№ 4 (59), 2016

ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включён в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издается с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:
• Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
• Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор
Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)
Зам. главного редактора
Светлана ФИЛИМОНОВА (Москва)
Научный консультант
Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:
Сергей АЛЕКСЕЕВ (Москва)
Марат БАРИЕВ (Казань)
Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж)
Александр БУГАКОВ (Воронеж)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
Светлана КАРТЫШЕВА (Воронеж)
Виктор КАШКАРОВ (Липецк)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж)
Андрей ЛОТОНЕНКО (Липецк)
Александр МИНАЕВ (Москва)
Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
Алексей ОБВИНЦЕВ (С.-Петербург)
Евгений ОРЕХОВ (Челябинск)
Александр ПАРШИКОВ (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Ирина САБИРОВА (Воронеж)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Сергей ФИЛОНЕНКО (ректор Воронежского государственного педуниверситета)
Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк)
Борис ШУСТИН (Москва)
Виктор КАМЕНКОВ (Минск)
Владимир ПЛАТОНОВ (Киев)
Федор ПОПОВ (Харьков)

Компьютерная верстка
Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь
Юлия МОЛОДЫХ

Адрес редакции:
Россия, 394043, Воронеж,
ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Тел.: (473) 264-44-20
Тел./факс: (473) 254-56-43.

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 13.00.00)

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Лубышева Л.И. Методология кинезиологического знания как новая парадигма спортивной науки.....3

Биндусов Е.Е., Пантелеева Е.А. Психологическая совместимость гимнасток, выступающих в групповых упражнениях как фактор отбора в команду.....8

Дьяченко Н.А., Антипов А.Ю., Озеркин А.Е., Мурашко Е.В. Сравнительный анализ стрелковой и функциональной подготовки биатлонистов высокой квалификации.....13

Романенко Н.И. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе тенниса.....15

Трухачев Ю.А. Стрельба из лука: от простейшего оружия к профессиональному спорту.....19

Дьяченко Н.А., Привалов А.В. Определение параметров пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов.....24

Костов Ф.Ф., Родичкин П.В., Бузник Г.В. Методика коррекции психоэмоциональной устойчивости спортсменов..27

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бугаков А.И., Лотоненко А.В., Молодых Ю.С., Савельев С.И. Пространство физической культуры – инновационный подход к ее сущности.....33

Бугаев Г.В., Волков В.К., Попова И.Е., Савинкова О.Н., Козлов В.И. Конструктивный подход к модернизации системы физического воспитания населения России.....41

ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Виленский М.Я., Пиянзин А.Н. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента.....46

Хамула Я.Ф., Филатова Г.В. Физическая культура как неотъемлемая часть в формировании здорового образа жизни кадет.....54

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО

Лотоненко А.А., Старкин А.Н., Старкина Л.А. К вопросу внедрения в систему физического воспитания норм комплекса ГТО.....57

Егорычев А.О., Мещеряков С.П. Анализ показателей, определяющих готовность студентов к выполнению норм комплекса ГТО.....61

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Дворкин Л.С., Трофимова О.С. Влияние занятий атлетической гимнастики на телосложение студентов 1-4 курса.....65

Асхамов А.А., Мартынова В.А., Шарифуллина С.Р. Роль родителей в выборе детьми спортивной секции.....68

Черняев В.В., Акулова К.Ю. Формирование у студентов субъектной позиции к ценностям физической культуры.....73

Выпуск журнала осуществлен при финансовой поддержке ЗАО «Государственные спортивные лотереи»



СЕРИЯ: ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 12.00.00)

СПОРТИВНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта.....77

Бегидов М.В., Бегидова Т.П., Фролова С.В., Швачун О.А. Совершенствование законодательства в сфере управления адаптивной физической культурой и спортом в России.....84

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

Кузнецов С.И., Зязина В.О. Основные принципы здорового образа жизни 89

Данилов М.С., Левенков А.Е. Комплексный анализ в годичном цикле тренировки функционального состояния и тактико-технической подготовленности футболистов 92

Дьяченко Н.А., Антипов А.Ю., Озеркин А.Е., Мурашко Е.В. Определение параметров усилия в специальной силовой подготовке на тренажерах 96

Биндусов Е.Е., Овсянникова М.А. Повышение физической подготовленности и функционального состояния студенток видами оздоровительной гимнастики 100

Егорычева Э.В., Егорычев А.О. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специального учебного отделения 106

Гостева С.Р. Формирование здорового образа жизни студента в культурно-образовательной среде (КОС) провинции (Рецензия на кн.: Белозерцева Е.П., Щербаковой И.Б. Культурно-образовательная среда провинции и здоровый образ жизни студента (теоретико-методологический аспект): монография).....111

Научные конференции 117

МЕТОДОЛОГИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ КАК НОВАЯ ПАРАДИГМА СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Лубышева Людмила Ивановна, *доктор педагогических наук, профессор.*
Главный редактор научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва



Аннотация. Кинезиология как научная и учебная дисциплина возникла на стыке спортивной медицины, физиологии, биомеханики, теории спортивной подготовки и других наук. Она приобрела популярность благодаря осуществлению интегративной функции в области научного знания о движениях и двигательных действиях человека.

