе, питание, экскурсии и другие услуги;

2) самостоятельный туризм (включая спортивный туризм) (активная форма). Организация похода (поездки) и все связанные с этим вопросы (планирование, разработка маршрута, приобретение снаряжения, медицинского, продуктового, транспортного обеспечения) лежат на группе туристов, решивших отправиться в путешествие;

3) информационная форма (экскурсии) (пассивная) [3].

Сегодня все виды спорта имеют свои названия. Самостоятельный туризм в качестве вида спорта имеет название «спортивный туризм» и подразделяется, как и многие виды спорта, на подвиды или дисциплины: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, автомототуризм, спелеотуризм.

Список литературы

1. Алёшин, В. М. Туристическая топография / В. М. Алёшин, А. В. Серебренников. М., 1985.

2. Власов, А. А. Организация туризма / А. А. Власов. М., 1977.

3. Москаленко, В. М. Туризм — уникальная сфера деятельности современного человека / В. М. Москаленко, К. С. Дунаев // Олимпийские игры и современное общество : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 29–31 окт. 2015 г. Малаховка, 2015. С. 126–129.

4. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма / В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотов. М. : Совет. спорт, 2014. 424 с.

Сведения об авторах

Москаленко Владимир Михайлович — старший преподаватель, Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, Россия. kaf-fkis@mgafk.ru

Дунаев Константин Степанович — доктор педагогических наук, профессор, исполняющий обязанности заведующего кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, Россия. d89169357453@yandex.ru

ФУТБЭГ В РОССИИ И МИРЕ: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

А. Л. Никазаченко, Н. А. Захарова

*Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана
Москва, Россия*

Статья посвящена зарождению и развитию футбэга — нового вида спорта. Проанализированы причины популярности футбэга в молодёжной среде разных стран мира. Отдельное внимание уделено становлению и распространению этого вида спорта в России.

Ключевые слова: *футбэг, сокс, воллейсокс, нэт-гейм, новые виды спорта, молодёжный спорт, Российская ассоциация футбэга.*

За последние годы интерес современной молодёжи к различным новым видам спорта и физической культуре значительно возрос. Молодёжь всегда стремится познать новое в любом виде социальной деятельности, в том числе и в спорте.

Новые виды физической культуры и спорта появляются практически каждый год, не все находят своё место в среде российской молодёжи, как, например, американский футбол. Но такие виды, как фрисби, стритбол, хоккей на траве, джоггинг, прочно закрепились в российском молодёжном досуге. В данной статье нам хотелось бы представить один из новых видов спорта — футбэг.

Футбэг появился случайно. В 1974 г. американец Майкл Маршалл из г. Орегон Сити (штат Орегон) изготовил маленький набитый крупной мячик и стал жонглировать им ногами. В один из дней за этим развлечением его застал Джон Сталбергер, который искал способ реабилитации после операции на колене. Он увлёкся этой незамысловатой, но интересной и динамичной игрой.

Таким образом, Маршалл и Сталбергер стали основателями этого развлечения в качестве полноценного вида спорта, придумав для него название. Они же изготовили первые мячики для игры. При помощи других энтузиастов Сталбергер создал в США Национальную ассоциацию Nucky Sack. Энтузиазм, с которым двое обычных парней подошли к развитию любимого дела, очень скоро дал плоды. Уже к началу 1990-х гг. в футбэг играли повсеместно в маленьких и больших городах Америки, а затем и Европы.

Со временем спорт развивался, и появились две основных на сегодняшний день дисциплины: футбэг нэт-гейм и футбэг фристайл.

Нэт-гейм — это игра один на один (Singles Net) или двое на двое (Doubles Net) через сетку высотой 152,5 см. Она сочетает в себе как обычные, базовые удары, так и атакующие (spikes) и обводящие (digs). Игроки перекидывают мяч через сетку, причём касания производятся только ногой ниже колена. Расположение и размеры корта похожи на бадминтонный. Подсчёт очков схож со старой системой, использовавшейся в волейболе (очко засчитывается только при подаче). Как и в теннисе, подавать можно только по диагонали (каждая половина корта делится на 2 равные части перпендикулярно сетке). Игра идёт до 11 или 15 очков, при этом разница должна составлять минимум 2 очка.

Во фристайле игроки демонстрируют мастерство владения футбэгом, выполняя трюки под музыку. Трюки состоят из вращений ногами вокруг мяча, задержек на поверхностях ног и ударов. Непрерывно соединяясь один за другим, трюки составляют связки, которые не оставят равнодушными наблюдателей. Футбэг-фристайл — очень зрелищный спорт, где игрок может бесконечно оттачивать свои невероятные способности.

В середине 1980-х гг. этот вид спорта попал в Европу.

Первая европейская национальная федерация была основана в Финляндии Джастином Секстоном в 1990 г., однако обще-европейские соревнования (чемпионаты Европы) проводятся лишь с конца 1990-х. Сегодня серьёзные клубы и федерации существуют в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Польше, Дании, Финляндии.

Одним из толчков развития футбэга стал Интернет. В 1995 г. один из основных современных деятелей мирового Интернета и многолетний президент Международной ассоциации игроков футбэга (IFPA — International Footbag Players' Association) Стив Голдберг создал сайт (www.footbag.org), и информация о футбэге стала доступна любому пользователю сети.

Существует организация, которая управляет различными аспектами соревновательной части футбэга — Международный футбэг-комитет (International Footbag Commitee).

В России существовал прототип футбэга ещё в довоенное время (1930-е гг.) — «маялка», «морилка» (бытовали и другие

названия). В то время игра не являлась спортом, а была простым развлечением дворовой молодёжи. Особых правил она не имела, а целью было как можно больше раз набить мячик, не уронив его на землю.

В начале 1990-х гг. футбэг постепенно завоёвывает достойное место среди российской молодёжи. Точную дату появления футбэга в России определить невозможно. Известно точно одно — свою массовость футбэг начал приобретать с 5 апреля 1997 г. на акции «Экстрим-97», прошедшей в «Лужниках». Именно там российские экстремалы увидели небольшую группу людей, играющую странным маленьким мячиком.

Футбэг в России называли соксом, хотя классический футбэг представляет собой более сложную систему движений, нежели сокс. Мячик для игры изготавливали из носков, набивая их рисом, гречкой, горохом или вишнёвыми косточками. Некоторые народные умельцы вязали футбэг крючком и набивали кусочками пластмассы.

Теперь, когда сокс из развлечения перешёл в разряд вида спорта, за ним закрепилось официальное название — футбэг.

Если продолжить исследование появления этого вида спорта в России, то нужно назвать основные этапы начала соревнований и создания национальной федерации. В конце августа 1998 г. в спорткомплексе «Олимпийский» прошла акция «Экстрим-98», в рамках которой состоялись первые российские соревнования по футбэгу. Играли двое на двое через сетку, но правила ещё сильно не дотягивали до нэт-гейма. К сожалению, футбэггеры ещё не были готовы к соревнованиям такого типа, мало кто оценил их по достоинству (были в основном отрицательные отзывы), и после этого официальные соревнования не устраивались до 2000 г.

Но несмотря на это именно те первые соревнования стали точкой отсчёта развития футбэга (не сокса) в России. Весна-лето 1999 г. отмечены самым настоящим бумом футбэга. Футбэг перестал быть развлечением экстремалов и приобрёл массовую популярность.

Лето 2000 г. ознаменовалось огромным количеством официальных и неофициальных соревнований по игре через сетку и фристайлу. В первые выходные июня на Воробьёвых горах прошли первые любительские соревнования. Именно тогда за-

говорили о футбэге, как о виде спорта, а не просто о развлечении молодёжи.

Тем же летом Саша Перец и команда Best изобретают игру Volley Sock (волейсокс). За основу битвы взяты правила нэт-гейма, но количество игроков варьировалось от трёх до пяти, было разрешено неограниченное число ударов как на игрока, так и на команду, играть разрешалось любой частью тела кроме рук. Игра была придумана для тренировок, но в результате получила массовую популярность. Тут же были проведены соревнования по волейсоксу, лучшими на которых были команда Перца и Best.

Второго июня 2001 г. в спортивном комплексе «Кант» прошли неофициальные соревнования по нэт-гейму, а 9-го — первые официальные.

В августе–сентябре 2001 г. команды MFT и NIF в рамках акции «Урбания» проехали по нескольким городам России с целью дальнейшего распространения футбэга.

На некоторых интернет-сайтах, посвящённых экстремальным видам спорта, появляются рубрики футбэга, которые ведут одни из лучших игроков России. Всё это даёт толчок к появлению спонсоров. Осенью прошло ещё несколько соревнований по волейсоксу.

На российских телеканалах показывались промо-сюжеты с футбэг-видео, а также было проведено около 5–6 соревнований, только в первой половине 2001 г. в Москве и области — 10–12. Такое количество соревнований позволило сформировать календарь футбэг-мероприятий на второе полугодие, куда вошли такие крупные города России, как Новосибирск, Самара, Нижний Новгород, Санкт-Петербург.

7 мая 2002 г. Александром Малышенко, Ольгой Исаевой и Василием Мурашёвым была создана Межрегиональная общественная организация «Национальная федерация волейсокса» (IPSO «National Volley Sock Federation»).

В 2010 г. прошёл III открытый чемпионат России по футбэгу, организованный московской школой футбэг-фристайла и неоднократно призёрами различных чемпионатов — командой по футбэгу FlyD, при поддержке GYROSCOPE.RU и AERO-YO.

2012 г. состоялся пятый чемпионат по молодёжному виду спорта — Footbag freestyle и Footbag net-game.

Таким образом, футбэг — это, несомненно, современный феномен. Без больших финансовых вложений, благодаря эн-

тузиазму горстки игроков, этот молодой вид спорта в любительском и профессиональном виде распространился по всей планете. Сегодня в футбэг играют повсюду — от Австралии до Исландии. История успеха футбэга, безусловно, является позитивным примером стремительного превращения уличного развлечения в массовый популярный вид спорта. Без сомнений, потенциал футбэга ещё весьма велик, и этот относительно молодой вид спорта имеет большие перспективы.

Список литературы

1. Футбэг — историческая справка [Электронный ресурс] // Библиотека международной спортивной информации. URL: <http://bmsi.ru/doc/187c94f4-ea8b-4aaf-924f-15488d809602>
2. Футбэг [Электронный ресурс] // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
3. Международный информационный футбэг-сервис [Электронный ресурс]. URL: <http://www.footbag.org>
4. Футбэг: жонглирование мячиком и тренировка для ног [Электронный ресурс] // Мужской журнал Mport. URL: <http://mport.ua/body/1570638-Fytbeg-jonglirovanie-myachikom-i-trenirovka-dlya-nog>.

Сведения об авторах

Никазаченко Алексей Леонидович — преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана. Москва, Россия. logitech@mail.ru

Захарова Наталья Алексеевна — доцент, Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана. Москва, Россия. nat-zax@mail.ru

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Т. Ю. Фёдорова, А. Ю. Борискина

*Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II
Москва, Россия*

Приводятся некоторые методы и методики выполнения функциональных проб и тестов для самоконтроля физического состояния организма.

Ключевые слова: самоконтроль, функциональные пробы, тесты, физическое состояние, здоровье.

Актуальность темы заключается в необходимости повышения эффективности занятий физической культурой с помощью осуществления самоконтроля за физическим развитием и состоянием своего организма. Как мы знаем, при регулярных занятиях физическими упражнениями растёт работоспособность всех органов и систем человека: увеличивается объём мышц, усиливаются обменные процессы, развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и нагрузки переносятся легче.

При занятиях физической культурой необходимо самостоятельно регулировать и правильно оценивать своё состояние и самочувствие непосредственно в процессе занятий, то есть осуществлять самоконтроль. Необходимым условием допуска к любым видам физической активности должно быть наличие медицинской справки, в которой отражаются показания, противопоказания и указывается медицинская группа. В зависимости от имеющихся противопоказаний и ограничений исключаются те виды упражнений, которые могут привести к ухудшению состояния здоровья [1–5].

Под самоконтролем в процессе занятий физической культурой понимают процесс индивидуального наблюдения за своим самочувствием. Задачи самоконтроля: расширить знания о физическом развитии; приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки; ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; определить уровень

физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом [2; 4].

Подобное наблюдение помогает своевременно выявить переутомление, если нагрузка оказывается чрезмерной. Также отслеживается воздействие каждого занятия, выявляется наиболее оптимальный объём нагрузки и определённая дозировка физических упражнений в каждом конкретном случае. Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта [2; 3; 5].

Чтобы самоконтроль был эффективным, студенту необходимо иметь представление об энергетических затратах своего организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приёмы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма. Та информация, которая поступает в процессе наблюдения за собственным самочувствием в процессе занятий физической культурой, называется показателями самоконтроля [1–5].

В свою очередь, показатели самоконтроля делятся на субъективные и объективные. Субъективные показатели включают самочувствие, сон, аппетит, работоспособность (как умственную, так и физическую), эмоциональный фон (положительный, отрицательный, повышенная возбудимость, чрезмерная вялость и т. д.).

Объективные показатели самоконтроля включают в себя наблюдение за частотой сердечных сокращений (ЧСС), артериальным давлением, весом, спортивными результатами, и дополнительно — жизненной ёмкостью лёгких, мышечной силой, долей жировой ткани и др.

Особенно досконально нужно отслеживать реакции организма на нагрузки в первые месяцы занятий, пока идёт адаптация. На данном этапе любая перегрузка приводит к ухудшению самочувствия. Основным критерием оценивания работы сердечно-сосудистой системы является ЧСС.

Пульс замеряется сразу по окончании физических упражнений; время подсчёта — 15 секунд. Затем пульс фиксируется каждую минуту в течение 15 секунд. В идеале пульс должен вернуться к исходному значению в течение трёх минут. Такая реакция считается хорошей. Удовлетворительной реакция признаётся, если пульс возвращается к исходному значению в течение 5–10 минут.

Но не только ЧСС является весьма информативным показателем, по которому можно определить уровень усталости и перегрузки организма. По возможности, следует регулярно измерять величину артериального давления до и после физической нагрузки. В начале нагрузок артериальное давление повышается, потом делается устойчивым на определённом уровне, после окончания деятельности, которая сопровождалась физической нагрузкой, и отдыха 10–15 минут давление опускается ниже начального уровня, а затем приходит в исходное состояние.

При лёгкой или умеренной физической нагрузке минимальное артериальное давление существенно не изменяется, а при достаточно напряжённой нагрузке повышается. Величина нагрузки напрямую связана с частотой дыхания.

Регулярная оценка функций органов дыхания даёт возможность иметь более информативные данные: во время выполнения физических нагрузок резко повышается потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, таким образом, возрастает важность правильной работы органов дыхательной системы.

В состоянии покоя дыхание спокойное и ритмичное, его частота у взрослого человека — 16–18 вдохов/выдохов в минуту. После физической нагрузки средней интенсивности у молодых людей частота дыхания должна восстановиться через 3–5 минут. Если период восстановления дольше указанного, это свидетельствует либо о неподготовленности занимающегося к нагрузке, либо о нарушениях дыхательного аппарата.

Нельзя обойти вниманием такой вопрос, как снижение веса тела при помощи регулярных занятий спортом. Для многих занимающихся эта задача едва ли не первостепенная. За одно занятие потери в весе не должны превышать 300–400 г.

При занятиях физической культурой важно знать, как реагирует на них нервно-мышечная система. Мышечную силу

можно измерить, применяя систему тестовых нормативов — количество раз за определённое время или количество раз на выносливость.

С помощью измерительных устройств — динамометров, и тензометрических устройств избирательно оценивают максимальную силу различных мышечных групп. Сила кисти измеряется ручным динамометром; у мужчин она равна 70–75 % веса, у женщин — 50–60 %.

Также следует регулярно проверять гибкость позвоночника. Для этого существуют различные тесты — наклоны в различных положениях и плоскостях: стоя, сидя, стоя на коленях; наклоны вперёд, назад, в стороны. Измеряется либо расстояние от кончика третьего пальца кисти до пола, либо (при наклонах вперёд — стоя на гимнастической скамейке; сидя с упором стоп в специальную тумбу) расстояние, на которое кончики третьих пальцев заведены за стопу (в +см), если кончики пальцев не достают стопу — то показатель записывается с отрицательным значением (–см).

Также в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, то есть профилактика травматизма. Причинами травматизма могут быть нарушения в методике занятий; невыполнение методических указаний, неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий, незнание и несоблюдение мероприятий по самостраховке и др.

Помимо функциональных тестов и проб необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и при других болезненных состояниях.

Только соблюдая все требования и правила занятий физической культурой и спортом, можно добиться желаемых результатов.

Список литературы

1. Белых, С. И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом / С. И. Белых // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 57–67.

2. Детков, Ю. Л. Методы функционального самоконтроля в практике самостоятельных занятий физической культурой / Ю. Л. Детков, Е. В. Зефирова // Науч.-техн. вестник информ. технологий, механики и оптики. 2007. № 36. С. 382–384.

3. Жероков, З. А. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, пробы, тесты) / З. А. Жероков, А. М. Варитлов, З. М. Долов // Физ. культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 30–35.

4. Иваньков, А. В. Тестовая технология на занятиях физической культуры в высшей школе / А. В. Иваньков, К. Н. Тендит // Вестн. Бурят. гос. ун-та. 2010. № 13. С. 62–68.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. для студентов вузов / В. И. Ильинич. М. : Гардарики, 2007. 366 с.

Сведения об авторах

Фёдорова Татьяна Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. Москва, Россия. delcovatu@mail.ru

Борискина Арина Юрьевна — студентка, Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. Москва, Россия. delcovatu@mail.ru

УДК 796.0

ББК 457

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ СПОРТА

Р. Т. Хадиева, А. А. Елисейкина

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены экстремальные виды спорта, их развитие в России. Выявлены причины занятия данными видами спорта и влияние на психологическое и физическое здоровье.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, экстремальные виды, молодёжь, здоровье, психологическое здоровье.

Актуальность исследования заключается в том, что интерес к экстремальному спорту постоянно растёт. С каждым годом в России появляются новые течения в спорте. Экстремальные

виды спорта — одно из новых направлений в спорте, которое не стоит на месте, а развивается и увлекает молодое поколение.

Цель исследования: узнать причину активного развития направлений экстремального спорта.

Экстремальный спорт, экстрим (англ. extreme — крайний, крайность, крайняя степень) — новые нетрадиционные виды спорта, предполагающие достижение не столько определённых целей, сколько остроты ощущений, «адреналина».

Людей, которые занимаются экстремальными видами спорта, называют экстремалами. Как правило, это активные, азартные люди с отличной физической подготовкой. Они не имеют страха, рискуют своей жизнью, чтобы получить удовольствие от экстрима.

Япония — страна, в которой зародился первый экстремальный вид спорта. С 1950 г. новые виды спорта начинают активно развиваться, получив название экстремальных. К таким видам спорта относятся ВМХ, триал, скейтбординг, сноубординг, парашютизм, скалолазание, спелеология, роуп-джампинг. На сегодняшний день экстремальный спорт входит в двадцатку самых популярных видов спорта.

Экстремальный спорт требует отличной физической подготовки. Почему же? Человек, который занимается экстримом, постоянно выполняет сложные трюки. Не имея физической подготовки, человек рискует получить травму. Но не стоит забывать и о психологическом здоровье. Экстремальный спорт — это риск, поэтому нужно быть готовым к трудностям, в том числе психологическим. Нужно обладать быстрой реакцией и в сложных ситуациях суметь быстро сориентироваться и решить проблему, человек должен быть готов идти на риск, знать законы природы, уметь противостоять им. Известны случаи, когда человек был не в силах противостоять природе. Часто гибель людей происходит из-за их невнимательности, незнания тех или иных важных факторов. Например, места, где сходят лавины, очень опасны, но зачастую неопытные сноубордисты выбирают их и оказываются под грудой снега. Можно привести огромное число примеров несчастных случаев.

Но почему же с каждым годом растёт число любителей экстремального спорта, ведь это всё же опасно для жизни? Игра между жизнью и смертью? Тридцать лет назад новые направ-

ления в спорте казались чем-то необычным, а сегодня они стали повседневными. Вот несколько самых распространённых ответов экстремалов: получение большой дозы адреналина, снятие напряжения, получение острых ощущений...

Развитие экстремального спорта в последнее время связано ещё и с тем, что условия для жизни поменялись. Люди работают в бешеном ритме, огромные физические и психологические нагрузки, шум, экологические проблемы и повышенный уровень урбанизации — всё это отрицательно влияет на человека. Появляется потребность самовыразиться и самоутвердиться. Экстремальный спорт как раз подходит для того, чтобы человек разгрузился, получил новый заряд эмоций и прилив энергии. Большинство людей, которые занимаются экстримом, — творческие личности, риск приносит им ощущение восторга, дарит вдохновение. Человек проверяет, на что он способен, свои силы и выносливость организма.

Несмотря на то что экстремальный вид спорта вызывает огромную заинтересованность молодёжи, набирает популярность, эти виды спорта запрещены в образовательных учреждениях. В основном их практикуют на индивидуальном уровне. Есть специальные школы (необразовательные учреждения), клубы, где профессионалы помогут развить навыки.

Экстремальный спорт можно разделить на три основные группы: воздушные, наземные, водные. К воздушным видам относятся, например, бейсджампинг, вингсьютинг, роупджемпинг, дельтапланиризм, слэक्лайн и др.; к наземным — паркур и фриран, силовой экстрим, роллерблейдинг, зорбинг, гонки 24 часа Ле-Мана; к водным — вейкбординг, рафтинг, кайтсёрфинг, дайвинг.

Из приведённого списка наиболее известны единицы. Например, история *сноубординга* начиналась в 1929 г. Джек Буртшеет прикрепил к ногам доску из фанеры, для того чтобы спуститься по снежному склону. Но только через 53 года, в 1982 г., прошёл первый национальный чемпионат по сноусёрфингу на лыжном курорте Суисайд Сикс (штат Вермонт, США), а уже в 1998 г. во время проведения Олимпиады в Нагано сноубординг стал олимпийским видом спорта. В России данное течение очень популярно. В многих регионах страны есть курортные зоны с трассой для сноубординга. Челябинская область не исключение. В 2016 г. в Миассе прошёл этап

Кубка мира по сноуборду, спортсмены из более 20 стран мира посетили курорт «Солнечная долина», чтобы показать своё мастерство.

Гонки 24 часа Ле-Мана. Эта самая популярная и старейшая автогонка планеты. Спортсмены начинают гонку рано утром и заканчивают поздно ночью. Трасса знаменита и тем, что за всё время её существования при участии в ней погибло 20 спортсменов, но это обстоятельство никого не отпугивает уже на протяжении 90 лет.

Скейтбординг. Является самым распространённым экстремальным видом спорта, развитие которого начиналось ещё в 1950-х гг. в Калифорнии (США). Первоначально данное изобретение использовали сёрферы, чтобы тренироваться на суше. В России к середине 1980-х гг. скейтбординг вошёл в состав неолимпийских видов спорта. Благодаря появлению на отечественных экранах американских фильмов, он мгновенно получил популярность, стал частью уличной субкультуры. Через несколько лет во многих крупных городах появились федерации скейтбординга. Так уличный спорт превратился в один из современных видов спорта.

Имена топ-скейтеров известны по всему миру. Это американцы Тони Хок (Tony Hawk), Энди Макдональд (Andy Macdonald), швейцарец Матиас Ринстром (Mathias Ringstrom). Ринстром, например, снимался в рекламном ролике Sprite.

Зорбинг. Необычный вид спорта, придуманный новозеландцами в конце 1990-х гг., был разработан как средство для передвижения по океану, представляющее собой большой пластиковый шар, внутри которого есть место для одного пассажира.

Роупджампинг — прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских верёвок и снаряжения. Родоначальником этого движения считается американский скалолаз Дэн Осман.

Вингсютинг — дословно «костюм-крыло». Полёты в вингсюте — это разновидность прыжков с парашютом. Работоспособная схема вингсюта была сформулирована только в середине 1990-х гг. История сохранила имена 75 изобретателей крыльев типа «летучая мышь», которые пытались прыгать с различными конструкциями собственного изобретения. Почти все они погибли.

Флорентийский футбол. Футбол без правил. Зрелище не для слабонервных. Многие считают, что это самая мужская игра, на её фоне и регби, и хоккей смотрятся довольно спокойными играми.

Подводное регби. Авторами подводного развлечения являются немцы. Это игра не так уж и проста. Надо уметь быстро двигаться и маневрировать под водой, в то же время быть сильным и готовым отобрать мяч и уметь задерживать надолго дыхание.

Здесь приведены не все виды, но они богаты историей и экстримом. Почти все зародились в Америке. Российская история неолимпийских видов спорта, которыми являются все виды спортивного экстрима, в 1999 г. ознаменовалась важным событием. Именно тогда был создан Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС России). Главная задача КННВС — подготовка и делегирование сборной России на Всемирные игры по неолимпийским видам спорта. На сегодняшний день среди видов спорта, которые не входят в программу Олимпиад, — большое количество профессиональных видов, пользующихся большой популярностью в самых различных странах мира.

Занятие экстремальным видом спорта, конечно, травмоопасно. Экстремал за время сезона не один раз ломает себе кости, получает ушибы и синяки. Но стоит помнить, что экстремальный спорт всё же спорт. Спорт — это, в первую очередь, здоровье.

Психологи выделили несколько основных причин, заставляющих человека рисковать жизнью в экстремальных видах спорта:

- в экстремальном спорте есть возможность освободиться от отрицательных эмоций;
- стремление человека объединиться с подобными себе людьми. Например, одни объединяются в кружок любителей литературы, другие — в клуб любителей дайвинга;
- человек хочет доказать себе и другим, что он не слабак. Создаёт иллюзию для самого себя — раз я могу прыгнуть с парашютом, я смогу решить и другие проблемы. Как правило, это в жизни не реализуется.

Занятие экстремальным спортом свойственно молодёжи. Желание рисковать и получать острые ощущения приводит

молодых людей в этот спорт, где они могут самовыразиться, хотя и с огромной опасностью для своей жизни.

Экстремальный спорт развивается активно в нашей стране, примером могут послужить различные фестивали, соревнования, школы, которые открываются для занятий экстримом. Фанатов становится всё больше и больше. Несмотря на то что история экстремальных видов спорта молода, она богата и разнообразна. С каждым годом появляются всё новые и новые виды экстрима, разрабатываются новое оборудование и спортивный инвентарь. Для тех, кто хочет получить новые впечатления, появился экстремальный туризм — изнурительные конные походы, сплавы по рекам, дайвинг, прыжки с парашютом в экзотических странах, хелискиинг и хелибординг, скалолазание, спелеология, походы, которые сопряжены с трудностями для человеческого организма и опасностью.

Возможно, через несколько лет «экстремальные» люди придумают новые виды спорта, а направления, которые развиваются сейчас, станут официально признанными видами спорта.

Список литературы

1. Экстремальный спорт [Электронный ресурс] // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Экстремальный_спорт

2. История экстремальных видов спорта [Электронный ресурс] // Государственный музей спорта. URL: <http://www.museumспорт.ru/wheelofhistory/extreme-sport/>

3. Тоноян, В. Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодёжного движения в России / В. Х. Тоноян // Власть. 2011. № 9. С. 33–36.

Сведения об авторах

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия.

Елисейкина Ангелина Алексеевна — студентка факультета лингвистики и перевода, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. angelina.eliseik2012@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ТЕСТУ РУФЬЕ — ДИКСОНА

А. В. Хрусталёва

*Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана
Москва, Россия*

Исследуется актуальная проблема повышения физической работоспособности студентов МГТУ им. Н. Э. Баумана, относящихся к специальной медицинской группе. Проведена оценка физической работоспособности студентов, выявлены причины сниженной работоспособности, осуществлён подбор методик, которые повысили бы физическое и психическое состояние исследуемых.

Ключевые слова: *тест Руфье – Диксона, нагрузка, работоспособность, методика, зоны интенсивности, оценка.*

Актуальность темы исследования. Тест Руфье позволяет оценить состояние сердечно-сосудистой системы. Испытуемый должен измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя, то есть пульс должен измеряться не после какой-либо физической или эмоциональной нагрузки. У испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P1); затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (P2), а потом — за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P3). Оценка работоспособности сердца производят по формуле

$$((P2 - 70) + (P3 - P1)) / 10 [2; 3; 5].$$

Полученный индекс Руфье – Диксона оценивается следующим образом:

0–2,9 — хороший; 3–5,9 — средний; 6–7,9 — удовлетворительный; более 8 — плохой. При этом отрицательное число тоже является хорошим показателем.

В эксперименте приняли участие студенты специальной медицинской группы МГТУ им. Н. Э. Баумана.

Цель исследования. Определить с помощью теста Руфье – Диксона работоспособность студентов специальной медицинской группы и выявить наиболее продуктивный период (месяц).

Задачи:

1. Провести тестирование на физическую работоспособность специальной медицинской группы обучающихся, активно занимающихся адаптивной физкультурой.

2. Изучить влияние физических упражнений на работоспособность обучающихся [2; 3; 5].

Результаты обследования: 20 студентов – с отрицательной динамикой, 17 – со стабильной, 53 – с положительной. Результаты исследования по диагнозам:

Студенты с заболеваниями	Динамика		
	Положительная	Отрицательная	Стабильная
органов дыхания	10	6	4
сердечно-сосудистой системы	15	4	4
опорно-двигательного аппарата	11	1	2
эндокринной системы	1	2	0
органов зрения	4	8	4
невралгического характера	3	0	0
органов слуха	3	0	0
органов пищеварения	2	2	0
сочетанного характера	1	1	0

Результаты теста Руфье – Диксона:

Период	Результаты теста, кол-во человек				Среднее
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	
Март	1	23	33	33	8
Апрель	3	37	34	16	6,3
Май	1	35	37	17	6,6

Методика ведения занятий для повышения работоспособности студентов специальной медицинской группы:

1) необходимо уделить особое внимание дыхательной системе, поскольку именно функция правильного дыхания при физической нагрузке даёт более высокий результат физической работоспособности;

2) уделить внимание работе сердечно-сосудистой системы [1; 4].

Важно уметь рассчитать индивидуальные пределы частоты пульса, что поможет поддерживать хорошее самочувствие, здоровое состояние организма.

ЗОНА 1. Низкая интенсивность:

Главные источники энергии: жир и глюкоза крови.

Индивидуальная оценка нагрузки: примерно 5–6 баллов (ЧСС: 50–60 % от максимума).

Цель зоны: применяется для разминки и заминки, в качестве средства восстановления после силовых тренировок, а также может использоваться как фаза отдыха при интервальных тренировках.

Частота использования: на каждой тренировке в качестве разминки и заминки.

Оптимальные виды аэробики: ходьба, плавание, лыжи, коньки, велоэргометр, степпер, эллиптический тренажёр.

Преимущества зоны: быстро стимулирует повышение циркуляции крови в организме при разминке, хорошо «разогревает» мускулатуру и суставы нижней половины тела. Обеспечивает приведение пульса в оптимальную норму после больших физических нагрузок [1; 4].

ЗОНА 2. Средняя интенсивность

Главные источники энергии: жир и гликоген (заранее накопленный в печени сахар крови).

Индивидуальная нагрузка: примерно 7–8 баллов (ЧСС: 70–80 % от максимума).

Цель зоны: повышение общей физической выносливости. Применяется для «перебивки» ритма тяжёлых аэробных тренировок.

Частота тренировок: 1–2 раза в неделю. При условии 4–5 аэробных тренировок в неделю 1–2 из них нужно проводить в зоне 2 и «пережимать» ими тяжёлые тренировки.

Оптимальные виды аэробики: танцевальная аэробика, степ-аэробика, бег трусцой, беговая дорожка, эллиптический тренажёр, степпер, велоэргометр (умеренный темп).

Преимущества зоны: повышает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, в сочетании с диетой даёт эффект снижения веса [1; 4].

ЗОНА 3. Повышенная интенсивность

Главные источники энергии: гликоген (если стаж тренировок больше полутора лет, то жир).

Индивидуальная оценка: выше 8 баллов (ЧСС: 80–90 % от максимума).

Цель зоны: если применяется в рамках интервального тренинга, то на фоне диеты даёт выраженный эффект потери веса. Однако если стаж тренинга более 2–3 лет, данная зона почти не оказывает действия. Её следует практиковать не чаще 1 раза в неделю для «перебивки» тренировочного однообразия.

Частота тренировок: при условии 4–5 аэробных тренировок в неделю, 2 раза. Самочувствие: разговаривать невозможно, дыхание частое, в мышцах чувствуется жжение, хочется сбросить темп.

Оптимальные виды аэробики: степпер, велоэргометр, беговая дорожка, велосипед, бег.

Преимущества зоны: улучшает работу сердца, повышает выносливость, сжигает большое количество калорий [1; 4].

ЗОНА 4. Высокая интенсивность

Главные источники энергии: гликоген.

Индивидуальная оценка: примерно 9–10 баллов (ЧСС: 90–100 % от максимума).

Цель зоны: применяется для интервальных тренировок, обеспечивает огромный расход энергии, на фоне диеты даёт быстрый эффект похудения.

Частота тренировок: 1–3 раза в неделю.

Оптимальные виды аэробики: велоэргометр, спринтерские бега.

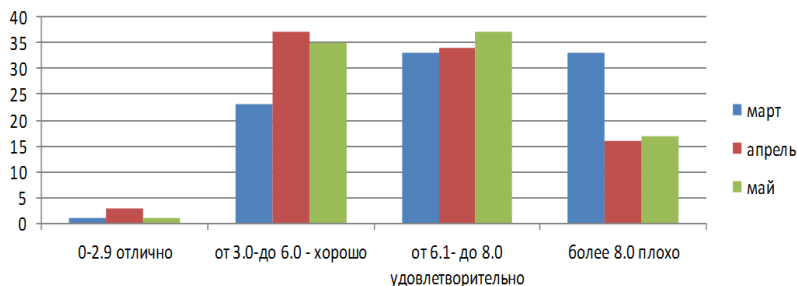
Преимущества зоны: улучшает физическую форму, увеличивает пределы возможностей сердечно-сосудистой системы, сжигает большое количество калорий.

Примеры расчёта диапазоны нижнего и верхнего порога пульса: расчет нижнего и верхний порога пульса производится в зависимости от выбранной зоны интенсивности. Например, при низкой интенсивности ЧСС должна составлять 50–60 % от максимума [1; 4].

С помощью этого метода и подбиралась нагрузка для студентов. В основном использовались 2–3-я зоны интенсивности, которые наиболее оптимальны для специальной медицинской группы.

Выводы. Данное исследование показало, что у студентов работоспособность наиболее высока и продуктивна в апреле. Менее продуктивным оказался март, поскольку студенты были

недостаточно готовы и производились доборы групп в специальное медицинское отделение. Работоспособность в мае ниже, чем в апреле, но при том всё же выше, чем в марте:



Сравнительный анализ показателей физической работоспособности

Сравнивая периоды исследования, можно сказать что, работоспособность студентов была выше в апреле. Объясняется это непрерывностью, цикличностью, систематичностью занятий физической культурой. Студенты занимаются самостоятельно дома, измеряют ЧСС, ведут дневники самоподготовки, по которым и определяется динамика физического состояния студента.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. М. : Академия, 2009. 528 с.
2. Габриелян, К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев. М. : Физкультура и спорт, 2006. 122 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. М. : Владос, 1998. 480 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. 384 с.
5. Проба Руфье – Диксона [Электронный ресурс] // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>

Сведения об авторе

Хрусталёва Анастасия Вениаминовна — преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана. Москва, Россия. PavlovaAV91@yandex.ru

СЕКЦИЯ 2

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

УДК 796.2

ББК 75.1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

С. И. Синякова, В. Н. Кремнева

*Петрозаводский государственный университет
Петрозаводск, Россия*

Рассмотрено влияние подвижных игр на физическое развитие и воспитание студентов при занятиях физической культурой и приведён пример одной из игр.

Ключевые слова: *подвижные игры, физическая культура, физическое воспитание.*

Общими задачами учебно-педагогической работы по физической культуре в вузе являются:

- укрепление здоровья студентов;
- развитие и совершенствование их физических качеств;
- улучшение функционального состояния и повышение работоспособности;
- психоэмоциональная разгрузка студентов;
- воспитание осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- обучение студентов овладению умениями и навыками самостоятельной работы.

В исследованиях Ю. В. Любимовой отмечается, что студенты хотят, чтобы образовательное учреждение способствовало прежде всего коммуникативной культуре, включая уверенность во взаимоотношениях с людьми, умение хорошо говорить и легко выражать свои мысли, иметь собственное мнение.

Вместе с тем возможность формировать свою телесность, а это как раз и даёт использование в учебном процессе подвижных игр [2].

Использование подвижных игр в процессе учебных занятий по физической культуре позволяет решить множество задач.

Оздоровительные: подвижные игры благотворно влияют на функционирование всех систем организма (укрепляют мышцы, костно-связочный аппарат, влияют на рост и физическое развитие в целом). Конечно, такое позитивное влияние произойдёт только при правильной организации занятий с учётом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся.

Образовательные: игра — это такой вид деятельности, в которой возможно решение многих учебных задач, связанных с обучением двигательным и тактическим действиям, освоением спортивно-технических приёмов. Кроме этого, в играх студенты, принимая на себя различные роли, изучают правила соревнований. Также игра позволяет развивать умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Воспитательные. Доказано и не вызывает сомнений, что подвижные игры, а именно их соревновательный характер способствует воспитанию и физических (выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы), и нравственных качеств (упорства, выдержки, целеустремлённости в достижениях цели, решительности, взаимопомощи, ответственности и многих других) [1].

Представим пример реализации одной игры.

Игра AngryBirds отлично подходит для развития скоростных качеств, ловкости, координации движений, а также учит работать в команде. Эту игру лучше включать в основную часть занятия.

AngryBirds — это двухсторонняя командная игра. В игре участвуют две команды по 6 игроков. По жребию определяется расположение команд на поле. Игровое поле для AngryBirds представляет собой прямоугольник размером 26×14 м, средняя линия делит игровое поле пополам. По диагонали, на каждой половине очерчивают круг (можно выделить круг фишками, радиус любой). На одной из площадок на полу ставят метки для игроков, держащих концы резинки (имитация рогатки). Игровой инвентарь: фишки, рогатка (имитационная резина),

резиновая игрушка (в виде птицы). Цель одной команды — как можно больше оббежать кругов после выстрела из рогатки. Количество кругов каждого участника суммируется в общий результат команды. Цель другой команды — как можно быстрее поймать игрушку и выполнить общекомандное задание. Игра AngryBirds проводилась со студентами как на открытых площадках, так и в спортивном зале.

Команда, обладающая рогаткой, — водящая, первая начинает игру. Вторая команда произвольно размещается на своей половине поля. Соблюдая очерёдность, один из игроков водящей команды выстреливает резиновую игрушку в сторону соперников и устремляется к кругу на своей площадке, чтобы пробежать как можно больше кругов (свободные игроки считают их количество), пока соперники выполняют общекомандное задание. Игроки второй команды ловят игрушку на своём поле и на этом месте, где её поймали, строятся в колонну по одному и передают игрушку между ног. Последний игрок, получивший игрушку, должен как можно быстрее добежать до круга и положить её в центр — это сигнал соперникам для прекращения бега по кругу. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки водящей команды не выполнят стрельбу из рогатки, затем озвучивается общекомандное количество кругов. Команды меняются полями.

Правила:

1. Каждый игрок водящей команды может выполнить стрельбу из рогатки только один раз, независимо от того, удачная попытка или нет.

2. Целиться и выстреливать в игроков другой команды нельзя (штраф — 1 круг).

3. При попадании игрушки в игрока другой команды штраф — 1 круг.

4. Игрокам ловящей команды с игрушкой бегать запрещено.

5. Игроки выстраиваются в колонну по одному за игроком, поймавшим игрушку.

6. Игрушку необходимо положить в центр круга, броски запрещены.

7. Выигрывает команда, набравшая наибольшее суммарное количество кругов.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приёмы:

- изменять продолжительность повторений;
- увеличивать или уменьшать размеры площадки;
- усложнять или упрощать правила;
- использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера;
- вводить короткие перерывы.

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, проявивших творческую инициативу. Это помогает уладить конфликты, уяснить руководителю, насколько игра усвоена.

AngryBirds – новая, современная игра. В процессе игры возникают положительные эмоции, которые, с одной стороны, создают благоприятные условия для отдыха нервной системы от однообразного вида физической и умственной трудовой деятельности, а с другой – позволяют решить многие образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Подвижные игры – универсальное средство физического воспитания студентов. Главное достоинство подвижных игр в том, что при своей эмоциональности и кажущейся лёгкости они оказывают комплексное влияние на все стороны личности занимающихся, на организм в целом.

Список литературы

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков. М. : Академия, 2002. 160 с.
2. Любимова, Ю. В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре / Ю. В. Любимова. СПб. : СПбГАФК, 2004. 22 с.

Сведения об авторах

Кремнева Виктория Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Петрозаводский государственный университет. Петрозаводск, Россия. kremneva@psu.karelia.ru

Синякова Светлана Ивановна – преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет. Петрозаводск, Россия. sinjakova_sveta@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е. Н. Кораблева

*Балтийский государственный технический университет «Военмех»
имени Д. Ф. Устинова
Санкт-Петербург, Россия*

Представлена технология проведения массовых спортивных соревнований в вузе. Спортивные мероприятия должны быть увлекательными, инициативными и полезными для здоровья и физического совершенствования студентов.

Ключевые слова: спорт, физкультурно-массовая работа, мотивация, двигательная активность, здоровье, соревнования, студенты вузов.

На заседаниях Государственного Совета и Правительства Российской Федерации постоянно поднимаются вопросы о повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни как важнейшего инструмента укрепления и формирования физического, психического и социального здоровья. Отмечается, что ситуация с развитием массового спортивного и физкультурно-оздоровительного движения в стране не удовлетворяет потребности современного экономического и социального уровня.

Таким образом, развитие массовой физической культуры и спорта в Российской Федерации представляет собой задачу государственной важности, от своевременного решения которой зависит будущее России. Особенно это относится к занятиям физической культурой и спортом в сфере образования. Улучшение ситуации представляет не только финансовую, но и организационную и научно-методическую проблему [1].

Недостаточно просто знать о пользе физических упражнений, необходимо желать их выполнять, проявлять спортивно-физкультурную активность. Очень часто молодые люди занятиям спортом и физической культурой предпочитают курение, горячительные напитки, наркотические препараты, перечёркивая тем самым своё будущее и будущее России. Поэтому различные спортивные и физкультурно-массовые мероприятия для студенческой молодёжи должны быть и полезны, и в то же

время интересны и привлекательны.

Главным способом мобилизации интереса и активности студентов вузов являются спортивные состязания, особенно эффективны эти мероприятия, если в состав организаторов и судейства привлекаются наиболее физически активные и подготовленные студенты. Организация массовых соревнований для всех желающих без каких-либо ограничений играет роль важнейшего вовлекающего механизма в физкультурно-оздоровительные занятия [2].

При планировании физкультурного и спортивного мероприятия нужно решить вопросы о том, какие виды спорта и физической активности наилучшим образом подходят для организации массовых соревнований и являются привлекательными для потенциальных участников; какие новые формы соревнований следует использовать.

В БГТУ «Военмех» одной из форм массовых физкультурных и спортивных мероприятий являются спортивные соревнования по видам спорта, культивируемым в вузе. Эти соревнования имеют форму универсиад. Основным принципом является доступность, добровольность, заинтересованность участников и привлекательность.

В процессе этих спортивных соревнований участники выполняют соревновательные упражнения в соответствии со своими возможностями и по правилам, основу которых составляют конкурентные отношения участников. Спортивные соревнования проходят в искусственно созданных игровых ситуациях, предусматривают соблюдение определённых правил, в том числе правил-запретов, а также наличие судей, объективно оценивающих способности соперников.

При проведении таких соревнований в вузе широко используются различные организационно-методические приёмы, создающие соревновательные ситуации. При этом принцип организации соревнований такой же, как и в спорте.

Основной целью таких соревнований является предоставление возможности участия в соревновательном процессе студентам с разным уровнем физических возможностей в качестве вовлекающего механизма в физически активный образ жизни.

При этом спортивный результат сам по себе может быть объективно невысоким, но субъективно очень значимым для каждого участника.

Эти соревнования воздействуют на фундаментальные биологические процессы, связанные с формированием положительных эмоций. Радость от двигательной активности, спортивное удовольствие, доступность соревнований поддерживает необходимый уровень мотивации студентов, является важнейшим слагаемым формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Очень важно, что эти соревнования проходят в форме спортивно-зрелищных шоу, ярко, весело, с показательными выступлениями спортсменами и художественной самодеятельности университета.

Таким образом, универсиады БГТУ представляют собой педагогические технологии организации физкультурно-спортивных мероприятий со студентами с целью использования принципа состязательности для вовлечения в физическую активность и формирования у них мотивации к позитивному, здоровому образу и стилю жизни.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 апреля 2007 г.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. № 821 «О внесении изменений в Государственную программу Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта”».

Сведения об авторе

Кораблева Елена Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д. Ф. Устинова. Санкт-Петербург, Россия. *korableva49@yandex.ru*

САМОКОНТРОЛЬ БОКСЁРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

А. В. Котельников

*Детская юношеская спортивная школа г. Норильска
Норильск, Россия*

Самоконтроль в занятиях боксом имеет приоритетное значение. Он помогает воспитать у боксёра сознательное отношение к тренировке, приобрести знания и навыки личной гигиены, ознакомиться с простейшими методами самонаблюдения. Использование данных самоконтроля позволяет тренеру более точно выстраивать тренировку спортсмена.

Ключевые слова: самоконтроль, самонаблюдение, дневник самоконтроля, самоанализ, самоотчёт.

Что такое самоконтроль? В справочных изданиях даны некоторые определения самоконтроля, а именно: самоконтроль — это...

1) сила характера человека, которая помогает притушить ненужные эмоции, взять под контроль различные чувства и извлекать внутренние недостатки;

2) готовность человека в любой момент действовать правильно и целенаправленно, несмотря на своё внутреннее состояние;

3) умение человека овладеть своими эмоциями при помощи разума;

4) сила воли, которая просто необходима любому преуспевающему человеку;

5) возможность человека взять под контроль своё поведение, взять ситуацию в свои руки и направлять её в нужном направлении [1; 4; 5].

Обучение спортсменов контролю за своим психическим и физическим состоянием необходимо проводить научно обоснованно, логически убедительно.

Однако в настоящее время при высокой общей культуре спортсменов приходится сталкиваться с тем, что они несвоевременно обращаются к врачу при наличии каких-либо отклонений в нервно-психической сфере. Так, спортсмен хотя и замечает у себя повышенную нервную возбудимость, ухудшение сна, склонность к конфликтам, чувство усталости, ухудшение

настроения и др., но не говорит об этом тренеру, так как не знает, что причиной этих явлений могут быть перенапряжения в процессе тренировки.

Поэтому необходимо самоконтроль спортсмена направить на раннее выявление каких-либо расстройств в организме и своевременное обращение к врачу. Так, при обучении спортсмена самоконтролю важно показать связь плохого состояния полости рта с болезнями мышцы сердца, сосудистыми и нервными расстройствами. Например, сердечно-болевой синдром у спортсменов в 50 % случаев связан с наличием хронического тонзиллита. Изменение самочувствия, настроения, появление вялости, слабости, апатии, угнетённости или, наоборот, возбужденности, раздражительности, снижение аппетита, нарушение сна, конфликтность, несдержанность, нежелание тренироваться, нарушение технических навыков, а также болезненные ощущения, кашель, насморк, головная боль, повышение температуры – всё это должно фиксироваться в дневнике самоконтроля и побуждать спортсмена обратиться к врачу. Приступать к тренировкам следует только с разрешения врача, руководствуясь принципом постепенности.

Самоконтроль за физическим развитием состоит в наблюдении за ростом, весом, в измерении окружностей тела, спирометрии (определение жизненной ёмкости лёгких), динамометрии (измерение силы) кисти и становой динамометрии. Нужно научить спортсмена методике этих измерений и оценке их показателей.

Самоконтроль за состоянием тренированности заключается в наблюдении спортсмена за своим общим состоянием, работоспособностью и спортивными результатами, а также в определении простейших объективных показателей.

Критериями спортивной формы являются бодрое настроение, жизнерадостность, отличное самочувствие, огромное желание тренироваться и участвовать в соревнованиях, быстрое восстановление работоспособности после физических нагрузок, крепкий, освежающий сон, хороший аппетит, нормальные функции всех органов и систем, отсутствие болезненных и неприятных ощущений в организме. Спортивная форма есть единство физической, технической, тактической и морально-волевой готовности спортсмена к спортивному достижению.

Все показатели своего общего состояния спортсмены долж-

ны записывать в дневнике самоконтроля и анализировать их для того, чтобы не допустить развития переутомления.

При самоконтроле наблюдают за следующими объективными показателями: за пульсом, дыханием, весом тела, ручной и становой силой, потоотделением и деятельностью органов пищеварения и выделения. Кроме того, проводят некоторые функциональные пробы нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Спортсмен контролирует свою тренированность на основе анализа этих показателей и спортивно-технических результатов, а также процессов восстановления. Выполнение установленного режима жизни и тренировки, соблюдение гигиенических правил, а также нарушения их отмечаются в дневнике самоконтроля и используются при анализе развития тренированности. Основным условием успешности является правильная организация самоконтроля: систематичность, регулярная запись наблюдений по определённому плану, объективность наблюдений, анализ записей и ознакомление с содержанием дневника тренера.

Форма дневника самоконтроля произвольная. Наблюдения ведутся регулярно, записываются один-два раза в неделю, а в подготовительном и переходном периодах — примерно один раз в две недели.

В дневник могут вноситься сведения о самочувствии, настроении, сне, аппетите, усталости, работоспособности, потливости, одышке, сердцебиении, головных болях, болях в мышцах.

Целесообразно выделять в дневнике три раздела.

Первый раздел включает, помимо показателей самоконтроля, характер, объём и интенсивность тренировки за прошедшее время, число и характер соревнований, их результаты, а также общий режим, перенесённые заболевания и травмы, их краткую характеристику, длительность вынужденного перерыва в тренировке, результат лечебных мероприятий.

Второй раздел. Спортсмен вносит показатели своего состояния в период занятий, соревнований и в период восстановления.

Запись в первом разделе делают не реже одного раза в неделю, а во втором — один раз в месяц. Для записи во втором разделе выбирают занятия со значительной нагрузкой и фиксируют в дневнике показатели непосредственно перед тренировкой, сразу после неё и через 30–60 минут, а также на сле-

дующий день утром при условии восстановления состояния. В том случае когда у спортсмена появляются какие-либо изменения в состоянии здоровья, он отмечает это в дневнике и ставит в известность тренера.

Третий раздел. Записываются данные врачебного контроля, а также заключение врача и его назначения и рекомендации.