Ключевые слова: кинезиология, двигательные действия, биомеханика, спортивная подготовка, кинезиологический подход, моторика человека.

METHODOLOGY OF KINESIOLOGICAL KNOWLEDGE AS A NEW PARADIGM OF SPORTS SCIENCE

Lubysheva L.I., *Dr. Pedag. Sci., Professor.*
Chief editor of the scientific-theoretical journal «Theory and practice of physical culture»
Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism, Moscow

Abstract. Kinesiology as a scientific and academic discipline emerged at the crossroads of sports medicine, physiology, biomechanics, theory of sport training and other Sciences. She gained popularity through the implementation of integrative functions in the field of scientific knowledge about movements and motor actions of man.

Key words: kinesiology, physical action, biomechanics, sports training, kinesiological approach, the motor skills of the person.

Введение. Бурное развитие современного спорта потребовало нового теоретического осмысления данного социального феномена. Многие ученые обращаются к построению философских и мировоззренческих основ, пересмотру понятий и объяснению причин, которые изменили сложившиеся стереотипы и представления о спортсменах, организации спортивных состязаний и отношению людей к физической активности. Наука о спорте и сам процесс спортивной подготовки до сих пор не располагают системно-философской методологической основой, способной реально, а не декларативно, раскрыть механизмы развития спортивной деятельности. Видимо это происходит потому, что спортивная наука все еще не сумела выработать методологический подход, имманентно к самому спорту, проясняющий происхождение, социокультурную сущность и психофизиологическую составляющую современной спортивной деятельности. В наших исследованиях мы уже обращались к проблеме интеграции знаний в построении современной теории физической культуры, пытались раскрыть культурологические основы спорта. Особенно привлекательным для объяснения востребованности спорта в современном обществе стало обращение ученых к науке «кинезиология» как метапредметному знанию о двигательной активности человека.

Цель исследования – научно обосновать методологию кинезиологического подхода в спортивной науке и практике.

Результаты исследования и их обсуждение. Кинезиология как научная и учебная дисциплина, а также лечебная профилактическая практика (appliedkinesiology) возникла сравнительно недавно на стыке спортивной медицины, физиологии, морфологии, биомеханики, биоэргономики, теории спортивной подготовки и оздоровительной физической активности человека. Она быстро завоевала авторитет среди специалистов прежде всего благодаря осуществлению интегративной функции в сфере научного знания о движениях и двигательных действиях человека, в развитии которого заинтересованы и медики – представители биологической науки, и педагоги – воспитатели, учителя, тренеры и социальные работники, и представители силовых структур, и все те, кому не безразлично здоровье своих детей, свое здоровье и вообще здоровье нации (В.К. Бальсевич, 2009).

Впервые обратил внимание на необычайно научную плодотворность исследования возрастных преобразований систем движения человека и эволюции двигательной функции в филогенезе животных Н.А. Бернштейн, который говорил о том, что «движения живут и развиваются». Поэтому в продолжение этой методологической линии творческого наследия Н.А. Бернштейна В.К. Бальсевич начал осуществлять формирование новой интегративной научно-технологической области знания, изучающей фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека. На этой основе предлагается разрабатывать непротиворечивые природо- и социосообразные технологии ее совершенствования на разных этапах онтогенеза человека, в разнообразных формах его физической активности. Эту область кинезиологии В.К. Бальсевич назвал «онтокинезиологией человека».

В настоящее время развиваются следующие основные направления кинезиологии: прикладная, онтокинезиология, спортивная, образовательная, педагогическая кинезиология (см. таблицу).

Основные направления развития кинезиологической науки

Направления кинезиологии	**Предмет изучения**	**Задачи, решаемые в рамках направления**	**Представители (разработчики)**
Прикладная кинезиология (использует связи между мышцами, меридианами и органами для выявления и устранения различных нарушений)	Влияние двигательных действий на физиологические системы организма человека	Коррекция здоровья на основе его взаимосвязи с психофизическими аспектами существования личности	Д. Гудхарт, П. Деннисон, Г. Деннисон и др., И.Р. Шмидт J. Shafer
Спортивная кинезиология (основывается на построении «модели оптимальной техники» двигательного действия)	Спортивная двигательная активность	Совершенствование технологии обучения спортивным двигательным действиям на основе интеграции их смыслового образа со зрительным и кинестетическим	Н.А. Бернштейн, В.Б. Коренберг, В.К. Бальсевич, Х.Х. Гросс и др.
Образовательная кинезиология (основывается на взаимосвязи двигательной деятельности и когнитивной сферы личности)	Технология применения кинезиологических средств в образовательном процессе	Развитие способности к обучению (улучшение чтения, письма), развитие памяти, мышления и т.д.	Х.Х. Гросс Д. Гудхарт, П. Деннисон, Г. Деннисон В.Н. Ирхин и др.