Реализуя на занятиях по боксу здоровьесберегающие технологии, тренер управляет нагрузкой на учебных занятиях, формирует у воспитанников устойчивую потребность занятий физической культурой и спортом.

Для контроля сформированности у учащихся зрелой позиции по отношению к своему здоровью, негативного отношения к алкоголю, курению разработан, опробован и внедрён «Дневник самоконтроля боксёра».

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является самоотчётом о проделанном за день. Отчитываясь за свои действия, поступки, боксёр осознаёт, какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, какие вносить изменения в личный план работы над собой. В процессе самоконтроля выделим два вида самоотчёта: итоговый и текущий. Итоговый подводится за длительный период — несколько месяцев, год. Его основой служит самоанализ фактического материала, характеризующего поведение человека в различных ситуациях и обстоятельствах и результаты. Проводится анализ морфофункционального, психического, психофизического состояния боксёра. Текущий самоотчёт проводится за короткий промежуток времени — день. Пример дневника самоконтроля приведён в таблице [2; 3].

Дневником самоконтроля в информационном обществе могут служить компьютерные программы (шагомеры). Данные программы помогают спортсменам преодолевать препятствия к здоровью и красивому телу. Шагомер формирует программу результатов двигательной активности спортсмена и создаёт своего рода отчёт в приложении, через данные которого воспитанники могут отслеживать свою массу тела, частоту пульса, давление, то есть объективные параметры состояния организма. Программы-шагомеры привлекательны тем, что они мотивируют и направляют, а также учитывают нагрузки индивидуально. Для тренера это ещё одна форма самоконтроля с элементами образовательной игры. Конечным результатом

Пример дневника самоконтроля

№ п/п	Показатель	День занятий				
		1	2	3	4	n
1	Самочувствие, баллы					
2	Работоспособность, баллы					
3	Сон, баллы					
4	Аппетит, баллы					
5	Масса тела					
6	Утренний пульс в покое					
7	Пульс до занятий					
8	Пульс после занятий					

в данном случае является усиление двигательной активности.

Ведение дневника самоконтроля способствует реализации жизненной и спортивной программы боксёра по формированию здорового образа жизни. Тщательный ежедневный (ежемесячный) контроль изменений, происходящих в организме спортсмена, даёт возможность устранить ошибки, допущенные в тренировочном процессе. Данная информация полезна как воспитаннику, так и тренеру для коррекции дальнейших тренировок.

Таким образом, самоконтроль является одним из элементов научно обоснованной системы физического воспитания юного боксёра.

Список литературы

1. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исав. М. : Физкультура и спорт, 2008. 375 с.
2. Дополнительная образовательная программа по боксу [Электронный ресурс] // Общая характеристика системы подготовки боксёров. URL: <http://sportschool6.ru/d/985047/d/uchebnyyprogrammapoboksusnputgss10-20.pdf> (дата обращения 01.04.2016)
3. Романенко, М. И. Бокс / М. И. Романенко. Киев : Вища шк., 1978.
4. Самоконтроль в процессе тренировок; учёт и анализ физических нагрузок [Электронный ресурс]. URL: http://www.physical-education.ru/samokontrol_v_processe_trenirovok.html (дата обращения 01.04.2016)
5. Самоконтроль! Как научиться себя контролировать? [Электронный ресурс]. URL: <http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/samokontrol-kak-nauchitsya-sebya-kontrolirovat.html> (дата обращения 01.04.2016)

Сведения об авторе

Котельников Алексей Витальевич – тренер-преподаватель по боксу, детская юношеская спортивная школа г. Норильска. Норильск, Россия. *internat.dva@gmail.com*

УДК 796.8

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА С ДЕВУШКАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. Е. Московченко

*Пермская государственная сельскохозяйственная академия
имени академика Д. Н. Прянишникова
Пермь, Россия*

Представлены простейшие упражнения по атлетической подготовке для студентов-девушек. Силовая подготовка девушек производится с учётом их телосложения. Предложен ряд комплексов упражнений для девушек с разным телосложением.

Ключевые слова: *силовая подготовка, упражнения для силовой подготовки, силовая подготовка девушек.*

Пермская государственная сельскохозяйственная академия им. академика Д. Н. Прянишникова имеет уникальную для высших учебных заведений Перми спортивную базу. В распоряжении студентов большая лыжная база с собственной лыжной трассой, которая регулярно готовится с помощью снегохода «Буран» со специальным навесным оборудованием; игровой волейбольный зал; баскетбольная площадка; зал для настольного тенниса; гимнастический зал; зал атлетической гимнастики с различными многофункциональными современными тренажёрами и навесными снарядами, набором гантелей и гири различных весов, профессиональными штангами; и, конечно, гордость академии – легкоатлетический манеж (имеется прямая беговая дорожка длиной 100 м, а также по периметру манежа – 200 м, два мини-футбольных поля с резиновым покрытием).

В академии 70 % обучающихся составляют девушки. Занятия в легкоатлетическом манеже вопросов не вызывают, а вот по-

сещения тренажёрного зала — это почти всегда насторожённость — «дабы не женское это дело железо ворочать».

Ситуацию удалось изменить. Теперь атлетическая гимнастика довольно активно используется и на занятиях с девушками.

Известно, что мышечная масса составляет примерно треть от веса тела, но особенности строения тела женщины заключаются в том, что конечности у неё короче, а позвоночник длиннее, чем у мужчины [1]. Вес снарядов для девушек должен быть гораздо меньше, а увеличение объёма и интенсивности нагрузок более плавным, чем у юношей [2]. Основная цель атлетической гимнастики для девушек — это улучшение общей физической подготовленности, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, достижение красивых форм. Упражнения с отягощением позволяют дать нагрузку на отстающие в развитии отдельные группы мышц, исправить или даже устранить приобретённые и врождённые дефекты телосложения (О- или Х-образное искривление ног, впалая грудь, тонкие или очень толстые бёдра, плоский таз, сутулая спина) [3–5].

При О-образных ногах рекомендуются следующие упражнения:

1. Ходьба на внутренних сводах ступней.

2. И.п. — стоя на коленях, ноги врозь, носки повёрнуты наружу, руки на поясе. Сесть на пол, стараясь коснуться пола ягодицами, выполнить 2–3 пружинящих покачивания и вернуться в и. п.

Дозировка: 2–5 подходов по 8–12 повторений.

3. И.п. — стойка ноги врозь, приседания со сведением коленей и с удержанием гантелей 2–5 кг.

Дозировка: 2–5 подходов по 8–12 повторений.

4. И.п. — стойка ноги врозь на носках на бруске высотой 4–7 см, пятки разведены, гантели весом 2–5 кг к плечам. Подняться на носки и вернуться в исходное положение.

Дозировка: 3–5 подходов по 12–15 повторений.

Для девушек с Х-образными ногами упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении колени разводились наружу.

1. Ходьба на внешних сторонах стоп.

2. И.п. — стойка, ноги скрестно (вариант, носки вместе, пятки врозь) приседания «по-турецки» — разводя колени.

Дозировка: 2–5 подходов по 6–12 повторений.

3. И.п. — стойка на бруске высотой 4–7 см, пятки вместе, ноги широко разведены, гантели весом 2–5 кг к плечам. Подняться на носки и вернуться в и. п.

4. Дозировка: 3–5 подходов по 10–15 повторений.

Форма икр определяется размерами головок икроножной и камбаловидной мышц, то есть мышцами задней поверхности голени. Если, например, вы захотите сделать худые голени более объёмными, то достаточно будет увеличить количество повторений в упражнениях, связанных с подъёмами на полупальцы, подскоками. Однако выделим одну особенность: икры будут толще сверху и тоньше снизу, если при выполнении упражнений на бруске в 5–7 см вы будете опускаться лишь до горизонтального положения стопы, а не до пола. И наоборот, если вы хотите расширить икры снизу, надо от пола подниматься до горизонтального положения стопы.

Достаточно высока эффективность упражнений, направленных на совершенствование форм бёдер. При худых бёдрах можно подобрать упражнения для увеличения передней и задней поверхностей. Так, для передней поверхности бёдер можно использовать следующие упражнения:

1. И.п. — сидя на стуле или возвышенности; гантели или отягощения привязаны к стопам, руки согнуты перед грудью. Поочерёдное разгибание ног (в коленном суставе) до горизонтального положения. Темп средний или медленный, 3–5 подходов по 10–12 раз, вес отягощений 2–5 кг.

2. И.п. — стоя, отягощение закреплено к стопам, руки на поясе. Поочерёдное поднятие бёдер до горизонтального положения (голень при этом остаётся в вертикальном положении) 3–5 подходов по 10–12 раз, вес отягощения 2–5 кг.

3. И.п. — встать на расстоянии примерно 25–35 см от стенки, прижаться к ней спиной. Присесть до горизонтального положения бёдер и постараться удержать эту позу как можно дольше. Повторить 3–6 раз с интервалом примерно в 1 минуту. После каждого повторения походить, встряхивая мышцы ног. Если со временем студенты смогут сохранять положение приседа в течение 20–30 с, то можно усложнить упражнение, взяв гантели.

4. И.п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями на поясе (к плечам, вверх, скрещены за спиной и т. п.). Приседания

на всей ступне (или на носках) 3–5 подходов по 8–12 раз, вес гантелей 2–8 кг.

Упражнения для совершенствования задней поверхности бёдер:

1. И.п. — лёжа на животе (на полу, на наклонной скамейке головой вверх); отягощения привязаны к стопам. Поочерёдное сгибание ног до вертикального положения голени 3–5 подходов по 8–12 раз, вес отягощения 2–5 кг.

2. И.п. — о. с. отягощения привязаны к стопам. Поочерёдное сгибание ног в коленном суставе (назад) до горизонтального положения голени (бедро сгибаемой ноги стараться не двигать), 3–5 подходов по 8–10 раз, вес отягощений 2–5 кг.

3. И.п. — стоя спиной к какой-нибудь горизонтальной перекладине, к укреплённой на высоте коленного сустава. Поочерёдно пяткой каждой ноги пытаться поднять препятствие. Повторить 3–4 раза каждой ногой по 8–10 с. После каждого повторения встряхнуть мышцы бедра, отдохнуть 40–60 с.

Недостаток мышечной массы на внутренней части бедра создаёт впечатление кривизны ног, нарушает гармоничность физического развития. Приводящие мышцы бедра развивают упражнения в преодолении сопротивления при сведении ног вместе.

При «плоских» ягодицах рекомендуются следующие упражнения:

1. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, носки развёрнуты наружу. Поднять таз вверх, удерживать это положение 8–15 с, вернуться в и. п. Дыхание свободное, повторить 10–12 раз.

2. И.п. — лёжа на животе, отягощение привязано к стопам. Поочерёдное поднимание ног назад — вверх до предела, с поворотом носков наружу, 2–5 подходов по 10–15 раз, вес отягощения 1–3 кг. Можно выполнять это упражнение, лёжа на скамейке с опусканием ног ниже её уровня.

3. И.п. — стоя на коленях, ноги врозь, носки наружу. Прогибания назад, стараться коснуться затылком пола (на пол не садиться) 2–4 подхода по 5–8 раз.

4. И.п. — о. с., отягощения привязаны к стопам. Поочерёдное отведение ног назад — вверх с поворотом носков наружу 3–5 подходов по 8–10 раз каждой ногой. Вес отягощений 2–5 кг. Чередовать медленное («силовое») и быстрое («маховое») выполнение.

Одним из показателей здоровья и красивой фигуры девушки является состояние талии, которое зависит от развития прямых и косых мышц живота. К упражнениям, укрепляющим эти мышцы, можно отнести следующие:

1. И.п. — лёжа на спине руки за голову, ноги закреплены. Поднять голову и плечи. Держать 3–5 с и опустить.

2. И.п. — вис на перекладине или гимнастической стенке. Варианты: поднимание прямых ног выше уровня таза; до касания носками перекладины: с одновременным отведением их влево и вправо поочерёдно.

3. И.п. — лёжа на спине, руки в стороны, ладони вниз, ноги подняты под углом 90°. Положить ноги на пол справа, поднять и положить слева, 2–3 подхода по 10–12 раз.

4. И.п. — лёжа боком на полу, руки закреплены. Подъёмы прямых ног в стороны 2–3 подхода по 10–12 раз. Можно выполнять с отягощением на ногах.

Красивый бюст — важное достоинство женской фигуры. Форма груди определяется целым рядом факторов.

Так, малый размер молочной железы усугубляется плоской впалой грудной клеткой, сутулой спиной. Некоторым не нравится большой размер груди из-за жировых отложений. Женщин в возрасте огорчает дряблая грудь. Во всех случаях можно добиться определённых успехов. Большое значение в улучшении формы бюста имеют упражнения, посредством которых можно укрепить и развить грудные мышцы. Для увеличения бюста надо с помощью специальных упражнений увеличить объём грудных мышц (упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в 5–6 подходах с максимальным количеством повторений каждого упражнения 8–10 и отдыхом между подходами 1,5–2 мин). Эти же упражнения, выполняемые в другом режиме (в быстром темпе в 3–4 подходах с максимальным количеством повторений каждого упражнения 12–20 раз и отдыхом между подходами 40–60 с) позволяют освободиться от лишних жировых отложений, которые, скапливаясь между мышцами и грудными железами, также деформируют грудь.

Кроме того, для улучшения формы груди необходимо следить за осанкой, постоянно держать грудную клетку приподнятой.

Примерные упражнения для улучшения формы бюста:

1. И.п. — лёжа на полу, положив под лопатки упругий, мяг-

кий валик, гантели вперёд. Руки в стороны, несколько сгибая их в локтях (вдох). Возвращаясь в и. п., выдох. Более физически подготовленные могут выполнять это, второе и третье упражнения, опираясь лопатками на гимнастическую скамейку или табуретку.

2. И.п. — лёжа на полу, гантели в сторону. Свести руки вперёд — книзу над бёдрами (выдох). Вернуться в и. п. — вдох.

3. И.п. — лёжа на полу, подложив под лопатки мягкий упругий валик, гантели вниз над бёдрами. Поднимая гантели, вверх опустить их за голову (вдох), возвращаясь в и. п. — выдох.

4. И.п. — упор лёжа на полу. Тело удерживать над полом, опираясь только ладонями и носками, смотреть вперёд. Сгибание и разгибание рук.

Используя на практических занятиях по силовой подготовке приведённые упражнения, мы непосредственно поднимаем интерес и желание у девушек ПГСХА к коррекции и развитию своей фигуры.

Список литературы

1. Исмагилова, Ю. Д. Оптимизация физического здоровья студенток средствами силового фитнеса / Ю. Д. Исмагилова // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 60–63.

2. Марков, К. К. Особенности двигательных качеств студенток вуза с учётом соматотипов конституции их организма / К. К. Марков // Соврем. наукоёмкие технологии. 2016. № 3–2. С. 377–381.

3. Насыбулина, И. Р. Физиологическая классификация физических упражнений / И. Р. Насыбулина, В. Д. Иванов // Научное сообщество студентов : сб. материалов VI Междунар. студенч. науч.-практ. конф. : в 2 т. Чебоксары, 2015. Т 2. С. 13–16.

4. Сидоренко, А. С. Практические рекомендации для девушек при проведении самостоятельных занятий по силовой подготовке в группах «лайт-спорта» в зале атлетической гимнастики «жё-де-пом» СПбГУ / А. С. Сидоренко // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2015. С. 201–205.

5. Стафеев, А. В. К вопросу повышения уровня силовой подготовленности девушек, обучающихся в военных вузах / А. В. Стафеев, И. В. Шукшин, А. В. Пастушков, В. А. Щёголев // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 246–249.

Сведения об авторе

Московченко Андрей Евгеньевич — старший преподаватель, Пермская государственная сельскохозяйственная академия им. академика Д. Н. Прянишникова. Пермь, Россия. fizvos@pgsha.ru

УДК 795.85

ББК Ю984

ОБРАЗНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ

И. А. Потехин

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Всё разнообразие движений, выполняемых человеком, от самых примитивных форм до сложных многокомпонентных сочетаний, независимо от направленности, подчиняется определённым закономерностям. Они, в свою очередь, обусловлены анатомическими, физиологическими особенностями опорно-двигательного аппарата и, что немаловажно, особенностями системы контроля и управления. К настоящему времени упомянутая система достаточно подробно изучена и описана с позиции психофизиологии. Тем не менее существующие знания о её устройстве и функциях не всегда позволяют эффективно воспользоваться предоставленным ресурсом в ходе практической работы. По-видимому, причина этого кроется в чрезвычайной сложности предмета рассмотрения, что порождает трудности в выборе правильного ракурса наблюдения, при всей многочисленности вариантов. Нередко именно этот фактор позволяет либо не позволяет увидеть проблему в нужном свете с целью дальнейшего поиска путей её решения.

Ключевые слова: *двигательные действия, образ, контроль, управление, механизм, модель, программа, двигательный навык.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что от решения вопроса упорядоченности внутреннего контроля и соответствия его решаемым задачам во многом зависит эффективность всего учебного процесса и его конечный результат.

Сам механизм управления двигательными действиями человека был обоснован ещё в первой половине XX столетия

Н. А. Бернштейном. Затем академик П. К. Анохин разработал теоретические положения о функциональной системе, которые объясняют работу упомянутого механизма.

Достижение цели обучения каким-либо физическим взаимодействием с окружающей средой мы прежде всего связываем с понятием формирования двигательных навыков.

П. К. Анохиным предложена теория, согласно которой двигательный навык является взаимосвязанной многоуровневой конструкцией с воспринимающими, управляющими, исполнительными компонентами, обратными связями, направленными на реализацию целесообразной функции. Здесь следует отметить тот факт, что приобретаемые навыки не возникают на пустом месте. Всякое движение, выходящее за рамки простейших безусловных рефлексов, строится на основе более или менее сложных внутренних моделей. «Таким образом, ещё до осуществления какого-либо поведенческого акта у живого организма уже имеется представление о нём, своеобразная модель или образ ожидаемого результата» [3]. Это позволяет в рамках установленной целевой направленности создать наиболее рациональную и эффективную форму реализации двигательных способностей. Сам процесс обучения представляет собой целенаправленную и осознанную деятельность, организованную и подконтрольную. В противном случае всю работу следует позиционировать как примитивные варианты тренировки или натаскивания, что в данном случае интереса не представляет и рассмотрению не подлежит.

В двигательной деятельности человека различают произвольные движения, то есть сознательно управляемые целенаправленные действия, и непроизвольные движения, происходящие без участия сознания и представляющие собой либо безусловные реакции, либо автоматизированные двигательные навыки.

В основе управления произвольными движениями человека лежат два различных физиологических механизма:

- рефлекторное кольцевое регулирование;
- программное управление, по механизму центральных команд.

Окончательно сформированный двигательный навык является автоматизмом и нуждается в сознательном контроле только с позиции направленности в достижении осознанной цели,

чего нельзя сказать о начальных, незрелых формах. На ранних этапах формирования навыка можно говорить лишь о совершении произвольного движения, которое направлено не только на решение некой основной задачи, но и ряда промежуточных, будучи несовершенным, нерациональным и не вполне соответствующим своему предназначению. Данное действие требует постоянного контроля и периодических корректировок по самым разнообразным параметрам. Психологическая теория деятельности через понятие действия вводит принцип активности, противопоставляя его принципу реактивности. Активность, с точки зрения теории деятельности, есть свойство самого субъекта, то есть характеризует человека. Источник активности находится в самом субъекте в форме цели, на достижение которой направлено действие [2].

На определённых этапах обучения наиболее значимой целью становится не какой-либо фактор внешнего мира, выступающий в качестве стимула, заданного результата собственных усилий, а сознательное формирование собственной модели действия, при этом важнейшей функцией восприятия становится обнаружение отклонения в реализации от заданного образца [4].

Учитывая соотношение факторов активности и реактивности в объёме производимой работы, сознательные попытки управления чаще всего связаны с той или иной степенью опосредованности. Благодаря концентрации внимания можно выделить и отследить интересующие фрагменты в работе системы, спровоцировать запуск определённых исполнительных механизмов, функционирующих в автоматическом режиме. Здесь будет вполне уместным сравнение с процессом работы оператора и сложной автоматизированной системы, где предусмотрены вмешательства в общую структуру действующего комплекса через пульт управления опосредованно. Как мониторинг, так и различного рода вмешательства проводятся с учётом заданных форм, степени опосредованности и выбранной кодировки в пределах конструктивных возможностей. Данная позиция, не противоречащая всему вышеизложенному, была взята за основу рассмотрения темы, указанной в заглавии статьи.

Практической формой деятельности, на примере которой проводились наблюдения и исследования, послужила ударная техника. С одной стороны, данный вид технических действий

отличается наибольшей визуальной определённой, выраженными исходными и конечными позициями одиночных движений, с другой, столь же понятными перепадами энергии, ритмикой и возможностью создавать достаточно сложные интегрированные конструкции без утраты свойств отдельных компонентов.

Удар является одним из самых примитивных технических действий в единоборствах. В то же время данное заключение не даёт повода относиться к этой категории приёмов как к явлению не достойному подробного рассмотрения во всём многообразии. Если во главу угла поставить не пустое повторение форм, а производимый эффект, обеспеченный наличием соответствующих характеристик, то первоначальная позиция в оценке простоты резко меняется. Будучи продуктом деятельности сложного механизма, такое явление, как удар, порождает столь же многообразные формы взаимодействия в цепи всех участвующих в его обеспечении звеньев.

С учётом обозначенных особенностей именно удар как техническая форма видится наиболее удобным для реализации целенаправленного сенсорного контроля и моделирования, открывающего широкие возможности в аспекте оценки, корректировки и управления собственными физическими действиями.

Здесь необходимо вернуться к утверждению, что важнейшей функцией восприятия при выполнении движения является обнаружение отклонения его реализации от заданной программы. Стоит отметить и тот факт, что сама программа подвергается изменениям в зависимости от формы и направленности мониторинга действий и заданной степени активности каналов поступления информации. В силу сложности поставленной задачи и по большей части обязательности её решения в ходе обучения и тренировки возникает проблема систематизации. Это касается и организации самого процесса сенсорного контроля, и правил построения конкретных действий.

Всякое более или менее сложное движение обеспечивается множеством механизмов, работа которых должна быть скоординирована. Воспринимая процесс в целом, трудно ориентироваться во всём многообразии деталей, а именно там чаще всего кроется причина. Необходим анализ, последовательное рассмотрение отдельных звеньев и параметров.

Первое, что необходимо сделать, это задать позиции контроля, с которых можно наблюдать развивающиеся события, а также направлять и координировать все происходящие изменения. Сам вопрос этот достаточно сложный и неоднозначный. Полагаясь на идеи А. Н. Леонтьева, некоторые исследователи высказывают мысль о том, что «особого внимания заслуживает постановка проблемы о существовании некоторого образования, которое выступает в роли посредника между объективной реальностью и воспринимающим субъектом, функционирующим в виде призмы, которая вызывает интерес субъекта на одни её элементы и заставляет его полностью игнорировать другие» [5]. Названные позиции в данном случае могут рассматриваться в качестве воплощения управляемой избирательности. Иначе говоря, должна быть создана программа контроля и управления с использованием отправных точек, разнообразных маркировок, схем и шаблонов, матриц и двигательных моделей, а также система координат, дающая возможность оперировать строго определёнными параметрами. Сам предмет наблюдения и контроля, как в сознательной, так и в бессознательной части инициатора активного внутреннего наблюдения, контролирующего происходящее, тесно связан с таким понятием, как образ тела.

Образ тела — это интегрированное психологическое образование, характеризующее собственное активное начало, отражающее восприятие физического «Я». Следует отметить, что человеку свойственно глубоко субъективное восприятие телесности, как и отношение к собственному телу. Однако образ тела является отражением реально существующего прототипа, с присущими ему свойствами и конкретными характеристиками, которые вполне объективны. Важным моментом является то, что факт одновременного существования тела в качестве реального объекта и субъективно отражённого образа не означает их полной идентичности. Здесь можно провести различие между «организмом» как объективной реальностью, подчиняющейся собственным закономерностям и всегда равной самой себе, и «телом», как реальностью субъективной и не равной своему объективному корреляту — организму [1]. Указанное отличие существенно сказывается как на достоверности поступающей информации, так и на эффективности дальнейших действий.

Тело человека существует в трёхмерном пространстве, занимая определённый объём и являясь частью этого пространства. Естественно, что к нему применимы все те приёмы и методы трёхмерных построений, которые применяются в других сферах науки и техники. Всё тело можно представить в виде пространственной фермы (каркаса), схематичной системы рычагов или образа, составленного из отдельных точек в пространстве, обозначающих определённые координаты различных частей. Можно также смоделировать их взаимное перемещение, создавая образ движущейся структуры. Причём, что интересно, именно структуры, а не обязательно образа человека. Эти виртуальные схемы могут обладать довольно непривычными свойствами и возможностями, которые в результате целенаправленной работы приобретаются и самим носителем виртуальной модели.

Эффект преобразования в какой-либо художественный образ известен давно. Описание физических упражнений, основой которых служили движения в образе животных, имеющие общее стилистическое начало, появилось много столетий назад в работах китайского врача Хуа То. Пространственные же модели ассоциируются с точными науками, которые более предпочтительны для понимания, обладают более осязаемыми формами и выраженными строго определёнными свойствами. Кроме того, пространственные схемы, состоящие из отдельных элементов в виде взаимодействующих точек, начинают жить по самостоятельным законам, учитывая которые можно задавать точные и однозначные параметры движения при выполнении каких бы то ни было технических действий, а также прогнозировать дальнейшее направление развития.

Формирование задающего образа обнаруживает взаимосвязь с таким понятием, как концепция тела, отражающим наши знания о собственном устройстве с позиции анатомии. Анатомически ориентированные модели довольно распространены при описании различных технических действий. Часто это выглядит как обычное указание взаиморасположения различных частей тела в исходном положении и определение направления движения, где ориентиром служит внешний объект или очередная часть тела.

Описание процесса движения может быть сколь угодно сложным, так как обилие анатомических деталей позволяет

это сделать, хотя и не обязывает. Всё зависит от конкретных задач. Впрочем, именно в сложности анатомического строения порой скрывается трудность восприятия, а тем более осуществления возможности осмысленно координировать движения. При определённой детализации это вообще превращается в неразрешимую задачу. Тем не менее анатомические модели, как основа для контроля над процессом движения и перемещения взаимосвязанных частей, могут быть успешно использованы.

Реализуя возможности целенаправленного наблюдения, мы можем сознательно задавать необходимый ракурс и выбирать определённую точку зрения. Обычно характер восприятия самого себя формируется неосознанно. В зависимости от имеющихся изначально или приобретённых особенностей индивидуума, вся входящая информация и последующие оценки, могут стать субъективными настолько, что к ним вполне применимы такие определения, как «искажённые», «неполноценные», «ошибочные». Если речь идёт о движениях собственного тела, позициях, технических действиях, то здесь необходимо обратить внимание на функционально объединённые системы, по состоянию которых можно судить о характере двигательной деятельности.

Кожные покровы, мышечная система, связочно-суставной аппарат, являясь источником кинестетических ощущений, составляют в этом плане основную массу информации. Все эти системы принимают непосредственное участие во всех двигательных актах или фиксации позиции, и каждая из них объединяет многочисленные элементы внутри себя по принципу единства физиологической функции. Участие в работе каждой из систем приносит в неё свои особенности, поскольку каждая выполняет свою определённую, присущую только ей роль. Через состояние каждой из этих систем мы получаем информацию о характере происходящего действия. На основе обратной связи мы имеем возможность контролировать реализацию каких-либо параметров, непосредственно связанных с деятельностью данной системы и оказывать влияние через выбранный канал на общий процесс. Естественно, что выделение и использование данной системы как единственного канала сознательного контроля и управления приводит к изменению качественных характеристик двигательной деятельности.

Главенствующее положение занимают черты и особенности именно этой системы, проявляясь в общем облике. Вся двигательная система пытается вписаться в предложенные ей условия и критерии оценки работы. При восприятии положения и перемещения собственного тела образуется доминирующий очаг, который оказывает своё влияние не только на сознательные действия, но и на автоматизмы. В этом выражается взаимосвязь принципов активности и реактивности в ходе выполнения действий.

Любому движению присущи свои характерные особенности, в том числе и с позиции динамики. Динамические модели можно обозначить определёнными символами, которые, являясь неким обобщённым виртуальным образом, отражают в сжатой концентрированной форме наиболее очевидные черты обозначаемой модели. Динамическая модель олицетворяет именно динамику развития событий в процессе движения и взаимодействия отдельных частей работающего механизма, а также особенности воздействия на внешние объекты.

Подобных образов и моделей может быть, по-видимому, бесконечное множество, тем не менее здесь видится и определённая системность. Рассматривая всё во взаимосвязи, можно сказать, что данные схемы, выделенные в каждом конкретном случае, не могут быть вырваны из общего контекста, поскольку, они отражают только какую-то одну сторону объекта или процесса. Являясь лишь фрагментом общего механизма, они должны сочетаться с другими его структурами, то есть быть совместимыми, подчиняясь каким-то общим принципам, в том числе и количественным. Динамические модели во многом перекликаются с моделями анатомическими и физиологически взаимосвязанными, так как и те, и другие оказывают существенное влияние на динамику движений и взаимодействий.

Одним из важных моментов в процессе организации контроля и управления является выделение ключевого звена в механизме непосредственного обеспечения движения. Принцип доминирующего звена проявляется в том, что оно определяет и придаёт характерные черты работе всех остальных, являясь лидером.

В ходе освоения ударной техники нередко возникает необходимость в энергетически равноценном воздействии анатомически разнородных структурных элементов на цель. При этом

обнаружился такой факт, что взаимоотношения основных рабочих компонентов целесообразно строить на паритетных началах, независимо от исполняемой роли.

Сочетать работу разнородных и разновеликих элементов — задача сложная во всех вариантах. Это можно сказать о неравномерном ритме, о сочетании технически и структурно отличающихся элементов какой-либо схемы, отдельных составляющих, существенно отличающихся по энергетике. Практических примеров на эту тему можно привести великое множество.

В условиях обязательного контроля сложных в аспекте координации и целевых установок действий (чем и отличается процесс обучения) возникает ещё большая необходимость привести рабочие механизмы к общему знаменателю. В этом случае появляется возможность перенести часть усилий с внутреннего контроля на внешние цели или, в другом варианте, ускорить процесс построения новых стереотипов, быстрее достигая уровня навыков и естественных рефлексов. Равноценность отдельных элементов проявляется прежде всего в энергонасыщенности, обеспечивающей выполнение различных технических действий различными рабочими единицами. Данный принцип построения контрольных схем наиболее полно воплощается в форме структурно-механических моделей.

В первом приближении обнаруживается сходство взглядов на проблему с позиций биомеханики. Однако в конечном итоге всё выглядит несколько сложнее. Здесь может просматриваться принцип энергетически равноценных элементов, разумеется, здесь учитывается прочная взаимосвязь с анатомическими моделями, видится определённая зависимость от выбранной схемы доминирующих очагов подвижности. Для создания подобной схемы необходимо разбить весь опорно-двигательный аппарат на отдельные инерционно-энергетические блоки, из которых можно составить рабочие модули, имеющие склонность к вариативности в процессе работы. На основе этих схем рождается весьма эффективный и работоспособный механизм, который к тому же удобен в управлении.

Принцип построения подобных схем рассматривался на примере общей биомеханической структуры, основная функция которой — динамические воздействия ударного характера. Результаты проделанной работы позволили сделать вполне

определённые выводы. Какие бы приёмы и методы контроля ни применялись в процессе обучения и тренировки, в конечном итоге ведущее положение занимает внутренний субъективный контроль, обеспечивая самореализацию. Опробованные в процессе обучения образные модели во многом оправдали себя в качестве инструмента управления.

Список литературы

1. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. М. : Смысл, 2002. 287 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. СПб. : Питер, 2013. 583 с.
3. Марютина, Т. М. Введение в психофизиологию / Т. М. Марютина, О. Ю. Ермолаев. М., 2001. 400 с.
4. Назаров, А. И. Психологическая модель двигательного действия / А. И. Назаров // Спортив. психолог. 2009. № 2 (17).
5. Горячев, В. В. Психология образа А. Н. Леонтьева / В. В. Горячев // Педагогика и психология: прошлое настоящее, будущее : материалы междунар. заоч. науч.-практ. конф. «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии», г. Новосибирск, 25 июня 2012 г. : в 2 ч. Новосибирск : СибАК, 2012. Ч. 2. С. 46–50.

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, мастер спорта СССР, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. 8912476855@mail.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

М. С. Скляр

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко,
Луганск, Луганская Народная Республика*

Рассматривается вопрос о необходимости организации занятий карате в форме спортивной секции в общеобразовательной школе во внеклассное время. Отмечается позитивное влияние занятий карате на организм школьников, а также формирование у них широкого мировоззрения, воспитание морально-волевых качеств, силы воли, положительных черт характера и других качеств.

Ключевые слова: секция, карате, занятия, старшеклассники, внеклассная работа.

Общеобразовательная школа выполняет государственную программу физического воспитания и развития учащихся. Для осуществления этого в учебном процессе предусмотрены уроки по физической культуре, на которых необходимо давать знания как раз по физической культуре, выполнять и усваивать упражнения, которые способствуют физическому развитию личности. Однако часовой нагрузки в учебной программе для физического воспитания и совершенствования школьника средствами карате или любыми другими средствами не предусматривается. Поэтому поиск педагогических форм воплощения разнородных физических видов, систем и стилей физического развития связывается с внеклассными занятиями. Внеклассная работа имеет преимущества относительно свободного выбора школьником любого возраста формы умственного или физического развития. Но такой выбор ограничен: если есть специалист, то можно выбрать карате или иную систему как средство общего развития и повышения двигательной активности. То есть избрание соответствующего занятия сочетает в себе два фактора, а именно: а) наличие специалиста и б) индивидуальную заинтересованность к освоению.

Обратим внимание на второй фактор. По характеристике, которая выражается в источнике [1], старший школьный возраст

личности характеризуется относительно спокойным, уравновешенным и равномерным течением процессов роста и развития. Регистрируется следующее:

1) замедляется рост тела в длину и исключительно увеличивается в ширину, увеличивается и масса тела;

2) интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей;

3) наблюдается развитие асимметрии в силе мышц левой и правой частей тела и почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета, чем повышается способность выдерживать значительные тренировочные нагрузки.

По данным [1; 2], у старшеклассников (16–18 лет), если сравнивать с предыдущими возрастными периодами, наблюдается замедление развития координационных двигательных способностей. То есть, не допуская снижения физической активности, в процессе систематических и оптимально построенных занятий с учащимися такого возрастного периода можно достичь раскрытия значительных резервов организма для улучшения у них разнородных двигательных способностей. Для этого надо найти средство, чтобы заинтересовать старшеклассника войти в среду системы физического развития той или иной направленности.

Реализации этого процесса способствует учебная программа «Физическая культура. 10–11-е классы» [3], построенная по принципу вариативности обучения. До окончания общеобразовательной школы согласно стандарту учебного предмета «Физическая культура» старшеклассники должны:

– понимать значение физической культуры для личностного развития;

– иметь знания по функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья и повышения двигательной активности;

– уметь применять элементарные правила гигиены и простейшие приёмы самоконтроля;

– владеть методикой организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной функциональной направленности, коррекции осанки и оказания первой помощи и страхования во время выполнения физических упражнений;

– выполнять зачётные упражнения, которые определены учебными нормативами;

– уметь использовать физические упражнения во время активного отдыха.

То есть в государстве методические основы по исследуемому вопросу созданы и включены в соответствующие стандарты. Но эффективное решение приведённого ряда педагогических задач относительно соблюдения оптимальной двигательной активности, содействия физическому развитию и утверждению старшеклассников как личностей по программе уроков по физической культуре является невыполнимой из-за нехватки времени. Поэтому надо обращать внимание на свободное время школьника и развитие двигательных качеств старшеклассников на уроках физической культуры. Также приобщать формы внеклассной работы, которые позволяют дополнять двигательную активность организованными или самостоятельными занятиями физкультурно-оздоровительной направленности, тренировочными мероприятиями в спортивных кружках и секциях, клубах и др., где в процессе целенаправленных массовых мероприятий у учащихся формируются специальные умения и навыки [4–6].

Педагогическая практика для формирования специальных умений и навыков накопила опыт работы с учащейся и студенческой молодёжью по форме занятий спортивными играми [7; 8], ритмикой [9], спортивным туризмом [10], военно-патриотического воспитания и единоборств [11; 12]. Исследователями конкретизируется и приводится аналогичное положительное влияние на процесс формирования занятиями карате [13; 14]. Авторы обращают внимание на преимущества, которые связываются с положениями объединённого формирования двигательных качеств и свойств личности подростков. Руководствуясь выводами этих исследователей, можно сказать, что для повышения двигательной активности старшеклассников, формирования у них специальных умений и навыков предлагается создание в общеобразовательных учебных заведениях спортивной секции карате. Занятия в секции карате насыщают учебный процесс новой формой физического развития детского организма и позволяют сформировать более эффективную целостную систему обучения. По утверждению исследователя [15], такой учебный процесс позволяет вооружить ученика мощными специальными умениями и навыками, обеспечивающими социальную защиту ученика и оптимальные условия

физического развития учащихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями, уровня актуального развития, состояния соматического и нервно-психического здоровья. Существует мнение о том, что организационными задачами, которые выдвигаются в секции карате, является привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям этим видом боевого искусства [16]. Такое искусство не входит в противоречие с государственными требованиями, концепциями и педагогическими программами физического развития, поскольку направлено на гармоничное развитие личности детей, формирование здорового образа жизни, воспитание у них физических, морально-этических и волевых качеств. Приведённое достигается на занятии, и эффективность занятий карате заключается в освоении и поддержке нормативного уровня подготовленности и определяется рациональной структурой и нормированием тренировочных нагрузок. Последнее есть методическая основа формирования специальных умений и навыков старшеклассников общеобразовательной школы.

Создание секции карате в учреждениях общего среднего образования поддерживается государством, поскольку выполняет ряд общественно необходимых задач, среди которых: оздоровительная — проведение занятий с учащейся молодёжью; воспитательная — обеспечение содержательной занятости школьников; спортивная — подготовка спортивного резерва; образовательная — расширение теоретических и практических знаний, умений и навыков; и, наконец, охранная — подготовка профессиональных кадров со специальными умениями и навыками. Последнее может пригодиться, например, в государственных органах внутренних дел, службы безопасности, в частных охранных структурах.

Педагогический процесс обучения карате соответствует требованиям, предъявляемым к комплексному воспитательному характеру, связанному с развитием личности. С таким развитием непременно формируется мировоззрение, моральное поведение, определённые черты характера, воля, привычки, вкусы и двигательные качества личности. Чтобы достичь такого состояния развития, надо двигаться по эффективной методике преподавания и освоения средств карате. По мнению авторов [16], такая методика прежде, чем добавить до-

ступ к физическим упражнениям, первично должна знакомить ученика с основами нравственного и духовного формирования личности. Руководствуясь таким положением, для достижения любой степени мастерства в карате необходимо надлежащее развитие каратиста по совокупности трёх основных составляющих — «син» (моральные качества, дух, сила воли); «тай» (физическая сила и выносливость); «вадза» (техническое мастерство). Всё остальное, в том числе и повышение двигательной активности, осуществляется известными в педагогике средствами, которые связываются с формированием, углублением и расширением специальных знаний из области, что осваивается в виде представлений, обобщений и понятий, с переходом к использованию со временем закономерностей, тенденций, правил и принципов двигательной деятельности.

Для привлечения школьников старших классов в секцию карате, необходимо знакомить их с информацией о технике карате, о специальных двигательных умениях, процессах овладения двигательными навыками, достижениях, которые являются полезными от их освоения. Это позволит увеличить интерес и внимание школьника к посещению спортивной секции карате, получить опыт и убедиться в преимуществах, которые имеют место. Для учащейся молодёжи важно:

- снятие умственной усталости после занятий, что является существенным;
- удовлетворение суточной потребности в двигательной активности;
- укрепление здоровья и включение в более эффективное средство физического развития организма;
- овладение специальными умениями и навыками самозащиты и самообороны, которые можно развить только в секции боевого искусства;
- приобретение качеств разносторонне и физически развитой, смелой и дисциплинированной личности;
- воспитание личностных качеств лидера, который способен демонстрировать психическое и физическое сопротивление, сосуществовать в коллективе на первых ролях и эффективно сотрудничать с членами команды, которые считаются с авторитетом.

Таким образом, обучение карате, которое необходимо осуществлять в спортивной секции в общеобразовательной школе

во внеклассное время, — это педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками и влияющий как на физическое и умственное развитие школьника, так и на нравственное их совершенствование и последовательное вхождение в среду жизнедеятельности на более высоких характеристиках развития и приобретения опыта.

Систематическое посещение секции карате позволяет старшеклассникам не только усваивать упражнения движения, простейшие действия поединка и самообороны, но и совершенствовать уровень личного физического развития, приобретения опыта и формирования специальных умений и навыков.

Список литературы

1. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. 368 с.

2. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. В. Волков. Киев, 1988. 38 с.

3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 клас). 2010 // 31 серпня. 2010. № 1/11.

4. Безверхня, Г. В. Формування мотивами до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту / Г. В. Безверхня. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.

5. Букин, В. П. Досуг и физкультурно-оздоровительная деятельность как факторы здорового образа жизни молодёжи / В. П. Букин, Т. А. Атаева. Пенза : ПГУ, 2009. 163 с.

6. Видякин, М. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе / М. В. Видякин. Волгоград : Учитель, 2004. 154 с.

7. Козина, Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Ж. Л. Козина. Харьков : Точка, 2009. 396 с.

8. Максименко, Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в лёгкой атлетике и спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко [и др.]. Луганск : Виртуал. реальность, 2011. 521 с.

9. Ротерс, Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / Т. Т. Ротерс. Луганск: Альма-матер, 2001. 279 с.

10. Козина, Ж. Л. Изменение функционального состояния школьников старших классов при прохождении препятствий верёвочного парка / Ж. Л. Козина, О. В. Антонов, С. В. Козин, Л. В. Гринь // Физ. воспитание студентов. 2012. № 3. С. 61–66.

11. Зенченко, И. С. Восточные единоборства на занятиях физической культуры в средних специальных заведениях / И. С. Зенченко // Сборник работ молодых учёных МГПУ. Вып. 12. М. : МГПУ, 2002. С. 13–15.

12. Иванков, Ч. Т. Нетрадиционные средства физической подготовки учащихся общеобразовательных школ в современных условиях / Ч. Т. Иванков, И. С. Зенченко, Ю. Н. Тихомиров, В. А. Сингатулина // Материалы I научно-методической конференции педагогического института физической культуры. М., 2002. С. 12–13.

13. Вещиков, Ф. А. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников / Ф. А. Вещиков, В. И. Белов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 39–42.

14. Рамзин, А. А. Методика развития двигательных качеств и формирования свойств личности подростков в процессе занятий каратэ и её экспериментальное обоснование / А. А. Рамзин, С. В. Галицын // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы X науч. конф. Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2007. С. 166–170.

15. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В. Ю. Микрюков. М. : АСТ-Астрель, 2008. 429 с.

16. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до / Н. Каштанов. Ростов-н/Д. : Феникс, 2007. 240 с.

Сведения об авторе

Скляр Максим Сергеевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта института физического воспитания и спорта, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *olimpian_max@mail.ru*

УДК 378.147.091.3:796.8

ББК 4448.026+4571.5

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗОВ

С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения
Хабаровск, Россия*

Представлена экспериментальная программа обучения спортивной борьбе в условиях нефизкультурного вуза с учётом интересов студентов и бюджета свободного времени, а также внедрение её в учебный процесс по физическому воспитанию. Определены наиболее рациональные варианты учебно-тренировочных занятий с учётом оптимального сочетания обучения в вузе с занятиями спорта.

Ключевые слова: *учебно-педагогический процесс, модель физического воспитания, физическая культура, спортивная специализация, спортивная борьба, специальная подготовленность, физическое развитие студентов.*

Актуальность темы исследования. Необходимость постоянного совершенствования учебно-педагогического процесса физического воспитания студентов обуславливается повышенными требованиями, предъявляемыми к выпускникам вузов — молодым специалистам, которые, наряду с прочными знаниями производства должны обладать крепким здоровьем и высокой работоспособностью, быть пропагандистами здорового образа жизни и умелыми организаторами рационального досуга [1; 5–7].

В этих условиях особую актуальность приобретают вопросы научной организации труда и учебно-тренировочного процесса студентов, способствующие разностороннему физическому развитию и обеспечивающие рациональное сочетание учёбы с занятиями спортом. Основными компонентами этого являются организация самостоятельной работы студентов, в том числе по физическому воспитанию, а также качественное использование свободного бюджета времени [5–7].

Программный материал по изучению основ борьбы в режиме учебных занятий по физическому воспитанию студентов нефизкультурных вузов позволит хорошо ориентироваться в организации учебного процесса на всех курсах изучения дисциплины «Физическая культура».

Содержание программного материала на каждом из курсов имеет свои специфические особенности. Они проявляются в выборе средств и методов обучения.

Для совершенствования практических умений и навыков занимающимся предлагается решение различных заданий, которые усложняются по мере изучения материала [1; 2].

Цель и задачи. Цель исследования заключалась в повышении эффективности процесса физического воспитания студентов неспециализированного вуза с использованием спортивной специализации как метода совершенствования учебного процесса.

В соответствии с этим в работе решались задачи изучения формы, организации и планирования учебного процесса по физическому воспитанию средствами спортивной борьбы в нефизкультурных вузах и выявление факторов, определяющих структуру и содержание процесса обучения. Также изучались вопросы выявления недельного бюджета времени студентов в учебном режиме и структуре свободного времени для занятий спортом.

Материалы и методы исследования. Основным этапом исследований заключался в разработке экспериментальной программы обучения спортивной борьбе в условиях нефизкультурного вуза с учётом интересов студентов и бюджета свободного времени, а также внедрение её в учебный процесс по физическому воспитанию. Основная задача этого этапа – проверить эффективность экспериментальной программы спортивной борьбы в динамике показателей физического развития и специальной подготовленности, успеваемости, роста спортивных результатов.

Для определения динамики специальной физической подготовленности студентов в конце семестра применялись следующие контрольные упражнения:

- для скоростных способностей – броски манекена подворотом за 20 секунд (максимальное количество раз);
- силовых способностей – подтягивание на перекладине (максимальное количество раз);
- ловкости – подъём разгибом из положения лёжа на спине (по пятибалльной шкале);
- гибкости – наклон туловища вперёд из положения основной стойки (по пятибалльной шкале);

– специальной выносливости – броски манекена подворотом за 6 минут (в течение первых 20 секунд каждой минуты выполняются броски в максимальном темпе, последующие 40 секунд каждой минуты – 4 броска). Для оценки выносливости подсчитывается суммарное количество бросков за 20-секундные отрезки. Контрольные упражнения выполнялись дважды в учебном году.

Для контроля за динамикой антропометрических данных, характеризующих физическое развитие студентов, под влиянием занятий борьбой учитывались показатели веса, роста, окружности грудной клетки (вдох, выдох, пауза, размах), спирометрия, динамометрия (правой и левой кисти рук, станова́я сила). Измерения проводились специалистами медицинской части. Каждый студент проходил медицинский осмотр примерно в одни и те же часы суток, что исключало большие расхождения в достоверности измерений.

При изучении научной и специальной литературы по проблеме совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов было выявлено, что специфика каждого вуза, наличие спортивных баз, оборудования, особенности контингента студенческой молодёжи требуют поиска новых подходов, средств, форм, методов организации и планирования физической культуры кафедрами [1–7].

Основными факторами, определяющими модель структуры учебного процесса по физическому воспитанию студентов, являются:

- увеличение количества часов, отводимых на физические занятия, до оптимального объёма;
- изыскание новых форм, средств, методов организации физического воспитания студентов;
- совершенствование планирования, внедрение эффективных программ обучения;
- использование индивидуального подхода, учёт интересов каждого студента к выбору формы физических упражнений и видов спорта.

Совершенствование учебного процесса, таким образом, связано с целенаправленным воздействием на указанные факторы.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведённых исследований были определены наиболее рацио-

нальные варианты учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе с учётом оптимального сочетания обучения в вузе с занятиями спортом.

По изучению мотиваций студентов к занятиям избранным видом спорта в условиях неспециализированного вуза выявлено, что большинство опрошенных (67 %) при выборе спортивной борьбы руководствовались активными мотивами (стремление к самосовершенствованию), 19 % респондентов стремились к достижению высоких спортивных результатов и лишь 14 % опрошенного контингента проявили пассивную мотивацию (пример друга, одноклассника, за компанию и т. д.).

Результаты анкетирования по изучению мотивации студентов были использованы при комплектовании учебных групп спортивного отделения и в организации учебного процесса по физическому воспитанию в целом.

При разработке экспериментальной программы обучения студентов спортивной борьбе в условиях нефизкультурного вуза было использовано всё лучшее в существующих программах обучения по этому и другим видам спорта в спортивных клубах, школах, вузах, но в то же время учтены особенности контингента [1–7].

Учебный материал в программе обучения спортивной борьбе распределён по семестрам и годам обучения. Обучение технике и тактике спортивной борьбы осуществлялось концентрическим способом в соответствии с классификацией техники борьбы. Последовательность обучения определялась с учётом закономерности становления двигательных навыков. В программу обучения технико-тактических действий в каждом учебном семестре включалось по одному наиболее типичному приёму из каждой группы технико-тактических действий классификации спортивной борьбы из двух положений — партера и стойки, поэтому каждый семестр представлял законченный цикл обучения спортивной борьбе, оканчивающийся контрольными зачётными соревнованиями [1; 2; 5; 7].

Эффективность разработанной программы обучения спортивной борьбе подтверждается динамикой физического развития и физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальной группах. Данные исходных и итоговых показателей физического развития студентов приведены в табл. 1.

Динамика средних показателей физического развития студентов

Показатель	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Исходные данные	Итоговые данные	Прирост		Исходные данные	Итоговые данные	Прирост	
			абсолютный	%			абсолютный	%
Рост, см	171,9	172,9	+1	0,5	172,4	174,0	+1,6	0,9
Вес, кг	67,4	69,7	+2,3	3,4	69,8	70,1	+0,3	0,4
Спирометрия, см ³	4 175	4 585	+410	9,8	4 400	4 500	+100	2,3
Окружность грудной клетки, см:								
- вдох	98	101	+3	3,1	98,6	99,1	+0,5	0,5
- выдох	90	89	-1	1,1	89,5	89,2	-0,3	0,3
- пауза	90	94	+4	4,1	92,7	92,9	+0,2	0,3
- размах	8	10	+2	25	9,1	9,9	+0,8	0,8
Становая сила, кг	143,0	155,0	+12,0	8,4	145,0	149,0	+4,0	2,7

Как видно из табл. 1, средние показатели антропометрии мало отличались от исходных. Средние показатели веса и спирометрии под воздействием тренировочного эффекта у борцов изменились больше, чем у студентов, занимающихся по обычной программе.