Онтокинезиология (основывается на принципах природо- и социосообразности развития кинезиологического потенциала человека)	Фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека	Совершенствование двигательной деятельности человека на разных этапах его онтогенеза	Н.А. Бернштейн В.К. Бальсевич
Педагогическая кинезиология (основывается на социокультурной теории двигательных действий)	Психосемантика деятельностного сознания	Смысловое проектирование двигательной деятельности	Х.Х. Гросс С.В. Дмитриев Д.Д. Донской В.Л. Уткин

Объединяющей все направления кинезиологии является философская интерпретация кинезиологического знания.

«Кинестеза» – это философская категория, означающая восприятие в сознании человека самого факта движения тела. По-другому, по меткому определению М.М. Ибрагимова «кинестеза» – это заданное природой или Богом внутреннее влечение к движению, так как в природе и жизни человека все подлежит изменению [1].

Кинезиология в большей степени стремится к объяснению тесной взаимосвязи между движением мышц и духом человека.

В широком смысле под кинезиологией, как правило, понимают науку о движениях чувств, мыслей и мышц индивида. В философии спорта «кинестеза» означает духовные истоки телесной, физической активности как части всемирного порядка, космоса. Современные философы утверждают, что смыслом спортивной деятельности является «опредмечивание» в соревновательном акте жизненной силы духа, его способности к телесному творчеству (М.М. Ибрагимов, 2014). Спортсмен по своей сути – самодостаточный человек, живущий полноценной жизнью, он не испытывает ущербности или потери в этом мире. Он сам олицетворяет его. Спортивный опыт аккумулирует богатство исторически сложившихся духовно-телесных практик. Разумные чувства необходимы спортсмену не только для того, чтобы основательно подготовить его к соревнованиям, но и погасить стремление к сиюминутной выгоде. Философы спорта утверждают, что нацеленность спортсмена на предметный материальный итог соревновательной деятельности уничтожает первоначальный замысел сознания человеческого существа, в таких случаях в образе спортсмена утверждается животный инстинкт существования. Поэтому нельзя не согласиться с мнением М.М. Ибрагимова о том, что когда в спортивных отношениях начинает торжествовать «купля-продажа» спортсменов, можно говорить о закате их спортивной карьеры. Человек всегда находится в поисках самого себя и на каждом жизненном этапе подвергается испытаниям. Полноценным самодостаточным человеком может себя считать та личность, которая состоялась, нашла свое предназначение в обществе. Спортсмен, как правило, является личностью, поскольку находится на перекрестке дорог, олицетворяющих успех или поражение. Он обязан научиться перестрадать, переболеть головокружение от побед или отчаяния. Спорт предоставляет ему такую возможность. Спортивная деятельность является экстремальной, где востребовано напряжение человеческого духа и тела. Спорт инсценирует конфликтные ситуации, экспериментирует с физическим, психическим и нравственным здоровьем человека. Во всех видах спорта увеличивается степень риска, растут скорости, усложняется техника исполнения, возрастают требования к артистизму. Экстремальным поведением и связанными с ним рисками спорт иллюстрирует

движение чувств. Ученым еще предстоит изучить ресурсы, позволяющие человеку комфортно существовать в мире спорта.

Тем не менее в спортивной науке уже обозначены методологические векторы, способные направить теорию и спортивную практику в направлении эффективного формирования кинезиологического потенциала человека.

Пересмотр традиционных взглядов на организацию тренировочного процесса привел нас к необходимости разработки инновационной парадигмы спортивной науки, рассмотрению кинезиологического знания. На наш взгляд, основным методологическим подходом в развитии современной спортивной науки мог бы стать **кинезиологический подход** [2].

В *онтологическом плане* кинезиологический подход опирается на идеи антропокосмизма или ноосферного мышления (В.И. Вернадский, В.Н. Сагатовский, К.Э. Циолковский и др.), идеи педагогической антропологии о целостности и неделимости духовной и биологической природы человека, единстве общего, особенного и единичного в каждом человеке, совокупности умственного, нравственного и физического в его развитии (П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский) и реализуется на основе *принципа природосообразности* через обращение к «человеческому в человеке», применение в качестве методов, средств и форм обучения, воспитания и развития обучающихся развивающего общения, понимания, диалога и т.д., что создает благоприятные условия для развития способности к самопознанию, самосовершенствованию кинезиологического потенциала и самореализации в социальной и профессиональной деятельности.

В *аксиологическом плане* кинезиологический подход основывается на культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, согласно которой природные психические функции преобразуются в функции высшего уровня развития («культурные») в процессе освоения индивидом ценностей человеческой цивилизации, в том числе и в области физической культуры; идеях П.Ф. Лесгафта о психофизическом единстве человеческой личности и приоритете мышления при осуществлении двигательной деятельности; на человекотворческом характере культуры, в котором раскрывается истинное духовно-физическое содержание физической культуры и реализуется на основе принципа *культуросообразности* через сознательную физкультурно-спортивную активность человека, направленную на культурное преобразование своих психо-телесно-двигательных характеристик.

В *методологическом плане* кинезиологический подход базируется, во-первых, на теории Н.А. Бернштейна об уровневом построении движений и теории управления функциональными системами организма П.К. Анохина; во-вторых – на концепции В.К. Бальсевича о возрастной эволюции моторики человека; в-третьих – на социокультурной теории двигательных действий человека (Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев), в рамках которой двигательная деятельность человека выступает как системообразующее основание психики, с одной стороны, и культуры – с другой, т.е. интегрирует в себе естественно-научное и гуманитарное знание о движении и двигательной активности человека; реализуется рассматриваемый подход на основе принципа *сопряженности телесных и духовных оснований человека*.