В табл. 2 представлены средние показатели физической подготовленности студентов. Из таблицы видно, что показатели борцов значительно превысили средние показатели студентов контрольной группы.

Специальную подготовленность характеризуют данные, представленные в табл. 3. Анализируя показатели контрольного упражнения — броска подворотом борцовского манекена за 6 мин, которым характеризуется специальная выносливость борца, можно утверждать, что они достоверно выросли, и весьма значительно. Возросли также показатели быстроты, ловкости, гибкости.

Не менее важен и отдалённый эффект занятий, проводимых по разработанной методике. Как показали исследования, студенты экспериментальных групп проявили и на старших курсах более высокую физкультурно-спортивную активность.

Таблица 2

**Динамика средних показателей
физической подготовленности студентов**

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Исходные данные	Итоговые данные	Прирост		Исходные данные	Итоговые данные	Прирост	
			абсолютный	%			абсолютный	%
Бег 100 м, с	13,8	13,2	+0,6	9,5	14,3	13,8	-0,5	3,5
Прыжок в длину с места	2,26	2,39	+0,13	5,7	2,30	2,35	+0,5	2,0
Подтягивание, количество раз	11,0	14,6	+3,6	32,7	7,9	9,2	+1,3	16,4
Бег 1 000 м, мин	3,49	3,17	-0,32	9,2	3,47	3,41	-0,06	1,7

Таблица 3

Динамика средних показателей специальной подготовленности студентов в группах спортивного отделения

Показатель	Средние показатели в контрольных упражнениях										
	Броски манекена за 20 с		Гибкость, балл	Ловкость, балл	Броски манекена подворотом за 6 минут						Среднее
	Кол-во	Качество			1	2	3	4	5	6	
Исходные данные в начале года	5,8	2,3	3,8	2,35	6,5	5,9	5,0	4,3	3,5	3,5	4,7
Исходные данные в конце учебного года	8,3	4,4	4,6	4,3	8,8	8,0	8,1	8,4	8,3	8,4	8,3
Прирост результатов в абс. величинах	+2,5	+2,1	+0,8	+1,95	+2,3	+2,1	+3,1	+4,1	+4,8	+4,9	+3,6
Прирост, %	43,0	91,3	21,0	18,2	35,0	35,0	62,0	95,0	237	240	178

Посещаемость факультативов физического воспитания была на уровне 70–90 % в отличие от занимающихся по общей программе, где она достигала лишь 30–40 %. Это свидетельствует о том, что в процессе занятий по разработанной программе у студентов воспитывается потребность в постоянном физическом самосовершенствовании.

Выводы. Эффективность внедрения в практику физического воспитания студентов программы спортивной специализации (на примере спортивной борьбы) обусловлена тем, насколько полно в ней раскрыты:

- общие методические рекомендации по организации спортивного отделения в учебном процессе по физическому воспитанию студентов нефизкультурного вуза;
- теоретический и практический учебный материал по семестрам и годам обучения для 3-го курса;
- зачётные требования по окончании каждого семестра для контроля за усвоением знаний, умений и навыков;
- современные методы активизации и интенсификации учебного процесса;
- направленность учебного процесса по физическому воспитанию на достижение максимально доступных для каждого года обучения спортивных результатов в условиях вуза.

Список литературы

1. Ахметов, Т. С. Методика проведения учебных занятий по спортивной борьбе / Т. С. Ахметов // Наука и мир. 2016. Т. 3, № 2. С. 54–56.
2. Балдашинов, И. Т. Спортивная борьба как средство активизации учебной деятельности студентов вуза / И. Т. Балдашинов, И. С. Андреев, С. В. Насевич, Э. Н. Калдариков // Наука и образование. 2014. Т. 1, № 2 (57). С. 65.
3. Бандаков, М. П. Китайская оздоровительная гимнастика ушу на занятиях по физическому воспитанию со студентами / М. П. Бандаков // В мире науч. открытий. 2010. № 4–14. С. 60–62.
4. Вишневский, В. А. Спортивная борьба в системе физического воспитания студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Вишневский. М., 1990.
5. Опейкин, М. В. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного каратэ-до : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Опейкин. М., 2008.
6. Литвиненко, А. Н. Эффективность применения средств спортивной подготовки единоборцев в физическом воспитании студентов технического вуза / А. Н. Литвиненко // Физ. воспитание студентов. 2013. № 2. С. 49–53.

7. Хабарова, О. Л. Пути оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию со студентами в вузе / О. Л. Хабарова, А. В. Конобейская, А. В. Довгаль // Дальний Восток: проблемы развития архитектур.-строит. комплекса. 2015. № 1. С. 498–500.

Сведения об авторах

Смоляр Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения. Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Царева Любовь Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения. Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Мулин Владимир Васильевич — профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения. Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Т. Ю. Фёдорова, В. С. Кузьмин

*Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II
Москва, Россия*

Исследуется развитие общих и профессиональных компетенций студентов с помощью физической культуры на примере занятий стрелковым спортом.

Ключевые слова: *культура, физическое воспитание, спорт, стрельба, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ГТО.*

Любая культура есть результат человеческой деятельности, имеющий историческую ценность и конкретную пользу для человека. Физическая культура является самостоятельной областью общечеловеческой культуры. Результатом деятельности в физической культуре для человека является физическая под-

готовленность, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие личности [1–5].

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного процесса. В ходе обучения студент получает знания об обеспечении сохранения и укрепления здоровья, развитии и совершенствовании психофизических способностей и качеств личности [1–3].

Обучение студента есть наглядный пример современного умственного труда, требующий повышенного напряжения памяти, процессов мышления. Одной из неблагоприятных сторон умственной деятельности является снижение двигательной активности, сна, нарушения режима труда и отдыха, питания и других факторов вследствие дефицита времени. Следовательно, студенту требуется укрепить своё здоровье для достижения наибольшей результативности.

Физическая подготовка есть укрепление здоровья студентов, их всестороннего физического развития, способствующего лучшей приспособляемости молодого организма к неблагоприятным и изменчивым условиям окружающей среды. Физическая культура выступает как проводник к здоровому образу жизни и самосовершенствованию [4; 5].

Профессионально-прикладная физическая подготовка — основное направление системы физического воспитания. Она подготавливает студента к конкретной трудовой деятельности. Без предварительной физической подготовки в некоторых профессиях невозможно обойтись. Это связано и с неудобной рабочей позой, повышенной температурой окружающей среды, постоянным зрительным напряжением, ограниченностью движений. Поэтому физическая подготовка человека, индивидуальный уровень его физической культуры определяют выбор будущей профессии.

Спорт — составная часть физической культуры, спецификой которой является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Пулевая стрельба введена почти во все ступени комплекса ГТО. Велико воспитательное значение стрелкового спорта: прививается дисциплинированность,

смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей (особенно психологических), трудолюбие; образовательное значение: новые знания, умения и навыки. Стрелковый спорт развивает силу воли, настойчивость в достижении цели, глазомер, наблюдательность.

Основными средствами тренировки стрелков выступают упражнения с оружием и без него. Весь процесс направлен на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить нагрузки с нервными напряжениями, и повышение результативности. В этом стрелку помогают плавание, ходьба, бег, поскольку эти виды спорта способствуют укреплению организма, вентилируют лёгкие, улучшают обменные процессы, расслабляют напряжённость мышц; подвижные игры (например, волейбол, теннис), развивающие подвижность в суставах и активизирующие работу сердечно-сосудистой системы, тренируют реакцию, но к этим видам спорта стоит относиться с осторожностью, так как они вызывают повышенное дрожание пальцев и оказывают ударные нагрузки на мышцы кистей рук.

Стрелковый спорт помогает совершенствовать зрительно-двигательную координацию, повышает стрессоустойчивость, быстроту реакции, память, внимание. Занятия этим видом спорта позволяют правильно распределить время, как для учебного процесса, так и для отдыха [5].

Соревнования есть главное средство пропаганды стрелкового спорта среди молодёжи. Они помогают развить необходимые навыки и приучают к спортивной борьбе. Существует мнение, что пулевая стрельба — простой вид спорта, доступный любому неподготовленному человеку. Однако для точности выстрела следует знать технику прицеливания, требования безопасности, иметь физическую двигательную базу, устойчивую психику. Сам выстрел является стрессом.

Хотя пулевая стрельба и относится к моноструктурным видам спорта, углублённым техническим совершенствованием одного и того же действия — выполнением выстрела, тренировочный процесс повышает психомоторику, улучшает функциональное состояние организма [5].

Ценное качество стрелка — умение сосредоточиться на выполнении работы так, чтобы окружающая обстановка не отвлекала и не действовала раздражающе. Соревнования со-

провождаются таким внешним раздражителем, как шум, создаваемый зрителями.

В этом помогают мысленные упражнения — анализ поведения самого стрелка, соперников, судей, тренеров, зрителей. Они позволяют подавлять состояние тревоги, отрицательные эмоции, подготавливают организм к выбору действий (ритм и темп стрельбы) в различных условиях. Совершенствуются скоростные способности, например, скорость принятия решения и быстрота выполняемых действий.

На соревнованиях, проводящихся на открытых стрельбищах, стрелок сталкивается с различными сложными погодными условиями (ветер, переменная облачность, осадки). Не попав в «свой ветер», он вынужден затрачивать на один выстрел несколько попыток, производя дыхательные паузы. Это вызывает сомнения в правильности своих действий, нервозность, приводит к изменениям тренерских установок и психологической подготовки к соревнованиям.

Стоит отметить, что каким бы индикатором ни пользовался стрелок, существует одно правило: наиболее важной является ветровая обстановка в пределах первой трети пути полёта пули.

При неравномерном освещении, когда солнце резко освещает одну сторону мушки так, что другая сторона кажется тёмной, необходимо целится только светлой стороной.

Практическая стрельба при различных погодных условиях — лучший способ научиться учёту влияния различных факторов на траекторию движения пули.

Применительно к большинству профессий на железнодорожном транспорте выставляются следующие задачи профессиональной двигательной подготовки: развитие координации движений, статической и общей выносливости, зрительно-двигательной быстроты реакции, вестибулярной устойчивости, умения переключать внимание, способности к прогнозированию.

Студенту необходимо повышать свой индивидуальный уровень физической культуры. Необходимое условие при приёме на работу — хорошая физическая форма специалиста. Несмотря на то что на первом месте — высокие профессиональные качества, слабое здоровье специалиста экономически невыгодно для финансового состояния предприятия. Это относится

к сотрудникам, тяжело переносящим умственные, физические и психологические нагрузки, часто болеющим. Здоровый специалист — залог плодотворной работы, её эффективности.

Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на физическое состояние человека. Это и профилактика сезонных заболеваний, и залог хорошего настроения и состояния работника.

В 2014 г. Правительство Российской Федерации в соответствии с медицинскими нормами для каждого возраста возобновило физкультурное движение в стране. Появились тщательно и детально проработанные нормы комплекса ГТО. Это стало дополнительным стимулом для населения к укреплению собственного здоровья.

Список литературы

1. Журова, И. А. Влияние спорта на формирование личности / И. А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. Т. 6, № 2. С. 129–132.
2. Вайнштейн, Л. М. Путь на Олимп / Л. М. Вайнштейн. М., 2005.
3. Проскураков, П. К. Особенности и возможности самореализации и социализации спортсменов в спортивной пулевой стрельбе / П. К. Проскураков, О. А. Козырева, А. Н. Киселёв // Технолог. образование и устойчивое развитие региона. 2012. Т. 3, № 1–1 (9). С. 86–89.
4. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 448 с.
5. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. М. : Воениздат, 1976. 426 с.

Сведения об авторах

Фёдорова Татьяна Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. Москва, Россия. delcovatu@mail.ru

Кузьмин Владислав Сергеевич — студент, Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. Москва, Россия. delcovatu@mail.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

УДК 159

ББК 88.4

**ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ПРОЦЕСС СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ**

О. В. Фадеенко

*Детско-юношеская спортивная школа
Норильск, Россия*

Представлен опыт организации условий для становления педагога-профессионала в детско-юношеском спорте, направленных на повышение профессиональной компетентности в области спортивной психологии. Описан позитивный эффект внедрения психологических знаний в подготовку спортсменов.

Ключевые слова: *психология спорта, психологическая подготовка, повышение профессиональной компетенции.*

Научное обеспечение любой деятельности представляет собой совокупность научно обоснованных мероприятий по учёту факторов, прямо или косвенно влияющих на деятельность человека. Спорт является объектом исследования многих научных дисциплин [1; 2].

В сферу интересов спортивной психологии входит рассмотрение психологических основ спортивной деятельности тренера и спортсмена: с одной стороны, воздействие тренера на спортсмена, а с другой — насколько это воздействие продуктивно, насколько оно воспринимается спортсменом, то есть как внешнее психологическое воздействие воспринимается спортсменом, преобразуется и какой получается спортивный результат [3; 4].

Организация психологической службы на всех уровнях занятия спортом — одно из условий предупреждения функциональ-

ного и психического травматизма при подготовке спортсменов и достижения наивысших результатов в спортивной деятельности [1–5].

В последнее время в спортивных учреждениях Норильска преобладает односторонняя ориентация на повышение эффективности соревновательной деятельности, вследствие чего недостаточное внимание уделялось здоровьесберегающей и социально-адаптивной функциям физической культуры и спорта. Данный дисбаланс вызвал ряд актуальных проблем, в основе которых лежат психологические причины:

- отток учащих из спортивных секций на этапе начальной подготовки;
- проблемы выявления одарённых детей на этапе ранней спортивной ориентации;
- уход перспективных спортсменов из спорта или переход в другой вид спорта на этапе спортивного совершенствования;
- неудачные выступления спортсменов – членов сборной Норильска и Красноярского края на соревнованиях высокого ранга (первенства и чемпионаты Сибирского федерального округа, всероссийского уровня);
- трудности адаптации молодёжи к жизни «после спорта» и включения в реальные отношения социума.

Несмотря на перспективность и научную обоснованность психологических технологий, на территории Норильска отсутствуют условия для их практического применения в процессе спортивной подготовки детей и молодёжи по следующим причинам:

- низкий уровень знаний, умений и практических навыков в области психологии спорта у тренеров-преподавателей;
- отсутствие специалистов данного профиля (спортивные психологи);
- территориальная удалённость Норильска и высокая стоимость авиаперелётов затрудняет прохождение курсов повышения квалификации в области психологии спорта в других регионах. На территории Норильска также отсутствует возможность обучения и повышения квалификации в области спортивной психологии.

Также развитию психологии спорта в Норильске препятствуют и субъективные причины: недоверие тренеров-преподавателей к новым знаниям, консервативное понимание роли и ме-

ста психологической подготовки в спортивной деятельности, неуверенность специалистов в собственных знаниях и практических умениях в области психологии спорта.

В целях изменения данной ситуации необходимо создавать и поддерживать условия для внедрения психолого-педагогических технологий в процесс спортивной подготовки детей и молодёжи, развивать систему повышения профессиональной компетенции тренеров-преподавателей в сфере спортивной психологии.

В 2014/15 учеб. году в рамках благотворительной программы «Мир новых возможностей» горно-металлургической компанией «Норильский никель» был осуществлён проект «Помогаю побеждать!».

В ходе реализации проекта в течение 2014/15 учеб. года велась образовательная и просветительская деятельность, направленная на повышение уровня теоретических знаний тренеров-преподавателей в области спортивной психологии. В рамках проекта проведён семинар «Школа практической психологии спорта высших достижений». Автор и ведущий данного семинара В. К. Сафонов – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ), практикующий психолог, имеющий опыт работы со спортсменами международного уровня [5].

Данная программа разработана в СПбГУ в строгом соответствии со стандартами высшего профессионального образования в области психологии и педагогики. В ходе трёхдневного семинара были рассмотрены основы психологического обеспечения спортивной деятельности, вопросы формирования мотивации спортсменов. Слушатели освоили применение шкалы самооценки состояния в течение дня, шкалы переживаний спортсмена на соревнованиях, карты наблюдения за эмоциональным возбуждением.

Особое внимание было уделено развитию навыков и умений практического использования психолого-педагогических технологий в тренировочном и соревновательном процессах.

Тематика и направленность проведённых практико-ориентированных семинаров и тренингов соответствовала актуальным потребностям участников проекта. Наиболее востребованным для большинства тренеров-преподавателей стало

освоение форм и методов формирования благоприятного психологического климата в группах спортсменов и тренерских коллективах, формирование и развитие мотивации спортсменов, методы управления психологическим состоянием спортсмена в условиях соревнования.

Практическая направленность данных мероприятий позволила участникам освоить методы управления психологическим состоянием спортсменов, формирования мотивации, учёта индивидуальных особенностей в процессе подготовки к соревнованиям.

В рамках проекта были созданы условия для решения конкретных психологических проблем соревновательной деятельности. Тренеры ознакомились с основами психодиагностики в спорте: проводилась диагностика спортсменов с использованием программного обеспечения «Спорткомплекс-2013» [5].

Данное программное обеспечение разработано в СПбГУ при участии ведущих специалистов в области психологии спорта. Применение «Спорткомплекса-2013» в практической деятельности значительно сокращает время диагностики и обработки результатов исследований, что позволяет оперативно получать необходимую информацию об актуальном состоянии спортсмена.

Также «Спорткомплекс-2013» содержит методики, позволяющие развивать необходимые в спорте психические качества. Знакомство тренеров-преподавателей с современными ИК-технологиями способствовало повышению качества и эффективности решения проблем психологической подготовки спортсменов.

Проект объединил 70 тренеров-преподавателей из 11 спортивных организаций Норильска; участники проекта представляли 18 видов спорта, развивающихся на территории. В результате реализации проекта создано пространство доверительного, открытого общения профессионалов, что способствует получению профессиональной и эмоциональной поддержки.

Для проекта стало особенно ценным обретение единомышленников среди директоров детско-юношеских спортивных школ Норильска и руководителей спортивных клубов. В проекте приняли участие сотрудники восьми спортивных школ города и трёх спортивных клубов. Руководители данных уч-

реждений способствовали развитию деятельности проекта, организовав участие своих тренеров и спортсменов в мероприятиях проекта.

Но главный результат не в цифрах, а в тех внутренних изменениях, которые произошли с участниками проекта благодаря возможности общаться и развиваться в новом формате. Порой измерить эти изменения количественно невозможно, но именно они являются главным итогом проекта:

- осознание важности и необходимости применения психологических знаний в спортивной подготовке детей;

- доверие и готовность к применению психологических знаний;

- способность и готовность использовать современные психологические технологии, средства и методы подготовки спортсменов и оценивать их эффективность;

- рост собственной компетенции в области психологии спорта и, как следствие, уверенность в себе и рост профессиональной мотивации.

Эти изменения качественно отразились на непосредственной работе со спортсменами: в подготовке членов сборных Норильска и Красноярского края тренеры применили новые психологические знания и технологии. В результате:

- 74 спортсмена участвовали в мероприятиях проекта по инициативе тренеров-преподавателей;

- 42 спортсмена прошли диагностику с помощью программного обеспечения «Спорткомплекс»;

- 16 спортсменов, в том числе члены сборных команд Норильска и Красноярского края, в подготовке которых применялись психологические технологии, стали победителями и призёрами всероссийских и краевых соревнований.

Таким образом, в результате деятельности проекта удалось не только повысить профессиональную компетентность тренеров-преподавателей, но и сформировать открытое профессиональное сообщество для регулярного обмена опытом внедрения знаний в области психологии спорта и иных современных технологий в процесс подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. М. : Совет. спорт, 2012. 112 с.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб., 2009. 381 с.
3. Пашкова, У. Ю. Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов высшей квалификации / У. Ю. Пашкова // Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук. 2015. № 7–4. С. 169–172.
4. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. М. : Флинта, 2013. 159 с.
5. Сафонов, В. К. Психология в спорте: теория и практика / В. К. Сафонов. СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. 232 с.

Сведения об авторе

Фадеевко Ольга Владимировна — педагог-психолог, детско-юношеская спортивная школа. Норильск, Россия. fadeenkoov@mail.ru

СЕКЦИЯ 4

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

УДК 796.03

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ НА ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ПРЕДПРИЯТИИ

Е. В. Гурова

*Владимирский государственный университет
имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
Владимир, Россия*

Рассмотрена проблема конкретных мероприятий по повышению эффективности организации и проведения спартакиады, которые позволяют сочетать некоммерческие и коммерческие цели.

Ключевые слова: *спартакиада, организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий, состязательная игровая деятельность.*

Физическая культура и спорт позволяют миллионам людей ежедневно укреплять здоровье и совершенствовать свою физическую форму. Физическая культура и спорт – это залог будущего любой нации, поэтому одним из направлений деятельности спортивных клубов является организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий среди населения и работников предприятий, учреждений, организаций.

Актуальность темы данной работы заключается в том, что от эффективной организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий зависит достижение поставленных целей и задач, выполнение всей программы соревнований в установленной последовательности и своевременности.

Объектом настоящего исследования является спартакиада на предприятии ВПО «Точмаш» (Владимир).

Цель работы – разработка мероприятий по повышению эффективности организации и проведения спартакиады.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы повышения эффективности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий.

2. Проанализировать особенности организации спартакиады ВПО «Точмаш».

3. Исследовать проблемы проведения спартакиады.

4. Сформулировать предложения мероприятий по повышению эффективности организации и проведения спартакиады.

Научная новизна данной работы заключается в том, что на базе теоретических и методических основ спортивного менеджмента в работе предложены конкретные мероприятия по повышению эффективности в организации и проведении спартакиады, которые позволили сочетать некоммерческие и коммерческие цели.

Методы исследования: анализ, анкетный опрос.

В системе физкультурно-оздоровительной работы чаще всего применяется состязательная игровая деятельность. Участники спартакиады, с учётом возраста, пола, подготовленности, имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им соревнованиях. Эта доступность создаётся специальным подбором упражнений, сложности и протяжённости дистанции, весом снарядов, продолжительности и интенсивности выполнения. Кроме того, для соревнования с разным контингентом участников, в целях уравнивания их возможностей, используются гандикап, фора, уравнивательные коэффициенты и поощрительные очки.

Физкультурно-спортивные мероприятия проводятся не только с целью проверки навыков и умений, но и для организации активного отдыха сотрудников предприятия и их семей. Большое место в различных видах спортивных мероприятий занимают соревнования учебно-тренировочной направленности, проводимые по упрощённым правилам, подвижные игры, легкоатлетические кроссы и эстафеты, туристические слёты, лыжные гонки, «Старты надежд», турниры в честь выдающихся спортсменов или деятелей.

Обеспечивая рост спортивно-технических достижений, способствуя лучшей подготовке и воспитанию физкультурников (массовый спорт), а также являясь средством активного оздоровительного отдыха, массовые физкультурно-спортивные ме-

мероприятия призваны решать следующие социальные задачи:

- активная пропаганда физической культуры и спорта;
- ознакомление и реклама различных форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий;
- выявление перспективной молодёжи;
- развитие прикладных навыков и умений;
- патриотическое и культурное воспитание населения;
- повышение навыков общения и коммуникабельности людей;
- подведение итогов тренировочного процесса в спортивном коллективе;
- обмен информацией по применению прогрессивных методов работы.

Организация и управление физкультурно-спортивными мероприятиями в массовом масштабе — дело трудное и ответственное, требует неукоснительного выполнения принципов проведения, о которых должен знать специалист по физической культуре и спорта. К основным принципам организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий относятся: соответствие спортивного мероприятия его задачам и виду, доступность по времени и месту проведения, соответствие соревновательных упражнений и заданий возрасту, уровню подготовки участников, безопасность участников, зрителей и судей, зрелищность, эстетичность.

Несоблюдение хотя бы одного из этих принципов может отрицательно повлиять на успех мероприятия, обесценить большую подготовительную работу, привести к нежелательным последствиям и создать угрозу жизни и здоровью участников.

Таким образом, нужно отметить: массовые физкультурно-спортивные мероприятия и спартакиады занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы. Они являются методом приобщения широких масс населения к физической культуре и спорту, повышения их физической подготовленности, воспитания у них полезных двигательных навыков и умений, стимулируют дальнейшие занятия физической культурой и спортом.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов. К участию в них допускаются занимающиеся в спортивных секциях, а также в других группах

при условии овладения ими техникой спортивных упражнений и достижения достаточного уровня физической подготовленности.

В настоящее время спартакиада — это комплексное соревнование по разным видам спорта.

Задача организаторов — создать максимально благоприятные и комфортные условия для участников и гостей мероприятия, которые соответствовали бы интересам и настроениям целевой аудитории, способствовали бы решению поставленных задач. Профессионализм менеджера проявляется в том, что он хорошо знает законы управления всеми составляющими процесса организации мероприятия.

Спартакиада, проводимая на ВПО «Точмаш», — это крупный спортивный праздник Владимира. Основной целью деятельности спортивной организации промышленного предприятия является планирование, организация и проведение соревнований круглогодичной спартакиады, организационная работа по подготовке спортсменов и команд к районным, городским и областным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям. В спортивном клубе создан организационно-массовый отдел и отдел по АХР. Этими отделами руководят заместители директора. Этот административный состав во главе с директором отвечает за организацию и проведение спартакиады.

В результате исследования на основе опроса участников спартакиады были выявлены следующие слабые места в её организации и проведении: слабая информационная поддержка для привлечения населения; содержательность положения о соревнованиях спартакиады; высокий износ некоторой части спортивного оборудования и инвентаря и недостаточный уровень профессионализма организаторов.