В *праксиологическом плане* кинезиологический подход опирается на концепцию «образования через всю жизнь», на личностно-деятельностный и компетентностный подходы и реализуется на основе антропных образовательных технологий, предусматривающих развитие рефлексивной культуры личности как совокупности способностей, способов и стратегий, обеспечивающих *переосмысливание* содержания личностного опыта и индивидуального стиля деятельности через усиление практической направленности физкультурно-спортивного образования, деятель-

ностного освоения его содержания, что находит отражение в опыте продуктивной физкультурно-спортивной деятельности и ее результативности, которая проявляется в теоретико-методической и психо-телесно-двигательной подготовленности.

Кинезиологические методы построены на знаниях о способности мышц реагировать на малейшее изменение в психическом состоянии человека и изучают взаимосвязь трех уровней: восприятия мира (представлений человека о самом себе, его системы убеждений); положительных и отрицательных эмоций, которые он испытывает; физических проявлений на уровне тела, включая память и информацию о пережитых событиях своей жизни.

В рамках новой парадигмы развития спортивной науки следует рассмотреть понятие и механизм формирования кинезиологического потенциала человека как результата психомоторного развития, физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков индивида с позиции системно-философского осмысления [3].

Заключение. В ходе исследования выявлено, что кинезиологический подход в развитии спортивной науки и практики базируется на метапредметном научном знании о движении и двигательной активности человека – кинезиологии и опирается на идеи антропокосмизма, педагогической антропологии о целостности и неделимости духовной и биологической природы человека, единстве общего, особенного и единичного в каждом человеке, совокупности умственного, нравственного и физического в его развитии, на человекотворческом характере культуры, а также на концепции возрастной эволюции моторики человека и реализуется на основе антропных спортивных и образовательных технологий.

Литература:

1. Ибрагимов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект: монография / М.М. Ибрагимов. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп.лит.», 2014. – 296 с.
2. Загревская А.И. Кинезиологический подход как метанаучная основа физкультурно-спортивного образования студентов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 9. – С. 104.
3. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6-8.

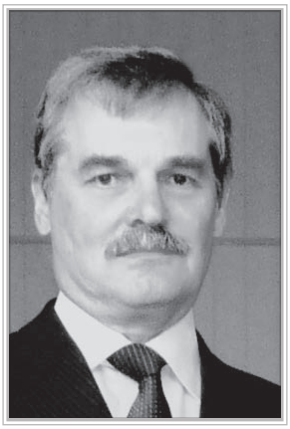
Bibliography:

1. Ibragimov M. M. Philosophy of sport as a new anthropological project: monograph / M.M. Ibragimov. – K.: nufusu,publishing house «the Olympus.lit.», 2014. – 296 p.
2. Zakrevskaja A. I. Kinesiological approach as the meta-basisofphysicalcultureandsportseducation // Theory and practice NAT. culture. – 2015. – No. 9. – S. 104.
3. Lubysheva L.I. the Conversion of high technologies as a methodological principle Sportservice physical education and «sport for all» // Physical culture: upbringing, education, training. – 2015. – No. 4. – Pp. 6-8.

Информация для связи с автором:
fizkult@teoriya.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ГИМНАСТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ КАК ФАКТОР ОТБОРА В КОМАНДУ

Биндусов Евгений Евгеньевич, *профессор,*
Пантелеева Екатерина Александровна, *соискатель*





Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния уровня групповой сплоченности у гимнасток-художниц, выступающих в групповых упражнениях. Приводятся данные тестирования психологических свойств личности в начале и в конце педагогического эксперимента, длившегося один учебный год. Доказывается важность и значимость специальной подготовки для увеличения групповой сплоченности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, юные гимнастки, групповая сплоченность, педагогический эксперимент.

PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY GYMNASTS PERFORMING IN GROUP EXERCISES AS A SELECTION FACTOR IN THE TEAM.

Bindusov E.E.*, professor,*
Panteleeva E.A., *applicant*

Abstract. The article discusses the influence of group cohesion level gymnasts artists performing in group exercises. The data of the testing of psychological properties of the person at the beginning and at the end of the pedagogical experiment, which lasted one academic year. It proved the importance and significance of special training to enhance group cohesion.

Key words: rhythmic gymnastics, group exercises, young gymnasts, group cohesion, pedagogical experiment.

Тренеры командных видов спорта хорошо знают, как важна психологическая совместимость игроков. От этого фактора во многом зависит результат игры. Групповые упражнения в художественной гимнастике принципиально отличаются от спортивных игр, в них нет соперника, с которым нужно постоянно вступать в противоборство. Однако тренерам и специалистам по художественной гимнастике хорошо известно, что психологическая совместимость в команде, выступающей в групповых упражнениях, крайне важна. Перед нашими исследованиями стояла задача выяснить, насколько эффективным будет комплектование команды групповых упражнений с учетом психологической совместимости гимнасток. Нет необходимости говорить о том, что техническая подготовленность спортсменок играет ведущую роль, однако при прочих равных условиях, мы предположили, что психологическая совместимость гимнасток – серьезный фактор в успешности выступления.

В исследовании участвовали две группы гимнасток от 10-11 лет, выступающие по программе 1 спортивного разряда. В таблице № 1 представлены весоростовые параметры спортсменок, принимавших участие в исследовании.

Таблица 1

Весоростовые показатели 2-х групп спортсменок, принимавших участие в исследовании (n=12)

Гимнастки	Команда 1 (ЭГ)		Команда 2 (КГ)	
	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
1	152	31	154	34
2	153	32	152	30
3	154	35	153	33
4	151	35	153	33
5	154	33	153	31
6	153	33	154	32,5
$X_{ср}\pm\delta$	152,83±1,17	33,17±1,6	153,17±0,75	32,25±1,48
W	$W_{рост}$=36,5		$W_{вес}$=33,5	
p	$P_{рост}$>0,05		$P_{вес}$>0,05	

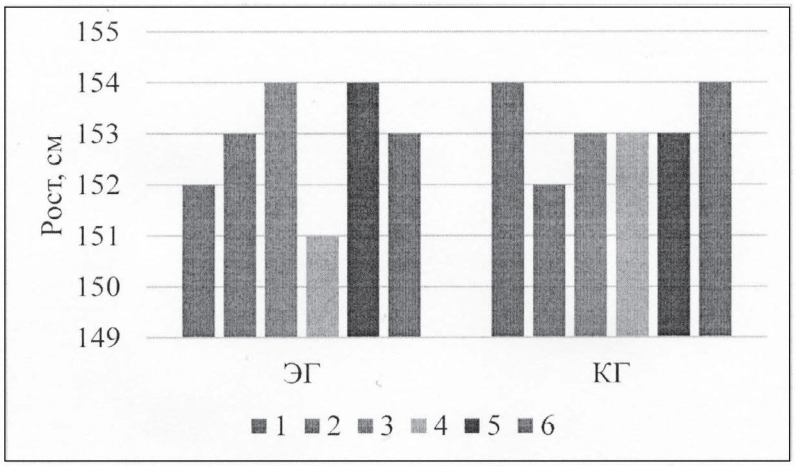


Рис. № 1. Рост гимнасток обеих команд, участвующих в педагогическом эксперименте (n=12)

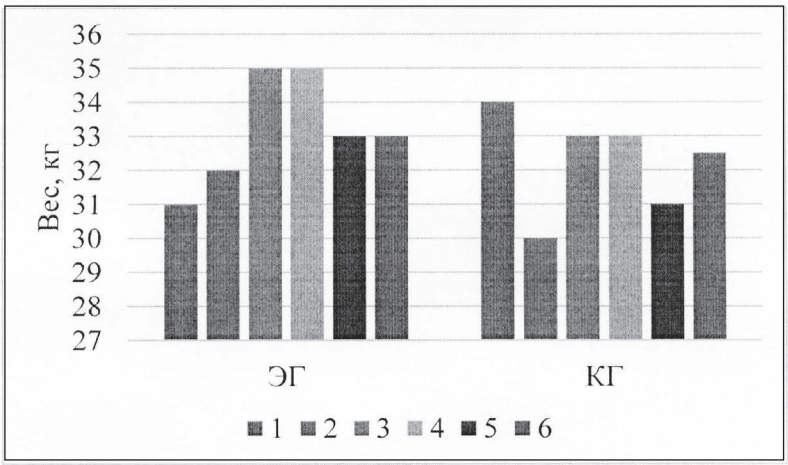


Рис. № 2. Вес гимнасток обеих команд, участвующих в педагогическом эксперименте (n=12)

Как видно из таблицы, гимнастки команды № 2 оказались более однородными по исследуемым параметрам, однако различия носят случайный характер (P>0,05). Обе команды тренировались в одном зале, у одного тренера, 3 раза в неделю по 2 часа. Кроме этого проводилось занятие хореографией 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа. Исследования начались в сентябре и закончились в мае. За это время гимнастки выступили в трех соревнованиях: декабрь – турнир «Ника» в Звездном городке

Московской области; в конце марта – традиционный турнир городов России на кубок «Ока» в г. Алексин Тульской области; в конце апреля – открытые соревнования «Цапелька» в г. Обнинск Калужской области.

В качестве одной из характеристик психологических особенностей гимнасток, выступающих в групповых упражнениях, были показатели теста Сишора, отражающие уровень групповой сплоченности. В таблице № 2 представлены результаты тестирования уровня групповой сплоченности спортсменок в различных видах спорта. Следующим шагом исследований было определение свойств личности по тесту W. Sikora. В таблице № 3 приведены результаты тестирования обеих команд в начале учебного года. Другими словами – это результаты исходного тестирования.