Для их устранения были предложены такие мероприятия по повышению эффективности организации и для проведения спартакиады: привлечение спонсорских СМИ, проведение рекламных акций, розыгрыш подарков; доработка положения о соревнованиях спартакиады; приобретение нового спортивного оборудования и инвентаря; проведение учебных курсов для повышения профессионализма организаторов спартакиады.

Сведения об авторе

Гурова Елена Васильевна — кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры, Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир, Россия. agurova67@gmail.com

УДК 379.85

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНСЕНТИВ-ТУРИЗМА В РОССИИ

Е. В. Иванова

*Донской государственный технический университет
филиал в Шахтах, Россия*

Туризм является важным составляющим выездных конгрессов, семинаров, симпозиумов (конгресс-туризм). Набирает силу корпоративный туризм — инсентив-туризм. В статье рассказывается об особенностях организации и проведения бизнес-туров по России.

Ключевые слова: *инсентив-туризм, комбинированный туризм, корпоративный туризм, конгресс-туризм, бизнес-тур.*

По словам специалистов, организация инсентив-туров¹ по России — занятие экзотическое, и «чистого» инсентива в России практически нет. На практике имеются выездные конгрессы, семинары, симпозиумы, сопровождаемые развлекательной программой. Это — «инсентив по-русски».

Во-первых, в России инсентив-туризм не самый популярный вид туризма. Большинство россиян стремятся побывать за границей, не исключение и сотрудники корпоративных предприятий, желание которых выехать за рубеж в качестве поощрения сильнее, нежели побывать в российских городах.

Во-вторых, сдерживает россиян и неразвитая туристская инфраструктура. К примеру, по разным оценкам, около 70–80 %

¹Инсентив-туризм (англ. incentive — поощрение, побуждение, мотивирующий фактор) — поощрительные поездки, на собственные средства организуемые фирмой для своих сотрудников или партнёров, часто — в качестве вознаграждения за достигнутые высокие показатели или особые успехи в сфере бизнеса. — *Примеч. ред.* (URL: <http://www.vintage.ua/tourism/chto-takoe-insentiv.html>).

российских средств размещения мало приспособлены для достойного проживания, а в тех, где обслуживание соответствует стандартам, зачастую очень высокие цены. Настолько высокие, что отдых за границей во многих случаях бывает дешевле, чем в России (при похожих условиях проживания) [1. С. 198].

Есть и ещё один фактор сдерживания — психологический, о котором большинство специалистов предпочитает умалчивать. Суть заключается в том, что большинство граждан России никогда не бывали за границей и вряд ли отправятся туда в обозримом будущем. Убедиться, что дома не хуже, чем в дальних краях, могут только бывалые путешественники. А они сегодня составляют абсолютное меньшинство. В результате давно уже сложилось общественное мнение, которое указывает, что при любой возможности нужно выехать за границу.

Менеджеры любой компании, серьёзно занимающейся организацией инсентив-поездки по России, берутся предложить тур «под ключ» едва ли не в любую точку страны. Было бы желание заказчика. Однако желания обычно не слишком разнообразны. «Наиболее востребованные направления — Санкт-Петербург, Подмосковье, маршрут Золотого кольца, в некоторых случаях курорты Черноморья», — говорит руководитель корпоративного отдела компании «Роза Ветров» И. Андропова [2].

Те же направления, правда, иногда в иной последовательности, называют и другие специалисты. Всё это даёт повод лишний раз убедиться, что инсентив-туризм испытывает сильнейшую психологическую зависимость от туризма классического: слишком уж похож перечень самых востребованных направлений. Случающееся иногда расширение географии поездок подтверждает другую закономерность. Инсентив-туры почти всегда бывают комбинированными. Они дополняют семинары либо начинаются как презентация компании, устроенная для своих дилеров или дистрибьюторов.

Исполнительный директор компании Avetis Business Travel А. Лахтин сообщил, что особенно высоким спросом пользуется Дагомыс, и назвал ещё несколько регионов, которые уже перечислены выше, неожиданно расширяет список за счёт Екатеринбурга и Самары. Казалось бы, эти известные российские города — не самое лучшее место для поощрительного отдыха, особенностью которого должны быть уникальность, ориги-

нальность и экзотичность. Также точно известно, что и Самара, и Екатеринбург отличаются повышенной деловой активностью. Здесь гораздо чаще, чем в других регионах, проводятся форумы, конференции, всевозможные акции презентационного свойства. Очень часто они сопровождаются увеселительными программами. В итоге получается то, что мы определили как «инсентив по-российски» [2].

Устойчиво высоким спросом у корпоративных заказчиков пользуется Подмосковье. С одной стороны, здесь особенно часто открываются гостиничные комплексы с нефиксированными датами заезда, учитывающие потребности бизнес-туристов. С другой, незначительная удалённость от столицы (большинство крупных корпораций по-прежнему сосредоточено в Москве) позволяет минимизировать транспортные расходы. Как правило, чем серьёзнее компания, тем более дифференцирован бюджет, напрямую зависящий от поставленных целей и состава участников.

Одно из главных требований, предъявляемых к гостиничному комплексу, — наличие (помимо конференц-залов) обширной территории, на которой можно было бы проводить деловые игры и устраивать красочные развлекательные зрелища. Современные базы приёма Подмосковья возведены с учётом этой необходимости. Здесь можно проводить такие командные состязания, как, например, преодоление водной преграды (реки), гонка на надувных баллонах, стрельба из лука и даже лазание по деревьям. Существует великое множество и других сценариев. Их воплощение в жизнь зависит исключительно от пожелания заказчика. Что касается непосредственно отдыха, то участникам тура могут быть предложены fire-шоу, гала-ужин с дискотекой, выступление известных артистов. Есть и другие варианты, реализация которых опять же зависит от бюджета заказчика.

В последнее время возрастает популярность маршрута Золотого кольца России. В немалой степени этому способствует перманентное возведение новых отелей. Так, в Ярославле открылся лучший в городе четырёхзвёздный Ring Premier Hotel.

И всё же, по мнению экспертов, особенно быстро обновляется база приёма Суздаля. Относительно недавно в городе-музее модернизировали туркомплекс, полностью реконструировали расположенный в центре отель «Сокол», ввели в строй

комплекс «Горячие ключи», располагающий несколькими отдельно стоящими русскими банями, пользующимися ажиотажным спросом у иностранцев. Будет открыт ещё один, на этот раз многокорпусный, гостиничный комплекс, состоящий из небольших двух-трёхэтажных домиков коттеджного типа.

Принципиально то, что в Суздале не только увеличивается количество современных объектов размещения, но и значительно расширяется спектр услуг как в гостиницах, так и за их пределами. По словам директора компании «ВИТ-Информ» А. Жегалова, в окрестностях Суздаля для корпорантов устраиваются эйнтбольные игры «в условиях, приближённых к боевым». В самом городе гостей вовлекают в народные игры вроде распиливания бревна на время. Для любителей рыбалки в речке развели зеркального карпа. В дополнение к многочисленным ресторанчикам за торговыми рядами соорудили дегустационный зал, где можно отведать знаменитой медуухи.

Эти и другие предложения обусловлены увеличивающимся спросом. Если раньше в межсезонье гостиницы Суздаля загружались преимущественно за счёт туров выходного дня, то сейчас заполняемость и по будням достигает весьма высокой отметки. В этом немалая «заслуга» инсентив-путешественников [2].

О неразвитости сектора инсентив-туризма в России говорит и незначительное количество компаний, занимающихся организацией этого вида туризма. В их числе «Интурист», «Академсервис», «Пьер Премьер», «Моско», «Эпик Трэвел», «КМП групп» и некоторые другие. В отличие от предложений зарубежных туроператоров, в основном строящих инсентивы на отдыхе и экскурсиях, в России пока что наблюдается спрос только на комбинированные программы: обучение плюс отдых, семинары плюс отдых/экскурсии.

Ещё одной причиной своеобразного спроса является неразвитость корпоративной культуры коммерческих компаний и, как следствие, отсутствие серьёзных мотивационных программ; сокращение в последнее время соответствующих бюджетных статей предприятий, желание корпоративных заказчиков совместить поощрение сотрудников с деловыми мероприятиями — выставочной или конгрессной деятельностью. Спрос на комбинированные поездки отчасти определяется

и экономическими соображениями — возможностью списать расходы такого тура на себестоимость.

Бывший в недавнем прошлом зачинателем организации инсентив-туров, «Интурист» в настоящее время, по словам директора отдела маркетинга компании С. Шаньгина, регулярных инсентив-групп практически не принимает. Зато на рынке выездного инсентива «Интурист» довольно активен.

По словам руководителя отдела спецпроектов компании «Интурист-трэвел» О. Юрченко, основными заказчиками в докризисный период являлись банки, страховые фирмы, фармацевтические, газовые, нефтяные и строительные компании. При этом в основном преобладал спрос на комбинированные программы. «Чистый» инсентив заказывали только фармацевтические компании. Продолжительность туров составляла в среднем 4 дня, группы насчитывали по 100–120 чел. Под них организовывались отдельные чартерные рейсы. Основным спросом на отдых-инсентив в «Интуристе» пользовались Испания, Турция, Тунис, Египет. Для делового инсентива главным образом выбирались Франция, Нидерланды, Швейцария. В докризисное время «Интурист-трэвел» выполнял 2–3 крупных заказа в год, плюс каждый месяц отправлял несколько групп в комбинированные туры — отдых плюс семинары. Компания обслужила около тысячи инсентив-туристов. После кризиса картина резко изменилась — в 2015 г. «Интурист-трэвел» обслужил только один небольшой заказ от нефтяной компании.

У другого крупного туроператора, «Академсервиса», специально для работы с инсентив-туристами в 1996 г. был создан инсентив- и конгресс-центр. Наиболее многочисленные потребители компании — туристы из Великобритании, Германии и Австрии. Главное в обслуживании инсентив-туристов, по мнению начальника центра Н. Иосифова, «создание туристу vip-условий обслуживания. Никто не должен платить за неожиданные дополнительные услуги из своего кармана. Все финансовые вопросы решаются только с представителем заказчика. А порой расходы на такие услуги выливаются в половину бюджета самой поездки» [3].

Стандартный российский инсентив-тур, предлагаемый «Академсервисом» для иностранцев, имеет продолжительность 4–5 дней. В московскую программу входят посещение Кремля, ужин в ресторане «Царская охота», «Седьмое небо», просмотр

спектакля в Большом театре (предоставляется возможность встречи с балетной группой), поездка в Звёздный городок. Востребованы у зарубежных заказчиков инсентив-туры в Санкт-Петербург, по городам Золотого кольца России.

Специализируется «Академсервис» и на выездном инсентив-туризме. Был выполнен крупный заказ от организаторов всероссийского конкурса «Учитель года», когда 100 педагогов были премированы поездкой в США. Большинство же заказчиков предпочитают заказывать отдых в странах Средиземноморья. Если речь идёт о конгресс-туризме, очень популярен Кипр. Поездка продолжительностью 7 дней с проживанием в пятизвёздном отеле обходится в зависимости от сезона от 600 до 1 000 долл. на туриста.

Бюджет инсентив-туров: до 500 долл. — 48%; 500–1 000 долл. — 34%; 1 000–1 500 долл. — 12%; свыше 1 500 долл. — 6% [3].

Очень нестандартно в этом секторе рынка работает французская компания «Пьер Премьер». В Россию она привнесла те методы работы, которые на протяжении 8 лет шлифовал головной офис в Париже. Пожалуй, «Пьер Премьер» — единственная в Москве компания, которая выполняет инсентив-заказы «под ключ», то есть не только организует поездку, но и осуществляет предварительную promotion-программу с целью мотивации сотрудников заказчика. Корпоративными клиентами фирмы в основном являются российские представительства иностранных компаний — «Гермес», «Тэфаль», «Л’Ореаль», «Ксерокс», «Кнес», банк «Сосиет Женераль». Поступали заказы и от российских организаций, в основном государственных структур.

По словам ведущего специалиста по инсентив-туризму «Пьер Премьера» Л. Селиванова, на подготовку программы требуется не менее двух месяцев и, как правило, разрабатывается несколько вариантов маршрута. Показателен опыт организации пятидневной инсентив-поездки во Францию 16 лучших дистрибьютеров компании «Ксерокс». Стоимость всей программы (поездка плюс promotion) составила около 2 000 долл. на человека. Соревнование, с которого началась программа «Ксерокса», было продолжено и во время поездки. Участники тура преодолевали на джипах пересечённую местность, состязались в скорости постановки палаток, перетягивании каната и других необычных состязаниях.

Трудно говорить о развитии инсентив-туризма в России. Вместе со значительным экономическим спадом практически сошёл на нет спрос на мотивирование турпоездками от прежних основных заказчиков — финансовых, банковских, страховых структур и торговых компаний. Говорить о перспективах выездного инсентив-туризма в России в условиях экономической нестабильности в стране некорректно [4. С. 32].

Специалисты туристской сферы считают, что лучшее будущее, видимо, ждёт въездной «поощрительный» туризм. Не случайно в последнее время число туроператоров, предлагающих инсентив-туры по России, увеличилось более чем вдвое.

Можно сделать следующий вывод, что инсентив-туризм в России будет развиваться благодаря своему географическому положению, истории и культуре, разнообразию достопримечательностей, неповторимым российским традициям, присущим организации подобных туров. Возможности для организации оригинальных и незабываемых туров в нашей стране очень широки. Это объясняется её просторами.

Список литературы

1. Елисеева, О. В. Особенности организации инсентив-туров / О. В. Елисеева // Актуальные проблемы гуманитарных наук : материалы Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и преподавателей, 8–9 апр. 2009 г., г. Шахты : в 2 т. / редкол. : С. И. Ершова и др. Шахты : ЮГУЭС, 2009. Т. 2. С. 197–201.

2. Алексеев, А. Инсентив-туры по России [Электронный ресурс] / А. Алексеев // Ваши деловые поездки — наши хлопоты. URL: <http://Business travel/> (дата обращения: 15.04.2015).

3. Москалёва, И. Этот загадочный инсентив [Электронный ресурс] / И. Москалёва // Ваши деловые поездки — наши хлопоты. URL: <http://btnrussia.ru/incent/02.htm> (дата обращения: 15.04.2015).

4. Алексеев, А. Туризм, который пока не прижился в России / А. Алексеев // Информ.-аналит. журн. для профессионалов по материалам Incentive's Travel FACTS Surviv. 2007. № 2. С. 32–48.

Сведения об авторе

Иванова Елена Владимировна — кандидат философских наук, доцент, Институт сферы обслуживания и предпринимательства, филиал Донского государственного технического университета. Шахты, Россия. e.ivanova.rd@mail.ru

О ПРИВЛЕЧЕНИИ ВОЛОНТЁРОВ К РАБОТЕ С ИНВАЛИДАМИ В ВУЗЕ

Ю. Д. Овчинников, А. С. Позняк

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия*

Приводится ряд законодательных актов о привлечении волонтеров к работе с инвалидами в вузе и рассказывается, как студенты-волонтеры могут помочь в обучении студенту-инвалиду в вузе.

Ключевые слова: волонтер, социальный опыт, инвалиды, работа в вузе.

1 января 2016 г. вступили в силу основные положения Федерального закона от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов» [2]. Этим Законом и другими нормативными правовыми актами в течение последних нескольких лет в России с целью реализации положений Конвенции о правах инвалидов создана обновлённая правовая база для организации доступной среды для инвалидов. Один из нормативных актов – Постановление Правительства РФ от 25 сентября 2007 г. № 608 «О порядке предоставления инвалидам услуг по сурдопереводу за счёт средств федерального бюджета» в п. 3 определяет, что услуги по сурдопереводу предоставляются инвалиду в количестве до 40 часов в 12-месячном периоде за счёт средств федерального бюджета [7].

Этим документом устанавливается процедура предоставления указанной услуги, однако вызывает вопросы не только ограничение продолжительности услуги 40 часами, но и возможность её реализации при обучении инвалида по слуху в вузе. Например, согласно приказу Минобрнауки России от 12 марта 2015 г. № 203 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 “Физическая культура” для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», объём программы составляет 240 зачётных единиц. Согласно письму Минобра-

зования РФ от 28 ноября 2002 г. № 14-52-988ин/13 одна зачётная единица соответствует 36 академическим часам общей трудоёмкости продолжительностью по 45 минут (или 27 астрономическим часам). Образовательный процесс по программам бакалавриата предусматривает 1 620 астрономических часов (2 160 академических часов, или 60 зачётных единиц), что значительно больше, чем 40 часов, гарантированных инвалиду по слуху государством через систему фонда социального страхования [1]. Также надо иметь в виду, что не все инвалиды по слуху имеют право на использование переводчика, а в государственной субсидии вузам по ФГОС высшего образования не предусмотрены средства на обеспечение инклюзивных условий. На факультете адаптивной и оздоровительной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма обучаются студенты инвалиды по слуху, которым помогают понять преподавателя и информационный материал студенты группы. Студентка Сана Хачатрян помогла студентке Виктории Скворцовой (инвалиду по слуху) не только изучить профильный предмет «Биомеханика двигательной деятельности», но и принять участие в научно-исследовательском направлении «Биомеханика в проектных технологиях» [6]. В результате В. Скворцова успешно выполнила проект и получила научное и общественное признание в виде публикации статей [4; 5]. Волонтёр помогает инвалиду стать смелее, решительнее в своих действиях.

С нашей точки зрения, нормы п. 3 указанного Постановления не обеспечивают надлежащим образом права равного доступа к образованию инвалидов и установление гарантий специальных способов доведения до них материалов. В субсидии федерального бюджета, которую университет получает на каждого обучающегося, отсутствует дополнительное специальное подушевое финансирование использования переводчика для инвалидов по слуху, обучающихся в вузе за счёт федеральных средств.

На наш взгляд, возможно частичное решение указанной проблемы путём подключения к ней волонтёров из числа студентов университета. С апреля 2010 г. в структуре нашего университета действует волонтёрский центр, который имеет большой опыт работы в различных условиях, в том числе при проведении Олимпийских игр 2014 г. в Сочи. Работая с социально

незащищёнными группами, волонтеры регулярно выезжают в детские дома для оказания шефской помощи и проведения мероприятий в различных социальных учреждениях [3].

Разработан механизм регистрации добровольцев, принимающих участие в волонтерской деятельности. По итогам регистрации волонтерам присваивается личный идентификационный номер, на основании которого выдается «Личная книжка волонтера». Также создаются условия для вовлечения молодежи в волонтерскую деятельность, обучения и подготовки волонтеров. Деятельность волонтеров часто совпадает с их будущей профессией учителя, социального работника, психолога, и они могут применять полученные знания на практике.

Привлечение волонтеров из тех, кто обучаются на одном курсе и направлении подготовки с инвалидами, призвано решить несколько задач, в числе которых оказание содействия в процессе обучения; приобретение волонтером дополнительных знаний по переводу на русский жестовый язык, снятие психологической напряженности в общении.

Волонтеру предоставляется возможность приобрести социальный опыт, получить рекомендации для дальнейшего продвижения, а инвалиду — иметь возможность обучаться по полной программе, воспринимать информацию более качественную и адаптированную к его индивидуальным особенностям.

Список литературы

1. Обеспечение доступности условий для инвалидов [Электронный ресурс]. URL: doverie.edu.yar.ru/dostupnaya_sreda_dlya_invalidov.html. (Дата обращения 17.03.2016).
2. О внесении изменений в отдельные законодательные акты [Электронный ресурс]. URL: <http://chttp://rg.ru/2014/12/05/invalidi-dok.htmlentr>. (Дата обращения 17.03.2016).
3. Овчинников, Ю. Д. Инфографика Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие / Ю. Д. Овчинников, Д. А. Кружков. Краснодар : КГУФКСТ, 2016. 34 с.
4. Овчинников, Ю. Д. Научная работа студентов как фактор общественного признания / Ю. Д. Овчинников // Молодой учёный. 2016. № 1. С. 1–5.
5. Овчинников, Ю. Д. Дартс — полезная игра и международный вид спорта / Ю. Д. Овчинников, В. А. Скворцова // Молодой учёный. 2015. № 8. С. 438–442.
6. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика в проектных технологиях / Ю. Д. Овчинников // Физ. культура, спорт — наука и практика. 2013. № 3. С. 32–35.

7. Отчёт о результатах мониторинга правоприменения за сентябрь 2012 г. [Электронный ресурс]. URL: http://monitoring.law.edu.ru/otchety/2012/sentyabr_2012_goda/ (Дата обращения 17.03.2016).

Сведения об авторах

Овчинников Юрий Дмитриевич — кандидат технических наук, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Позняк Анастасия Сергеевна — студентка факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. yurij.ovchinnikov@inbox.ru

УДК 796.03

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ — ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ РЕСУРСОВ ДЛЯ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Л. П. Стерхова

*Магнитогорский государственный технический университет
имени Г. И. Носова
Магнитогорск, Россия*

На здоровье человека огромное влияние оказывают его образ жизни, генетика и окружающая среда. Одним из важнейших факторов сохранения здоровья является двигательная активность.

Ключевые слова: *двигательная активность, физическая культура, спорт.*

Двигательная активность формируется с раннего возраста; постепенно приобретаются и накапливаются жизненно важные знания, умения и навыки в дошкольном, школьном возрасте и в период студенчества.

Таким образом, происходит построение мотивационно-целостного отношения человека к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Знания, полученные в результате формирования устойчивой потребности занятий физической культурой, спортом, стимулируют потребность в дальнейших самостоятельных занятиях. И это непременно положительно скажется на состоянии здоровья и активного долголетия.

Спортивная составляющая физических упражнений. Любовь к спорту не заканчивается с уходом из «большого» спорта. Потребность не только тренироваться, но и соревноваться привела к созданию движения ветеранов спорта. В 1986 г. была создана категория «мастерс» под патронажем FINA. Проводятся чемпионаты Европы и мира. С каждым годом соревнований для ветеранов становится больше. Только в ежегодных чемпионатах мира и Европы по лёгкой атлетике (в помещениях и на стадионах) и спортивной ходьбе и бегу по шоссе принимают участие 20–25 тыс. человек в возрасте 35–100 лет.

Также проводятся соревнования по горнолыжному спорту, волейболу, мини-футболу, баскетболу, плаванию и др. По водным видам спорта на чемпионате мира в Казани в 2015 г. 500 человек из 42 стран соревновались в пяти видах.

Последние годы большую популярность в России получили встречи ветеранов — звёзд мирового хоккея, в 2015 г. создана Лига ветеранов хоккея и проведён чемпионат Европы среди ветеранов с участием четырёх команд — из России, Чехии, Швеции и Финляндии.

Большое значение имеет проведение различного уровня спартакиад внутри страны, где участники, ветераны спорта, не ставят перед собой задачу повышения своего мастерства до уровня международных соревнований. Они занимаются любимым видом спорта просто для удовольствия, поддерживая себя в прекрасной физической форме.

В разных регионах страны для ветеранов спорта проводятся кубковые соревнования и спартакиады (районные, городские, областные, региональные, чемпионаты страны). Количество видов спорта в спартакиадах может быть разным: волейбол, баскетбол, шахматы, лёгкая атлетика, мини-футбол, футбол, хоккей с шайбой и хоккей с мячом, настольный теннис, плавание, лыжные гонки, пауэрлифтинг, тяжёлая атлетика, гиревой спорт и т. д.

Можно с уверенностью сказать, что при выборе цели — быть сильным, здоровым, стройным — главной задачей любого че-

ловека должна оставаться активная и здоровая продолжительная жизнь, которая является гарантией успешной трудовой деятельности.

Как отмечает Г.С. Туманян, статистика продолжительности жизни десяти солистов балета Большого и Петербургского Мариинского театров, рождённых до революции 1917 г., показывает, что они жили 80–92 лет. И. Моисеев, М. Эсамбаев, М. Плисецкая, американка П. Брэгг и многие другие в почтенном возрасте продолжали концертные выступления и активную деятельность¹.

Эти и многие другие примеры, конечно же, являются образцом здорового образа жизни. Но этого крайне недостаточно для привлечения населения. Местные органы власти, центральное и местное телевидение мало внимания уделяют популяризации физической культуры и спорта в семье, на предприятиях и т. д. Зачастую состязания проводятся для «галочки», и их никак нельзя назвать массовыми, забывается о каждодневном отношении к физкультуре, спорту; не хватает информации о том, как влияют спортивные занятия на здоровье и активную жизнедеятельность, детей, студентов, взрослых.

Сведения об авторе

Стерхова Людмила Павловна – старший преподаватель, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, Россия. lekruss@yandex.ru

¹См.: Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян. М., 2009. 336 с.

СЕКЦИЯ 5

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

УДК 377/378.016:796.01

ББК 74.202.5:75.1

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

А. С. Бобров, С. Н. Зеньков, В. Е. Кожуховская

*Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева
Красноярск, Россия*

На примере средней школы № 82 г. Красноярска представлен опыт работы, направленный на сохранение здоровья школьников в современных условиях как один из приоритетов образовательной политики.

Ключевые слова: *здоровье школьников, здоровьесбережение.*

Актуальность. Важным направлением политики любого государства является здоровье нации, именно оно выступает мерой качества жизни. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня поставлены перед российским образованием, — сохранение здоровья ребёнка — залога успеха в дальнейшем социальном становлении.

Цель и задачи. Демонстрация практики сохранности здоровья в образовательном процессе и второй половине дня как условия, расширяющего возможности ребёнка в интеллектуальной, физической и творческой деятельности.