Таблица № 2

Средние уровни групповой сплоченности в 5 различных коллективах девушек (n=56)

Группа	n	Уровень групповой сплоченности	
Художественная гимнастика (1 разряд)	6	10,8	средний
Художественная гимнастика (КМС)	6	12,3	выше среднего
Баскетбол	12	7,2	средний
Волейбол	14	7,4	средний
Школьницы (класс)	18	6,8	ниже среднего

Результаты тестирования говорят о том, что уровень сплоченности в команде, выступающей в групповых упражнениях по художественной гимнастике по программе 1 спортивного разряда, достоверно превышают показатели команд баскетболисток и волейболисток, а также обычных школьниц. Различия между командами гимнасток – «художниц» различной квалификации носят случайный характер. Следовательно, эта характеристика действительно играет немаловажную роль у гимнасток, выступающих в групповых упражнениях, по сравнению с другими спортсменками командных видов спорта и не спортсменками.

Таблица № 3

Результаты тестирования проявления свойств личности гимнасток, выступающих в групповых упражнениях в начале педагогического эксперимента (сентябрь). n=12

Команда	№	ИЦУ	ИУС	ИСК	ИСПД	ИСО	ИОП
команда 1	1	3,4	3	3,8	3,8	3,6	1,17
	2	3,6	3,2	3,6	3,6	3,6	1,17
	3	3,2	3,4	3,6	4	3,6	1,19
	4	3,6	3,2	3,8	3,6	3,8	1,2
	5	3,4	3,2	3,4	3,4	3,8	1,15
	6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	1,2
	$x_{ср}$ ±δ	3,47 ±0,16	3,27 ±0,2	3,63 ±0,15	3,67 ±0,2	3,67 ±0,1	1,18 ±0,02
команда 2	1	3,2	3	3,2	3,2	3,4	1,07
	2	3	3,4	3,2	3,6	3,2	1,09
	3	3,2	3,2	3,4	3	3,8	1,11
	4	3	3	3,6	3,2	3,8	1,11
	5	3,4	3,6	3,2	3,6	3,6	1,16
	6	3,4	3,2	3,6	3,2	3,2	1,11
	$x_{ср}$ ±δ	3,2 ±0,18	3,23 ±0,23	3,37 ±0,2	3,3 ±0,24	3,5 ±0,28	1,11 ±0,03
W		26,0	37,0	26,5	26,0	33,0	22,0
p		**0,041***	0,818	**0,041***	**0,041***	0,394	**0,004***

Результаты статистической обработки оценок свойств личности по тесту W. Sikora (таблица № 3) говорят о достоверно высоких индексах уверенности в себе, способности к концентрации, повышении достижений и общего поведения представительниц команды «1» по сравнению с командой «2».

К сожалению, как это часто бывает в практике тренерской работы (за исключением специалистов сборных команд страны), не было возможности комплектовать команды из участниц с определенными психологическими особенностями (усидчивые, выносливые, терпеливые и т. д.). В процессе исследований, как и большинство тренеров в обычных спортивных школах, команды комплектовались из количества спортсменок, тренирующихся в данной группе, подходящих под необходимую возрастную категорию (1 спортивный разряд), было ограничено 12 девушками. В нашем эксперименте из этих спортсменок необходимо было составить 2 команды по 6 человек.

Вся суть педагогического эксперимента заключалась в том, что гимнастки группы № 2, контрольной, набирались в команду по внешним признакам. Учебно-тренировочный процесс проводился согласно программе ДЮСШ. В группу № 1, экспериментальную, вошли спортсменки, отобранные с учетом психологических свойств, умеющие хорошо работать в команде. На протяжении учебного года учебно-тренировочный процесс в этой группе шел с постоянным акцентом на сплоченность, на укрепление межличностных связей.

Таким образом, спустя 8 месяцев тренировок гимнастки команды «1» достоверно ($p<0,01$) превосходят участниц команды «2» в индексах уверенности в себе, способности к концентрации и общего поведения (таблица № 4).

Результаты теста W. Sikora, полученные в начале и в конце эксперимента в обеих командах, сравнивались с помощью критерия Вилкоксона для связанных выборок (таблица № 5).

Таблица № 4

Результаты тестирования проявления свойств личности гимнасток, выступающих в групповых упражнениях в конце педагогического эксперимента (апрель). n=12

Команда	№	ИЦУ	ИУС	ИСК	ИСПД	ИСО	ИОП
команда 1	1	3,8	4	4	4	3,6	1,29
	2	4	3,6	4,2	3,8	3,6	1,28
	3	3,4	3,8	4,2	4,2	4	1,31
	4	3,6	3,8	3,8	3,6	3,8	1,24
	5	3,8	4	3,8	3,8	4	1,3
	6	3,8	3,8	3,6	3,8	3,8	1,25
	$x_{ср}$ ±δ	3,73 ±0,2	3,83 ±0,15	3,93± 0,24	3,87 ±0,2	3,8 ±0,18	1,28 ±0,03
команда 2	1	3,4	3,4	3,4	3,8	3,8	1,19
	2	3,4	3,8	3,4	4	3,8	1,23
	3	3,6	3,4	3,8	3,4	3,8	1,2
	4	3,2	3,6	3,6	3,4	4	1,19
	5	3,8	3,8	3,6	3,6	3,6	1,23
	6	3,8	3,4	3,8	3,4	3,4	1,19
	$x_{ср}$ ±δ	3,53 ±0,24	3,57 ±0,2	3,6 ±0,18	3,6 ±0,25	3,73 ±0,2	1,2 ±0,02
W		30,5	26,5	26	28,5	36,0	21,0
p		0,18	**0,041***	**0,041***	0,093	0,699	**0,002***