Материалы и методы исследования. Наблюдения, анализ документации в ходе педагогической практики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономиче-

ский, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед школой, педагогическим коллективом, — забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Наукой доказано, что чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение, и, следовательно, чем выше активность и противостояние возможному негативному воздействию внешней среды, тем успешнее протекает адаптация к её условиям.

Основной задачей педагогического коллектива является исследование и оценка состояния здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности. На данный момент:

- в учебном плане школы 3 урока физкультуры с 1 по 11-й класс;
- лицензирован медицинский блок, состоящий из кабинетов педиатра, логопеда, процедурного кабинета;
- организовано питание учащихся, работа школьной столовой и буфета;
- ведётся контроль учебной перегрузки обучающихся;
- оптимально организован учебный день с учётом санитарно-гигиенических норм и особенностей возрастного развития детей;
- ведётся работа по привлечению максимального количества обучающихся к занятиям в спортивных секциях.

В сентябре 2008 г. на базе школы создан и продолжает плодотворно работать физкультурно-спортивный клуб «Олимпоники». На сегодняшний день в его состав входят 3 руководителя секций и 288 учащихся школы (44 %). Высоких результатов добились участники клуба в таких видах спорта, как футбол, волейбол, лёгкая атлетика, туризм, подвижные игры, шахматы. Ребята из клуба — постоянные призёры районных и городских мероприятий.

Занятия способствуют формированию волевых качеств — настойчивости, смелости, решительности, стремлению бороться за честь своей команды, школы, умению подчинять свои личные интересы интересам коллектива.

Ученики школы — активные участники спортивных мероприятий — «Преодолей себя», пробег «Познай себя», конкурс оздоровительного бега «Стартуют все». Хорошая подготовка по физической культуре, полученная в школе, позволяет уча-

щимся показывать высокие результаты в соревнованиях краевого проекта «Школьная спортивная лига»:

Таблица 1

**Результаты соревнований краевого проекта
«Школьная спортивная лига»**

Вид соревнований	Год	Результат (призовое место)
Легкоатлетический кросс (районный/ городской)	2013	1/1 (девушки)
	2014	1/1 (девушки)
	2015	2/1 (девушки)
Районное первенство по футболу	2013	
	2014	2
	2014	
Районный шахматный турнир «Белая ладья»	2011	3
	2013	3
	2014	3
Районные соревнования по плаванию	2012	1
	2014	1
	2016	1
Районные соревнования по волейболу (юноши/девушки)	2012	5/4
	2014	3/4
	2015	4/1
«Чудо-шашки» ШСЛ	2013	3
	2015	3
	2016	3
Лыжные гонки (районные/городские/ краевые)	2014	1/1/1 (девушки)
	2015	1/1/1 (девушки)
Районные соревнования по скорост- ному бегу на коньках	2014	2
	2015	2
	2016	2
Соревнования по туризму (районные, городские)	2014	4 (районные)
	2015	4 (районные)
	2016	2, 3 (районные и городские)
Комплексная спартакиада сре- ди средних учебных заведений Октябрьского района	2013	1
	2014	1
	2015	1

Спортивно-массовые мероприятия в рамках реализации краевого проекта «Школьная спортивная лига» проводятся с целью привлечения детей к регулярным занятиям физической

культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства.

Ежегодно в школе проводятся Дни здоровья, туристические походы, спортивные праздники, соревнования, спортивные турниры, товарищеские встречи по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, посвящённые Дню защитника Отечества.

Выпускники школы — её спортивная гордость, среди них:

- 2 мастера спорта по спортивному ориентированию;
- 3 мастера спорта по биатлону;
- 2 кандидата в мастера спорта по биатлону;
- 2 мастера спорта по конькобежному спорту;
- несколько мастеров спорта по плаванию.

Систематическая и целенаправленная работа даёт положительные результаты: отмечено постепенное снижение по основным видам заболеваний.

В течение трёх лет на 3% снизилось количество уроков, пропущенных учащимися школы по болезни, наблюдается позитивная динамика снижения заболеваемости среди учащихся.

В 2014/15 учеб. году проведён плановый осмотр учащихся школы врачами-ортопедами. Результаты обследования показали, что количество детей, страдающих сколиозами, снизилось на 12,5% по сравнению с предыдущим осмотром 2011 г., что является следствием активной реализации программы развития «Здоровье».

Результаты работы по данному направлению дают основания для позитивных изменений в области здоровьесбережения наших учащихся.

Организационные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья в школе направлены как на обучающихся, так и на педагогов. Большое внимание уделяется вопросам по созданию благоприятного психологического климата в ученическом и учительском коллективах.

Школа — это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому- или чему-либо.

Педагоги школы – сторонники национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Для достижения этой цели в школе разработан проект «Индивидуальная программа развития здоровья школьников». Данная программа включает в себя:

- тестирование психологического и физиологического здоровья детей;

- паспорт здоровья, разработанный на основе физиологического подхода, психологической карты индивидуального развития, примерного режима дня школьников с включением коррекционно-развивающих пауз, утренней гимнастики, подвижных перемен и прогулок на свежем воздухе.

За обеспечение психологической безопасности в школе отвечает социально-психологическая служба школы, основной деятельностью которой являются:

- 1) психодиагностика. В начале каждого учебного года в школе проводится мониторинг психического здоровья учащихся: изучается психоэмоциональное состояние, адаптация учеников к школьным условиям, характер межличностных отношений в подростковой среде, уровень тревожности, мотивация к учению, особенности взаимоотношений учащихся и педагогов, определяются «проблемные» зоны в развитии личности детей;

- 2) развивающая и психокоррекционная работа. Она направлена на создание условий для целостного развития школьников. Занятия позволяют формировать у детей положительное самоотношение и принятие других людей, обучить их рефлексии своего эмоционального состояния, развивать потребность в саморазвитии;

- 3) консультирование и просвещение. В школе проводятся систематические индивидуальные консультации по результатам обследования учащихся по запросу учителей, классных руководителей, родителей. Просветительская работа представлена лекториями, родительскими собраниями, Днями открытых дверей.

Система формирования физического и психологического здоровья учащихся рассматривается педагогами нашей школы как целостность взаимодействующих между собой структур воспитательно-образовательного процесса школы на осно-

ве сотрудничества. Это единство психолого-педагогического, медико-профилактического, социально-адаптационного, воспитательно-образовательного аспектов жизнедеятельности школы, которые позволяют обеспечить оптимальные условия для социального становления, формирования здорового образа жизни школьников.

Нельзя говорить о здоровье учащихся, не затрагивая вопросы организации их питания.

В 2008 г. школа вошла в Федеральный экспериментальный проект совершенствования организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях. В течение этого года в рамках проекта было заменено всё технологическое оборудование в помещении столовой на сумму более 800 000 р.

В школе ведётся целенаправленная и систематическая работа по охвату горячим питанием учащихся: циклический лекторий диетологов, выступление школьного врача на общешкольных собраниях по вопросу питания детей. На особом контроле общешкольного родительского комитета стоит вопрос питания детей из малообеспеченных семей. В решении данного вопроса активное участие принимает управляющий совет школы.

Основными задачами при организации питания детей и подростков в школе являются обеспечение их питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания, гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, профилактика среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

Организовано двухразовое горячее питание – завтрак и обед, во вторую смену учебного процесса – обед и полдник. Ассортимент блюд удовлетворяет возрастные потребности учащихся в пищевых веществах и энергии.

Таблица 2

Охват учащихся горячим питанием

Ступень обучения	Количество учащихся	Количество учащихся, получающих		Доля охвата, %
		питание	двухразовое питание	
1–4-е классы	310	310	195	100
5–9-е классы	292	271	-	92,8
10–11-е классы	53	50	-	94,3

Считаем, что девиз школы «Здоровый ребёнок — залог успеха» наиболее полно отражает всю деятельность нашего коллектива, поэтому приоритетным направлением развития школы является спортивно-оздоровительная деятельность, укрепление и развитие физического и психического состояния детей и подростков. Выбор данного направления был осознанным и мотивированным.

Сведения об авторах

Бобров Артём Сергеевич — магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. Красноярск, Россия.

Зеньков Сергей Николаевич — магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. Красноярск, Россия.

Кожуховская Варвара Евгеньевна — магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. Красноярск, Россия.

УДК 377/378.016:796.01
ББК 74.202.5:75.1

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Т. П. Васюкова, М. А. Панская

*Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Волгодонск, Россия*

Рассматриваются здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре. Предлагаются реализация данных технологий через повышение мотивации студентов, совершенствование методик преподавания, индивидуальный подход, мониторинг физического развития.

Ключевые слова: здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, понятие «здоровье».

Обучение, воспитание и здоровье — это категории, прочно связанные между собой и тесно влияющие друг на друга. В современной системе обучения одной из главных и актуальных

задач является ориентированность на здоровьесберегающие технологии. В основе данных технологий, которые реализуют преподаватели физической культуры Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» (НИЯУ МИФИ), лежат основополагающие принципы:

1. Здоровый ребёнок — практически достижимая норма детского развития при условии, что родители понимают социальную значимость ведения здорового образа жизни.

2. Оздоровление — не только совокупность лечебно-профилактических мер, но и форма развития психофизиологических возможностей студентов.

3. Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы со студентами.

Охрана здоровья студентов — для нас, как и для всех преподавателей физической культуры, это наиважнейшее направление деятельности, поскольку лишь здоровое подрастающее поколение в состоянии должным образом усвоить полученные знания и в будущем применить их в социально-культурной и профессиональной деятельности.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и недугов» [3].

Рассмотрим важнейшие составляющие понятия «здоровье».

Физическое здоровье:

– совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

– состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

– высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение) [4];

– состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение);

– система ценностей и убеждений.

Социальное здоровье:

– здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека;

– комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогической терминологии в последние годы. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве одной из задач, связанных с достижением главной цели [5].

Здоровьесберегающие технологии выполняют следующие функции:

– формирующая; осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства;

– коммуникативная; обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценностей каждой человеческой жизни;

– диагностическая; заключается в мониторинге развития студентов на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями студента, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым студентом;

– адаптивная; воспитание у студентов направлено на здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию студентов к социально значимой деятельности;

- рефлексивная; заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

- интегративная; объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения [1; 2; 4].

Для качественной реализации здоровьесберегающих технологий необходим комплексный подход.

Главная цель работы преподавателей физической культуры НИЯУ МИФИ – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья как в период обучения, так и после окончания вуза. Для этого необходимо решать следующие задачи:

- сформировать у студентов необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить студентов применять полученные знания в повседневной жизни;

- применять знания и умения ЗОЖ на практических занятиях.

Поставленные задачи решаются путём:

1) повышения мотивации студентов к обучению (оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, административные, психолого значимые, воспитательные, культурологические мотивы);

2) коррекции знаний студентов на основе мониторинга развития способностей и природных задатков (мониторинг физического развития проводится один раз в год, физическое развитие студентов отслеживается от курса к курсу);

3) совершенствования методики проведения занятия (на занятиях применяются элементы альтернативных форм обучения);

4) индивидуальной работы как с физически слабыми, так и физически развитыми студентами.

Создавая представление о физическом развитии и здоровом образе жизни, преподаватели применяют здоровьесберегающие технологии, обучая навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для формирования правильно-го физического развития студенты должны ясно видеть связь

предмета «Физическая культура» с сохранением своего здоровья.

В вузе создан благоприятный эмоциональный и психологический климат, имеются методические средства, необходимые для формирования двигательной потребности у студентов и преподавателей.

Преподаватели в спортивно-массовой работе применяют здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии и рекомендуют:

1) активно внедрять здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии во время учебных занятий и во внеаудиторную деятельность;

2) систематически пополнять материально-техническую базу образовательного учреждения;

3) пропагандировать здоровый образ жизни через совместные мероприятия педагогов, студентов и работодателей (Дни здоровья, посещение бассейнов, походы выходного дня, неделя кафедры, соревнования на приз первокурсника по видам спорта, спартакиада НИЯУ МИФИ).

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / Челябин. гос. ун-т ; под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск, 2015. С. 31–34.

2. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Матина, Г. Г. Худяков // *Paradigmata poznani*. 2014. № 2. С. 122–130.

3. Шулятьев, В. М. Физическая культура : курс лекций / В. М. Шулятьев. М. : РУНД, 2009. 279 с.

4. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании [Электронный ресурс] / Е. А. Гараева. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

5. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. Челябинск, 2014. С. 260–266.

Сведения об авторах

Васюкова Татьяна Петровна — исполняющая обязанности заведующей кафедрой физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

Панская Марина Анатольевна — преподаватель, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *panskaya.2016@mail.ru*

УДК 37.02:377.5

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТУРИЗМУ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. М. Ефимова, Н. О. Царева

*Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского
Симферополь, Россия*

Рассмотрена проблема подготовки специалистов по туризму к здоровьесберегающей деятельности. Обсуждаются актуальность и особенности подготовки в контексте будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, здоровьесберегающая деятельность, специалисты по туризму.*

Подготовка специалистов по туризму является одним из наиболее быстро развивающихся направлений профессиональной подготовки в мире [1. С. 5]. Для отечественной системы образования данный сектор системы профессионального образования представляет особый интерес, поскольку туризм является высокодоходной сферой экономики, обеспечивает создание новых рабочих мест и, как следствие, привлекателен для абитуриентов.

Среди общих тенденций развития социальной практики в последние десятилетия отмечается повышенный интерес к сфере отдыха. Сфера отдыха (рекреационная отрасль хозяйства) включает санаторно-курортное лечение, оздоровительный отдых и туризм и выступает одним из ведущих звеньев социальной инфраструктуры [9. С. 235]. В данном

контексте особое внимание в последние годы уделяется видам туризма, ассоциированным с активной рекреацией, здоровьем, физической реабилитацией (А. М. Вететнев, С. А. Ефимов, В. И. Жолдак, А. В. Квартальнов и др.). Социальная роль туризма как сферы привлечения населения к активному отдыху, познавательно-образовательной деятельности и удовлетворения культурных потребностей населения характеризуется её прямым и опосредованным влиянием на его физическое и социальное здоровье, социальную поддержку личности [8. С. 20]. Данные тенденции обуславливают необходимость подготовки специалистов, способных к сохранению и укреплению здоровья потребителей туристских услуг, владеющих здоровьеориентированными принципами планирования и реализации программ туристских мероприятий, связанных с активными формами передвижения туристов, использованием лечебных и курортологических природных ресурсов и т. п.

Цель работы: обоснование актуальности подготовки будущих специалистов по туризму к здоровьесберегающей деятельности.

Понятие «здоровьесберегающая деятельность» рассматривается преимущественно в контексте образовательной практики (Н. В. Третьякова, Л. В. Белова, С. В. Божедомова, Л. В. Зацепина, В. В. Кириченко, М. В. Козуб, Л. В. Кофанова, М. А. Крутиков, О. И. Матафонова, Р. А. Маткинский, А. С. Москалёва, В. В. Нечепуренко, И. В. Палаткин, О. М. Панюкова, С. Е. Ратенко, С. П. Романова, М. И. Сентизова и др.).

Под понятием «здоровьесберегающая деятельность» М. В. Козуб понимает вид педагогической деятельности образовательного учреждения, имеющий целью сохранение и развитие здоровья участников педагогического процесса [2. С. 9]; Н. В. Третьякова — деятельность образовательных организации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся [10. С. 15]; Д. С. Речапов — деятельность социального объекта (педагога, школы), направленную на формирование и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса [6. С. 14]. Чаще всего понятие «здоровьесберегающая деятельность» рассматривается как обобщающее и включающее всю совокупность педагогических действий, направленных на профилактику и сохранение здоровья субъектов процесса образования.

Целью здоровьесберегающей деятельности определяют сохранение и развитие здоровья участников педагогического процесса [2. С. 9], создание необходимых условий (организационно-педагогических, социокультурных), способствующих формированию и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности [6. С. 14]; готовность обучающихся к здоровьеориентированной деятельности [10. С. 15].

Некоторые специалисты как синоним понятия «здоровьесберегающая деятельность» используют термин «здоровьесбережение». Л. В. Кофанова определяет данное понятие как процесс сохранения и укрепления здоровья, направленного на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью [3. С. 8].

Операциональными компонентами здоровьесберегающей деятельности выступают специальным образом организованный и контролируемый вид педагогической деятельности образовательного учреждения [3. С. 9]; способ реализации всех компонентов образования (воспитания, обучения и развития) в их единстве [10. С. 15]; как деятельность социального объекта (педагога, школы) [6. С. 14]. Л. В. Кофанова отмечает, что содержание здоровьесберегающей деятельности представлено знаниями о ценностях здоровьесбережения и здорового образа жизни, а также технологиями здоровьесбережения; принципы здоровьесбережения личности выступают в качестве условий эффективности формирования опыта здоровьесбережения учащихся (принципы целостности, гуманизации, субъект-субъектного взаимодействия педагога и учащихся); результаты здоровьесбережения определены как личностный опыт здоровьесбережения учащихся, который представлен в ценностях, мотивах, знаниях, способах, компетенциях, определяющих здоровый образ жизни [3. С. 9–10].

Результатом здоровьесберегающей деятельности является сохранение и укрепление индивидуального здоровья личности [5. С. 10]; формирование культуры здоровья [7. С. 11].

О. И. Матафонова отмечает, что историко-аспектный анализ здоровьесберегающей деятельности, выделение её разных аспектов (гигиенический, валеологический, педагогический) позволили выявить доминирование каждого из них на разных

этапах развития образования. Сущностью гигиенического направления в системе здоровьесберегающей деятельности является создание полноценной среды обитания в образовательных учреждениях, определяемой требованиями к благоустройству, санитарному состоянию, режимам учебной деятельности. Сущностью валеологического аспекта здоровьесберегающей деятельности является обеспечение комплексного формирования и развития здоровья, стратегий поведения — здорового образа жизни, обеспечивающих продуктивную жизнедеятельность в быстроменяющихся условиях [4. С. 8].

Таким образом, направленность субъектов деятельности на цели, связанные с сохранением, укреплением и формированием здоровья позволяет, на наш взгляд, определять такую деятельность как здоровьесберегающую. Анализ показал, что понятие «здоровьесберегающая деятельность» соотносят преимущественно с профессиональной деятельностью специалистов в сфере образования и изучают применительно к подготовке будущих учителей. В контексте деятельности образовательных организаций понятие «здоровьесберегающая деятельность» рассматривается как вид педагогической деятельности, способ реализации всех компонентов образования по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, деятельность социального объекта по созданию необходимых условий.

Здоровьесберегающая деятельность специалиста по туризму практически не исследована в контексте профессиональной подготовки, однако весьма востребована в связи с диверсификацией рекреационных практик. Диверсификация спектра форм и видов современного туризма направлена на удовлетворение потребности человека в сохранении, укреплении и формировании здоровья, что, естественно, предполагает совершенствование подготовки специалистов к здоровьесберегающей деятельности. Здоровьесберегающая деятельность специалиста по туризму представляет собой сложную систему, включающую взаимосвязанные компоненты: цели, задачи, принципы, направления деятельности, содержание, технологии и т. д. Различные стороны здоровьесберегающей деятельности одновременно касаются продвижения здоровьесориентированного туристического продукта; планирования и реализации программ туристских мероприятий, связанных с активными формами передвижения туристов; использования

лечебных и курортологических природных ресурсов, обеспечения безопасности туристской деятельности в целом и ряда других аспектов современного туризма. Однако проведённый нами анализ исследований настоящей проблемы показывает, что организационно-педагогическое обеспечение подготовки специалистов по туризму к здоровьесберегающей деятельности не нашло должного теоретико-методологического и методического обоснования, не получило практического применения в системе среднего профессионального образования.

Поскольку опережающая подготовка специалистов, ориентированная на глобальные тенденции развития общества и личности, является основой конкурентных преимуществ на рынке образовательных услуг, подготовка специалистов по туризму к здоровьесберегающей деятельности является актуальной проблемой теории и практики профессионального образования.

Список литературы

1. Кнодель, Л. В. Теория и практика подготовки специалистов сферы туризма в странах-членах Всемирной туристской организации : дис. ... д-ра пед. наук / Л. В. Кнодель. Киев, 2008. 465 с.

2. Козуб, М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Козуб. Елец, 2007. 22 с.

3. Кофанова, Л. В. Дидактические основы организации здоровьесберегающей деятельности учащихся в образовательном пространстве современной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Кофанова. Ростов н/Д., 2015. 21 с.

4. Матафонова, О. И. Подготовка педагогов в системе повышения квалификации к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. И. Матафонова. Чита, 2008. 23 с.

5. Москалёва, А. С. Формирование готовности к здоровьесберегающей деятельности у будущих социальных педагогов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Москалёва. Екатеринбург, 2010. 27 с.

6. Речапov, Д. С. Проектирование и реализация здоровьесберегающей деятельности школы в сфере физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. С. Речапov. Тюмень, 2007. 26 с.

7. Романова, С. П. Организационно-педагогическое сопровождение здо-

ровьесберегающей деятельности учителя физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. П. Романова. Кемерово, 2010. 24 с.

8. Сесёлкин, А. И. Диверсификация профессионального туристского образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. И. Сесёлкин. М., 2004. 58 с.

9. Супруненко, Ю. П. Индустрия отдыха в горах / Ю. П. Супруненко // Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования : тр. II Международ. науч.-практ. конф., МГУ им. М. В. Ломоносова, Москва, 20 апр. 2007 г. М. : Турист, 2007. С. 234–238.

10. Третьякова, Н. В. Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: организационно-педагогический аспект : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. В. Третьякова. Екатеринбург, 2014. 42 с.

Сведения об авторах

Ефимова Валентина Михайловна — доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой валеологии и безопасности жизнедеятельности человека, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. *efi56@bk.ru*

Царева Наталья Олеговна — аспирант, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. *1992averast@mail.ru*

УДК 812
ББК 75

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ УШУ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «Б»

Е. В. Климова, М. А. Кузьмина

*Сибирский государственный университет путей сообщения
Новосибирск, Россия*

Раскрыто влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на развитие дыхательной системы студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: *студент, физическое воспитание, ушу, дыхательная система, развитие, методика.*

Период обучения в вузе связан с необходимостью творческого усвоения большого объёма знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков. Информационная

перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объём, который всё время возрастает, весьма отрицательно сказываются на состоянии их здоровья и физической подготовленности [1].

Выраженное ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студентов требует поиска новых, действенных средств и методов физического воспитания на уроках физической культуры в вузе [2; 3].

За последние годы в России наблюдается рост общественного интереса к занятиям восточными оздоровительными системами и гимнастике. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу, которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [2].

С каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе. Заболевания у студентов в одной академической группе разные. Это усложняет проведение занятий и снижает их эффективность при стандартных подходах. Поэтому для получения максимального результата, приобретения студентами необходимых навыков и развития у них определённых качеств почти к каждому студенту требуется индивидуальный подход. Анализируя данные по частоте встречающихся заболеваний, удалось выявить, что большую долю занимают заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так как стандартный подход и методики не всегда помогают решать задачу щадящими и безопасными способами работы с этими системами организма, было принято решение применить с некоторыми специальными медицинскими группами оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики ушу [1].

Цель исследования — выявить влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на уровень развития дыхательной системы студентов специальной медицинской группы «Б».

Для достижения поставленной цели исследования предполагалось решение следующих задач:

- 1) определить уровень развития дыхательной системы студентов специальной медицинской группы «Б»;

- 2) разработать экспериментальную методику комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнасти-

ки ушу по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы «Б».

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме; тестирования показателей уровня развития дыхательной системы, которые включали в себя измерения жизненной ёмкости лёгких с помощью спирометра (Spirit – 01), проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

В исследовании приняли участие 30 студентов первого курса специальной медицинской группы «Б» Сибирского государственного университета путей сообщения. В исследуемой группе в соответствии с базовой частью программы по дисциплине «Физическая культура» в содержание были включены комплексы китайской оздоровительной гимнастики ушу. После овладения студентами системы ушу были проведены занятия, содержание которых полностью составлялось на основе комплексов оздоровительной гимнастики ушу. Исследуемая группа занималась по этому комплексу в течение полугода.

В начале эксперимента мы отметили следующий средний уровень развития дыхательной системы у студентов специальной медицинской группы «Б»: уровень жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) составил 2 000 мл, индекс Штанге – 35 с, Генчи – 20 с, что соответствует низкому урону развития и ниже физиологической нормы для данного возрастного периода. В течение полугода данная группа студентов на занятиях по физическому воспитанию два раза в неделю занималась по оздоровительной методике ушу. Анализ полученных данных после эксперимента позволяет отметить, более высокие результат жизненной ёмкости лёгких (3 500 мл), проб Штанге (58,6 с) и Генчи (40 с).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о положительной динамике в развитии дыхательной системы с применением китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Список литературы

1. И-Шен. Гимнастика ушу. Начинаем с нуля / И-Шен. СПб. : Вектор, 2007. 128 с.
2. Лин, Д. Боевая гимнастика. Упражнения китайского ушу для здоровья

и защиты / Д. Лин. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 240 с.

3. Маринов, М. Ушу — путь обретения здоровья / М. Маринов. Ростов н/Д. : Феникс, 2009. 191с.

Сведения об авторах

Климова Елена Владимировна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет путей сообщения. Новосибирск, Россия. *elklm09@mail.ru*

Кузьмина Марина Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет путей сообщения. Новосибирск, Россия. *marishka-289@mail.ru*

УДК 796

ББК 74.005.54

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

А. В. Ковтуненко

*Академия физической культуры и спорта
Южного федерального университета
Ростов-на-Дону, Россия*

Здоровый образ жизни — это комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закалывающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем [3].

Здоровьеформирующие образовательные технологии — это 1) все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни; 2) условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

3) рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); 4) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям; 5) необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [1].

Здоровьесберегающие технологии в образовании — это многокомпонентное понятие, включающее как минимум 3 составляющие: 1) санитарно-гигиенические; 2) медико-профилактические; 3) педагогические технологии [4].

Основными компонентами здоровьесформирующей технологии выступают:

- аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убеждённости в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности;

- гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;

- здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогиgiene и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных;

- эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются

ся положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья;

– экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает её физическое здоровье и духовное развитие. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором;

– физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение лично важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Типы технологий:

– здоровьесберегающие (профилактические прививки, физиотерапия, закаливание, гимнастика, ЛФК, массаж, фитотерапия, аромо- и арт-терапия, витаминизация, организация здорового питания);

– здоровьеразвивающие (обеспечение двигательной активности, самостоятельные занятия, двигательная активность в группах продлённого дня, физкультминутки, утренние зарядки);

– технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла, семинары практикумы для преподавателей физической культуры, педагогов продлённого дня, родителей);

– формирование ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни (внеклассные занятия по развитию физической культуры личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, спортивные праздники, спартакиады, конкурсы и т. д.). Все эти технологии должны работать в здоровьесформирующем пространстве «Экология детства».

Функции здоровьесформирующей технологии:

1. Формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

2. Информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

3. Диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребёнка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребёнком.

4. Адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально значимой деятельности.

5. Рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

6. Интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения [2].

Список литературы

1. Карпенко, Е. В. Здоровьесформирующие технологии в работе Дома детского творчества [Электронный ресурс] / Е. В. Карпенко // Учебно-методический кабинет. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/karpenko-elena/zdorove-formiruyuschie-tehnologi-v-rabote-doma-detskogo-tvorchestva.html>

2. Кузнецов, А. В. Педагогическое сопровождение создания здоровьесформирующей технологии как основа экологии детства / А. В. Кузнецов, В. П. Ковалёв, И. А. Латыпова // Психолого-педагогическое сопровождение учебно-

воспитательного процесса : сб. науч.-метод. ст. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. 315 с.

3. Петрова, Т. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка [Электронный ресурс] / Т. В. Петрова // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/primenenie-zdorove-sberegayuschih-tehnologiy-na-urokah-angliyskogo-yazika-489824.html>

4. Смирнова, Ю. П. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с внедрением ФГОС начального общего образования второго поколения [Электронный ресурс] / Ю. П. Смирнова // Социальная сеть работников образования. Курск, 2012. URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2013/02/26/statya-sovremennye-aspekty-realizatsii>

Сведения об авторе

Ковтуненко Александр Владимирович — старший преподаватель, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. kovtunenko68@mail.ru

УДК 796.035

ББК 75.1

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

Е. Н. Кораблева¹, В. В. Трунин²

¹*Балтийский государственный технический университет «Военмех»
имени Д. Ф. Устинова,*

²*Санкт-Петербургский государственный университет
Санкт-Петербург, Россия*

Обосновано, что здоровый образ жизни человека — это социально направленная и активная деятельность. В период развития, образования и воспитания молодёжи в значительной мере возможно формирование мотивации к сохранению здоровья.

Ключевые слова: *гармоничное развитие, личность, здоровый образ жизни, стиль жизни, здоровье, физическая культура.*

Гармоничное развитие личности здорового человека обеспечивает биологический потенциал его жизнедеятельности, создаёт предпосылки для профессионального роста личности,

содействует проявлению высокого уровня социальной активности, позитивного, доброжелательного поведения. Особенно важно вовлечение в ведение здорового образа жизни молодого поколения людей, поэтому в высших учебных заведениях, согласно Федеральным государственным образовательным стандартам 3+, в общеобразовательных компетенциях дисциплины «Физическая культура» предусмотрено изучение этих вопросов. При чтении лекций по теме о сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни студентам необходимо аргументированно обосновать ряд основополагающих моментов [2–4].

Используя научные факты и примеры из жизни человека, нужно показать, что образ жизни — это устойчивый, сложившийся в определённых общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Образ жизни — это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Он включает в себя три составляющих: уровень, качество и стиль жизни [1; 5].

Уровень жизни — категория в основном экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека. В определённой степени уровень жизни характеризует качество жизни человека.

Качество жизни определяет степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (то есть является преимущественно социальной категорией). К ним можно отнести условия жизни; удовлетворённость учёбой, работой; семейные отношения; социальное окружение; политическую и экономическую ситуацию в стране. Это понятие, охватывающее многие стороны жизни человека, в том числе связанные с состоянием его здоровья [2; 4; 5].

Стиль жизни — категория социально-психологическая, характеризует особенности повседневной жизни человека, его поведенческие характеристики, то есть определённый стандарт. Это существенный признак индивидуальности, проявления относительной самостоятельности, способности сформировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни. В существенной мере от стиля жизни, который обусловлен мен-

талитетом и личностными наклонностями, зависит здоровье человека, поэтому уровень, качество и стиль жизни являются ведущими факторами, определяющими здоровье человека [1; 2].

Этот комплекс биологической и социальной жизнедеятельности человека определяет характер питания, особенности поведения, привычки (курение, злоупотребление алкоголем), двигательную активность, психологические установки, гигиеническую грамотность, выполнение медицинских рекомендаций, образовательный ценз человека, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и устройство своего жилища и т. д.

Важную роль в общем комплексе мер призваны сыграть мероприятия по поощрению ведения здорового образа жизни, вовлечению в занятия физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного, социального здоровья.

В процессе лекций внимание студентов нужно обратить на наличие факторов, ухудшающих и укрепляющих здоровье. К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся перенесённые болезни; беспорядочный режим труда и отдыха, неполноценный отдых, переутомление; хроническое влияние неблагоприятных условий жизни и труда; нерациональное питание; частые эмоциональные напряжения; загрязнение воздуха и воды; злоупотребление лекарствами и бытовой химией; социальная пассивность, неудовлетворённость жизненной ситуацией; низкая медицинская активность, гиподинамия и гипокинезия; злоупотребление алкоголем, курением, наркомания, токсикомания; длительные стрессовые ситуации, неадекватное сексуальное поведение и т. д. [2; 3; 5].

В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. К основным укрепляющим здоровье факторам образа жизни относятся полноценный отдых, рациональное, сбалансированное питание, регулярная и достаточная двигательная активность, физический и духовный комфорт, высокая медицинская активность, экономическая и материальная независимость и т. д. [2; 3].

И чем раньше у человека сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом.

Одна из причин пассивного отношения молодёжи к своему здоровью кроется в недостатке необходимых знаний о способах формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также о закономерностях здорового образа и стиля жизни.

Вот почему в процессе лекций, теоретических занятий, на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях со студентами необходимо чётко обосновать, что здоровый образ жизни — это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья, формирование мотивации и поведенческих установок. Здоровый образ жизни обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность и долголетие. Он позволяет в значительной мере раскрыть наиболее ценные качества личности, формирует, гармонизирует личность современного человека в современном мире.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Магина, Г. Г. Худяков // *Paradigmata poznani*. 2014. № 2. С. 122–130.

2. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // *Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. С. 31–34.*

3. Козуб, М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Козуб. Елец, 2007. 22 с.

4. Постановление Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года».

5. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // *Безопас-*

ность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием / под ред. Е. В. Елисева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. Челябинск, 2014. С. 260–266.

Сведения об авторах

Кораблева Елена Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, заслуженный работник высшей школы РФ, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д. Ф. Устинова. Санкт-Петербург, Россия. *korableva49@yandex.ru*

Трунин Виктор Васильевич — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, заслуженный работник физической культуры РФ, Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург, Россия. *trunin46@yandex.ru*

**ЮРИДИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

УДК 371.7
ББК 456(0)

**СВОЙСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ
И ИХ ПРИГОДНОСТЬ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ КАЧЕСТВА**

С. Е. Дроботов

*Государственный институт экономики, финансов, права и технологий
Гатчина, Россия*

Рассмотрены структура сервисной системы, свойства услуг в аспекте применения их для измерения и оценки качества сервисной системы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *измерение свойств элементов сервисной системы, качество физкультурно-спортивных услуг, процессы и элементы сервисной системы, физкультурно-спортивные услуги.*

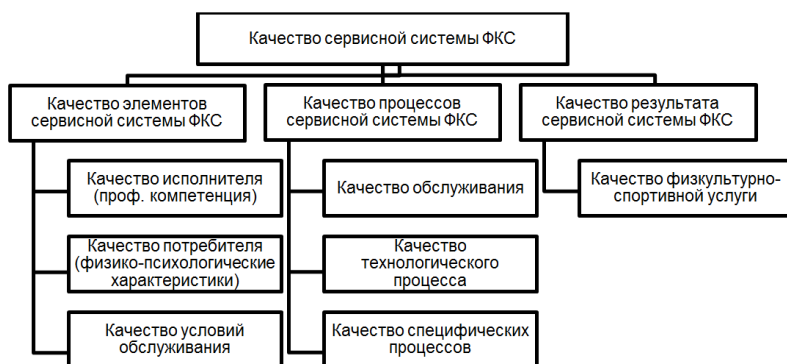
Актуальность. В условиях усиления конкуренции между физкультурно-спортивными организациями и организациями смежных отраслей (здравоохранение, культура и развлекательная сфера) становится важным качество физкультурно-спортивных услуг. При этом механизм измерения и оценки качественных характеристик физкультурно-спортивных услуг, а также сервисной системы физической культуры и спорта (ФКС) в целом не является полностью изученным. Ещё одной важной проблемой является то, что до настоящего момента не сформировано единого мнения о том, какие характеристики физкультурно-спортивных услуг использовать для измерения и оценки их качества.

Результаты исследования и их обсуждение. Под качеством услуг ФКС следует понимать соответствие (или превышение) характеристик и объёма предоставляемых услуг ожиданиям

потребителя по цене, которую он в состоянии заплатить, и тогда, когда он нуждается в данных услугах. Критерий качества можно применить ко всему, начиная от продуктов и услуг до процессов производства продуктов и предоставления услуг.

В связи с этим формулирование требований к качеству сервисной системы ФКС невозможно без выделения и описания её структурных элементов и присущих им отличительных характеристик. Кроме общих элементов и процессов в сервисной системе ФКС могут присутствовать специфические, которые зависят от вида физкультурно-спортивной услуги. Таким образом, качество сервисной системы ФКС и её результата – физкультурно-спортивной услуги – складывается из суммы качеств, входящих в неё элементов и протекающих в ней процессов (рисунок). Качество сервисной системы в конечном итоге влияет на удовлетворённость потребителей и достигнутый результат [4. С. 1108].

Международный стандарт ГОСТ ИСО 9000-2011 отличительное свойство называет характеристикой, под которой понимается присущие продукции, процессу или системе характеристики, относящиеся к требованию [2]. Из стандарта ГОСТ 15467-79 показателями качества следует считать любые выраженные количественно характеристики одного или нескольких свойств продукции, входящих в её качество, рассматриваемые применительно к определённым условиям её создания и эксплуатации или потребления [1]. Согласно ГОСТ ИСО 9000-2011, услуга является одной из общих категорий продукции. Так об-



Структурные компоненты сервисной системы ФКС

разом, определение термина «показатель качества продукции» полностью относится к услугам и к сервисной системе в целом, в том числе для сферы ФКС.

При всём разнообразии услуг, в отличие от товаров, они обладают определёнными общими чертами: нематериальность (неосвязаемость); неотделимость от источника, нестабильность параметров и несохраняемость [4]. Эти свойства затрудняют измерение и оценку качества услуг и сервисной системы в целом, что связано со сложностью исследования неосязаемых объектов. Соответственно, предъявить требования к нематериальности (неосвязаемости); неотделимости от источника, нестабильности параметров и несохраняемости с последующим определением степени их соответствия установленным требованиям невозможно, что делает непригодным применение этих свойства для оценки качества физкультурно-спортивных услуг. Более того наличие таких свойств только усложняет процедуру оценки качества. Далее будут разобраны основные свойства, присущие физкультурно-спортивным услугам, с целью подтвердить данные выше утверждения.

Нематериальность (неосвязаемость). Так как физкультурно-спортивные услуги не имеют вещественной формы — их нельзя увидеть, услышать, почувствовать тактильно или попробовать до момента непосредственного получения — заказчику физкультурно-спортивных услуг приходится верить поставщику на слово в том, что потребление данной услуги приведёт к получению определённого результата (например, укреплению здоровья или улучшению физической формы в результате выполнения физических упражнений). Заказчик физкультурно-спортивной услуги может проверить её эффективность только в процессе получения, а иногда и по истечении определённого срока после её оказания. Сами последствия потребления услуг ФКС могут иметь осязаемый и долгосрочный характер (в виде улучшения здоровья и повышения физической подготовленности и др.).

Неотделимость от источника (нераздельность). Невозможность раздельного производства и потребления физкультурно-спортивных услуг, когда участие потребителя услуги ФКС в процессе обслуживания является обязательным, а процесс предоставления услуги всегда начинается с обращения потребителя в сервисную организацию. Услуги ФКС предостав-

ляются и потребляются одновременно, в момент оказания, поэтому отделить их от источника нельзя. Например, посетитель спортзала, занимающийся с персональным тренером по индивидуальной программе, в случае замены тренера или программы получит совершенно другую услугу.

Степень участия потребителя в процессе оказания услуги привела к делению услуг на так называемые разделяемые и неразделяемые. К группе разделяемых услуг относят многочисленные, широко распространённые услуги, в которых участие потребителя в процессе предоставления услуги отсутствует. В таких разделяемых услугах в процессе обслуживания выделяют технологическую (производственную) часть процесса обслуживания без участия потребителя. Примерами таких разделяемых услуг ФКС являются услуги по ремонту и настройке спортивного оборудования и инвентаря, подготовке и чистке экипировки спортсменов и т. п.

Нестабильность параметров (непостоянство качества).

Полезность предоставляемой физкультурно-спортивной услуги зависит от ситуации, в которой она потребляется, это обусловлено наличием и влиянием дополнительных услуг, состоянием потребителя и поставщика услуги, а также факторами внешней среды, поэтому качество услуг испытывает колебания в зависимости от способа, времени и места их предоставления. Одни и те же спортсмены при разном самочувствии, накале спортивной борьбы и в разных климатических условиях будут показывать неодинаковые результаты. Что влияет на качество услуг ФКС и делает исход каждого нового соревнования слабо прогнозируемым и неповторимым. Влияние потребителя физкультурно-спортивной услуги на эффект от её получения также значителен, способности потребителя могут как улучшить конечный результат предоставляемой услуги, так и ослабить его.

Несохраняемость. Физкультурно-спортивные услуги невозможно сохранить, перепродать или повторно использовать, они могут быть оказаны только в определённый (указанный) момент времени. Например, если спортсмен не смог принять участие в каком-либо соревновании, то повторно это соревнование не будет проведено специально для него. Но существуют услуги ФКС, результат процесса оказания которых можно сохранить, дублировать и использовать позже в виде самостоятельных материальных продуктов — это большая часть об-

учающих физкультурно-спортивных (учебно-методические пособия, брошюры с программами и комплексами тренировок и т. п.) и спортивно-зрелищных услуг (фильмы, аудио- и видеозаписи соревнований и спортивных мероприятий).

Выводы. Рассмотренные черты физкультурно-спортивных услуг не являются универсальными и могут применяться к другим видам услуг. Более того, разные виды услуг ФКС могут иметь отличающиеся характеристики. Общие черты физкультурно-спортивных услуг не могут быть использованы в качестве базовых для оценки качества услуг ФКС, их наличие лишь говорит о том, что это услуга, а не товар. Определить требования к данным характеристикам и установить степень их соответствия стандартам невозможно. При этом нематериальность, неотделимость и непостоянство делают оценку качества физкультурно-спортивных услуг более сложной процедурой.

Список литературы

1. ГОСТ 15467–79. Управление качеством продукции. Основные понятия. Термины и определения. М. : Стандартиформ, 2009. 23 с.
2. ГОСТ ИСО 9000–2011. Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь. М. : Стандартиформ, 2012. 28 с.
3. Котлер, Ф. Маркетинг. Гостеприимство. Туризм : учеб. для студентов вузов / Ф. Котлер, Д. Боуэн, Д. Мейкенз. М. : Юнити-Дана, 2012. 1071 с.
4. Фадеева, Н. В. Свойства услуги и их пригодность для измерения качества услуговой системы / Н. В. Фадеева // Вестн. Тамбов. гос. техн. унта. 2012. № 4. С. 1107–1014.

Сведения об авторе

Дроботов Станислав Евгеньевич — аспирант, Государственный институт экономики, финансов, права и технологий. Гатчина, Россия. 3drsid@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

В. Д. Иванов, Ю. В. Франк

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Описаны основные теоретические и практические требования к организации физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях с опорой на нормативно-правовые акты Российской Федерации.

Ключевые слова: *физическое воспитание, нормативно-правовая база, дошкольные учреждения, образование, дошкольный возраст, физическая культура ребёнка.*

Физическое развитие человека является важным аспектом его жизнедеятельности на протяжении всей жизни. В настоящее время особое внимание уделяется физическому воспитанию детей дошкольного возраста, так как основы физической культуры, полученные ребёнком в дошкольных образовательных учреждениях, являются базисными для его дальнейшего физического развития.

Цель исследования: рассмотреть нормативную правовую базу дошкольных образовательных учреждений.

Предмет исследования: дошкольные образовательные учреждения.

Задачи:

1. Изучить законодательную базу в сфере дошкольного образования.
2. Определить нормативную правовую базу для дошкольных образовательных учреждений на государственном и локальном уровнях.
3. Рассмотреть материальный аспект организации физической культуры для детей дошкольного возраста.

Актуальность проблемы организации физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях обуславливается тем, что современные дети дошкольного возраста больше заинтересованы и увлечены различными девайсами, большую

часть времени проводят в пассивном состоянии, поэтому физическое развитие детей находится на низком уровне. Министерство образования и науки Российской Федерации активно разрабатывает разные программы для физического воспитания детей дошкольного возраста, таким образом, закрепляя образовательные стандарты на нормативно-правовом уровне. Основным нормативным правовым актом в сфере образования является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который определяет одну из основных задач правового регулирования отношений в сфере образования: «создание правовых, экономических и финансовых условий для свободного функционирования и развития системы образования Российской Федерации» [1].

В первую очередь нужно отметить, что психическое и физическое развитие ребёнка находится на стадии формирования, поэтому нормативными правовыми актами в сфере образования точно определяется, что в процессе организации образовательного процесса должны учитываться «индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья». Также должны учитываться основные принципы дошкольного образования, такие как поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, сотрудничество организации с семьёй, содействие и сотрудничество родителей и детей и многие другие [2].

На локальном уровне каждая образовательная организация, в том числе и дошкольная, может утверждать свои образовательные программы по различным учебным дисциплинам [3].

В качестве примера можно привести рекомендованную экспертным советом Министерства образования и науки РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе организаций, имеющих лицензию на осуществление образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (протокол № 11 от 28 апреля 2015 г.), профессиональную программу И. А. Винер-Усмановой, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой. В организационном разделе программы содержатся

общие рекомендации по созданию благоприятной среды для развития физической культуры ребёнка, а именно: окружение ребёнка полноценной социальной средой (семья, сверстники, другие взрослые). Немаловажное значение авторы придают материальному оснащению учреждения дошкольного образования для занятия физической культурой, например, предметы обихода, гимнастические предметы, комплект учебно-методического материала, дидактические игры, игрушки и многое другое [4. П. 3.1].

Как говорилось ранее, каждое дошкольное образовательное учреждение на основании нормативно-правового акта Минобрнауки может разработать свою программу. Например, детский сад № 44 г. Санкт-Петербурга имеет собственную программу по физической культуре, которая находится в открытом доступе. Учитывая основные особенности психологического, социального и физического развития ребёнка дошкольного возраста, программа ставит цель формирования у детей основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Согласно поставленной цели данная программа определяет ряд задач, которые направлены на укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта, формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности [5. П. 2.1].

Очень важно, что кроме теоретических аспектов, которые, безусловно, играют большую роль в организации учебного процесса, подчёркивается обеспечение руководством учреждения безопасности физкультурного оборудования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. В частности, размеры и масса инвентаря

должны соответствовать возрастным особенностям детей дошкольного возраста. Требование к безопасности оборудования заключается в необходимости обеспечения прочной установки снарядов, правильной обработки деревянных предметов. Прежде всего такие меры безопасности направлены на избежание различных травм. Также перед каждым занятием преподаватель должен самостоятельно проверять качество снарядов, их устойчивость и прочность.

Таким образом, организация физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях является достаточно сложным процессом. Во-первых, необходимо, чтобы образовательные программы, применяемые в дошкольных учреждениях, соответствовали государственным стандартам, которые закреплены на законодательном уровне. Во-вторых, разработку программ и организацию физической культуры в таких учреждениях должны осуществлять квалифицированные специалисты. И, наконец, каждое дошкольное образовательное учреждение должно разработать свою программу, с учётом своей специфики и особенностей.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
4. Винер-Усманова, И. А. Дополнительная профессиональная программа по курсу «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» [Электронный ресурс] / И. А. Винер-Усманова, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова // Международная Академия Ирины Виннер. URL: <http://academyviner.com/osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-v-doshkolnom-detstve-pod-redaktsiyey-i-a-viner>
5. Козлова, Т. Е. Рабочая программа по физической культуре [Электронный ресурс] / Т. Е. Козлова // ГБД ОУ «Детский сад № 44» Пушкинского района Санкт-Петербурга. URL: <http://slavyanka-44.ru/index.php/svedeniya-ob-oo/76-rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-instruktora-po-fizicheskoy-kulture-kozlovoj-t-i>

Информация об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *vdy-55@mail.ru*

Франк Юлия Викторовна — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *iza@csu.ru*

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

Гносеологические и теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Бобков В. В.** Содержание комплекса ГТО для студентов с ограниченными возможностями здоровья. 3
- Загуменнов В. О.** Вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях города Челябинска. 6
- Москаленко В. М., Дунаев К. С.** Спортивный туризм: история и современность 11
- Никазаченко А. Л., Захарова Н. А.** Футбэг в России и мире: история становления и развития. 16
- Фёдорова Т. Ю., Борискина А. Ю.** Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. 21
- Хадиева Р. Т., Елисейкина А. А.** Экстремальные виды спорта как новые направления в развитии спорта 25
- Хрусталёва А. В.** Исследование работоспособности студентов специальной медицинской группы по тесту Руфье – Диксона 31

СЕКЦИЯ 2

Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Синякова С. И., Кремнева В. Н.** Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в вузе. 36
- Кораблева Е. Н.** Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий со студентами высших учебных заведений 40
- Котельников А. В.** Самоконтроль боксёра в тренировочном процессе. 43
- Московченко А. Е.** Силовая подготовка с девушками на занятиях по физической культуре 48

Потехин И. А. Образное моделирование и управление двигательными действиями в процессе освоения ударной техники	54
Скляр М. С. Методические аспекты организации внеклассных занятий карате со старшеклассниками в общеобразовательных школах.	64
Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В. Значение спортивной борьбы в повышении эффективности процесса физического воспитания студентов неспециализированных вузов	71
Фёдорова Т. Ю., Кузьмин В. С. Влияние занятий пулевой стрельбой на развитие личностных и профессиональных навыков	78

СЕКЦИЯ 3

Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

Фадеев О. В. Опыт внедрения психолого-педагогических технологий в процесс спортивной подготовки детей и молодёжи	83
---	----

СЕКЦИЯ 4

Социальные аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

Гурова Е. В. Организация и проведение спартакиады на производственном предприятии	89
Иванова Е. В. Современные тенденции развития инсентив-туризма в России	93
Овчинников Ю. Д., Позняк А. С. О привлечении волонтеров к работе с инвалидами в вузе.	100
Стерхова Л. П. Двигательная активность – важнейший фактор в формировании ресурсов для активного и здорового образа жизни	103

СЕКЦИЯ 5

Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения

- Бобров А. С., Зеньков С. Н., Кожуховская В. Е.** Сохранение здоровья детей в условиях современной школы . . . 106
- Васюкова Т. П., Панская М. А.** Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе 112
- Ефимова В. М., Царева Н. О.** К вопросу о подготовке специалистов по туризму к здоровьесберегающей деятельности 117
- Климова Е. В., Кузьмина М. А.** Применение системы ушу как здоровьесберегающей технологии со студентами специальной медицинской группы «Б» 122
- Ковтуненко А. В.** Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения 125
- Кораблева Е. Н., Трунин В. В.** Здоровьеформирующие технологии в образовательном процессе со студентами вузов 129

СЕКЦИЯ 6

Юридические и экономические основы физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Дроботов С. Е.** Свойства физкультурно-спортивных услуг и их пригодность для измерения качества 134
- Иванов В. Д., Франк Ю. В.** Организация физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях: нормативно-правовая база 139

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

22-23 апреля 2016 года

Челябинск

Редактор *М. В. Трифонова*
Вёрстка *М. В. Трифоновой*
Дизайн обложки *Т. В. Ростуновой*

Подписано в печать 14.09.16.
Формат 64×80 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 8,5. Уч.-изд. 9,7.
Тираж 100 экз. Заказ 62

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»
454001 Челябинск, ул. Братьев Кашириных 129
Издательство Челябинского государственного университета
454021 Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 576