Таблица № 5

Изменение свойств личности (тест W. Sikora) у гимнасток обеих команд в ходе педагогического эксперимента

Команда		ИЦУ	ИУС	ИСК	ИСПД	ИСО	ИОП
ЭГ Команда 1	W	2,070	2,207	1,841	2,121	1,633	2,207
	p	**0,038***	**0,027***	0,066	**0,034***	0,102	**0,027***
КГ Команда 2	W	2,271	2,232	2,070	2,041	1,841	2,207
	p	**0,023***	**0,026***	**0,038***	**0,041***	0,066	**0,027***

Итак, по сравнению с началом педагогического эксперимента в команде «1» достоверно (p<0,01) повысились индексы целеустремленности, уверенности в себе, способности к повышению достижений и общего поведения. В команде «2» статистически значимо (p<0,01) повысились все индексы, по которым оцениваются проявления свойств личности по тесту W. Sikora, кроме способности к обучаемости. Т.е. в обеих группах, как в экспериментальной, так и в контрольной, налицо значительный рост уровня психологической подготовленности. Эти данные дают богатую пищу для размышлений. С одной стороны объективно доказано, что учебно-тренировочный процесс в групповых упражнениях художественной гимнастики служит мощным фактором сплочения группы, повышает психологическую подготовку гимнасток. Налицо улучшение практически всех показателей по тесту W. Sikora.

Литература:

1. Баскаков И.С. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / И.С. Баскаков, Е.Е. Биндусов, Е.А. Котова, М.А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры, 2011. – № 9.
2. Котова Е.А. Ведущие показатели компонентов спортивной формы высококвалифицированных спортсменок-студенток, занимающихся художественной гимнастикой: автореф. дисс. … канд. пед. наук / Котова Е.А., Малаховка. – 2013. – 24 с.
3. Котова Е.А. Характеристика состояния спортивной формы в художественной гимнастике по показателям деятельности ЦНС / Е.А. Котова, Е.Е. Биндусов, И.С. Баскаков // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – М.: 2012. – № 4. – С. 43-46.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, препод. и студ. физ. культ. // Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 384 с.
5. Кульчицкая Ю.К. Комплексный контроль при построении тренировочного процесса в групповых видах гимнастики на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. … канд. пед. наук / Кульчицкая Ю.К., СПб – 2015. – 24 с.

Информация для связи с авторами:
bindusov50@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРЕЛКОВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Дьяченко Николай Андреевич, *кандидат педагогических наук, профессор*
Антипов Алексей Юрьевич, *тренер сборной Росси по биатлону, соискатель кафедры ТиМ биатлона*
Озеркин Алексей Евгеньевич, *магистрант кафедры биомеханики*
Мурашко Евгения Викторовна, *доцент кафедпы ТиМ лыжного спорта*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



Аннотация. В статье рассматривается структура подготовки высококвалифицированных биатлонистов в подготовительном мезоцикле (июль – август). Оценивался объем выполненной работы, в том числе изменения функциональных и стрелковых показателей. Оценивалось количество стрелковых упражнений: на тренажерах, после нагрузки, без нагрузки и общее количество выстрелов. Общая оценка определялась по результатам контрольных тестов.

Ключевые слова: подготовка биатлонистов, функциональная подготовка, специальная физическая подготовка, специальная выносливость, общая физическая подготовка, стрелковые упражнения, точность стрельбы.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE SHOOTING AND FUNCTIONAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES

Dyachenko N.A., *Cand. Pedagog. Sci., Professor*
Antipov A.Y., *The coach of the national team of Russia in biathlon, competitor of the Department of T and M of Biathlon*
Ozerkin A.E., *Postgraduate Student of the Department of Biomechanics*
Murashko E.V., *Docent of the Department of T and M of Skiing*
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article deals with the structure of training of highly qualified biathletes in the preparatory mesocycle (July-August) .Otsenivalsya volume of work done, including changes in the functional and shooting performance. Estimates the number of shooting exercises: in the gym, after load, no load, and the total number of shots. The total score is determined based on the results of control tests.

Key words: biathlon training, functional training, special physical training, special endurance, general physical training, shooting exercises, firing accuracy.

Особенностью тренировочного процесса биатлонистов является соотношение функциональной и стрелковой подготовки [4, 5]. Влияя на них, мы можем, улучшать сильные стороны спортсмена и развивать относительно слабые стороны подготовленности. Количественная оценка параметров движений биатлонистов является одной из самых сложных задач контроля уровня подготовленности [1, 2, 3].

Методы исследования. Для функциональной и стрелковой оценки выполненной работы оценивалось количество тренировочных дней, количество тренировок, характер тренировки, объем и интенсивность нагрузки. В качестве критериев оценки использовались: объем работы в разных зонах интенсивности, оценка точности стрельбы при разных вариантах нагрузки, время преодоления отрезков дистанции в тестовых упражнениях. На учебно-тренировочном сборе (далее УТС) биатлонистов для развития силовой и общефизической подготовленности применялся круговой метод тренировки с использованием упражнений с собственным весом, с мячами, с резиновым экспандером, а также задействовались специализированные

тренажеры. В стрелковой подготовке использовались стрелковый тренажер Scatt, работа на огневом рубеже с холостым выстрелом и патроном (Lapuastandard), а так же манипуляция с оружием на время в холостом режиме и с патроном.

Результаты исследования. В исследуемый период общий объем беговой нагрузки составил от 62 до 73,5 км. При этом 1 зона интенсивности варьировала от 29% до 84 %, 2 зона от 10% до 52 %,3 зона от 2 % до 23,5 %, 4 зона (максимальная интенсивность) 2-3 %. Объем бега на роллерах изменялся в индивидуальных вариантах от 230 до 305 км. При этом: 1 зона от 12% до 78 %; 2 зона от 33% до 85 %; 3 зона от 2 до 10 %; 4 зона от 1% до 1,5 % от общего объема.

В общий объем циклической нагрузки вошли велотренировки, шаговая имитация и ходьба. Общий объем циклической нагрузки составил от 344,5 до 388 км.

Стрельба на имитационном тренажере составила от 8 ч. 50 м. до 10 ч. 30 м., стрельба без нагрузки 180 выстрелов, стрельба после нагрузки составила 455 выстрелов, стрельба в контрольных и соревновательных условиях 110 выстрелов. Общий объем стрелковой нагрузки в исследуемый период составил 635 выстрелов.

Тестовые упражнения показали улучшение функционального состояния, которое выражалось в улучшении времени преодоления дистанции 2000 метров на 13-30 с. В связи с повышением интенсивности показатели точности стрельбы лежа ухудшились на 0,4%, количество штрафов не изменилось, показатель стрельбы стоя улучшился на 0,9%, количество штрафов уменьшилось на 5 (с 12 до 7). Общий показатель стрельбы ухудшился на 0,1%. Интенсивность выполнения тестовых упражнений в этот период далека от соревновательной, поэтому даже незначительное изменение точности стрельбы показывает, что уже в этот период тренировочного процесса необходимо проводить стрельбы на соревновательном пульсе.

Выводы. Проведенный анализ структуры подготовки биатлонистов высокой квалификации выявил высокий диапазон вариативности индивидуальных показателей. Определение сочетания функциональной подготовки и необходимого объема стрелковой подготовки в режимах, близких к соревновательным, является одной из сложных задач в процессе подготовки биатлонистов высокой квалификации. Соотношение стрелковых упражнений на тренажерах и под функциональной нагрузкой требует индивидуального подхода и разработки количественных критериев оценки эффективности предложенных тренировочных нагрузок.

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Игнатов А.А. Основы физического воспитания. – М.: БЕК, 2004.
3. Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
4. Раминская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.
5. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Bibliography:

1. Butin I.M. Skiing: Proc. allowance for students. Executive. ped. Proc. institutions. – M.: Publishing Center «Academy», 2000.
2. Ignatov A.A. Fundamentals of Physical Education. – M.: BECK 2004.
3. Kedyarov A.P. Guidelines for shooters and biathletes. Recommendations for shooters and biathletes manual for trainers and sportsmenov. – M.: SportAkademPress, 2003.
4. Raminskaya T.I. Young skier. Educational popular book of the long-term training of skiers. – M.: SportAkademPress, 2004. – 204 p.
5. Shirkovets E.A., Shustin B.N. General principles of training speed-strength qualities in cyclic sports. Journal of Sports Science. – M.: Soviet sport, number 1, 2003.

Информация для связи с авторами:
dyachenko.1954@mail.ru

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ТЕННИСА

Романенко Наталия Ивановна, *кандидат педагогических наук, доцент*
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар



Аннотация. Для достижения успехов в современном спорте решающим фактором является внедрение новых технологий, содействующих повышению эффективности тренировочного процесса. В данной статье представлены результаты экспериментальных данных, оценивающих уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся теннисом на начальном этапе физической подготовки. Доказана эффективность реализации экспериментальной методики.

Ключевые слова: теннис, дети младшего школьного возраста, начальный этап физической подготовки.

PHYSICAL TRAINING METHODS OF PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN ON THE BASIS OF TENNIS

Romanenko N.I., *Cand. Pedagog. Sci., Docent*
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Annotation. To achieve success in modern sports the decisive factor is the introduction of new technologies that enhance the effectiveness of the training process. This article presents the results of experimental data, assess the level of physical training (P.T.) of primary school age children to play tennis at the initial stage of P.T. The efficiency of the implementation of the experimental methods has proven.

Key words: tennis, children of primary school age, the initial stage of P.T.

Актуальность. Высокий уровень достижения спортивных результатов обуславливается научно обоснованной системой тренировки юных спортсменов, особенно на начальном этапе физической подготовки, когда закладывается база для дальнейшего успешного совершенствования в избранном виде спорта. В теннисе, как и во многих видах спортивных игр, наблюдаются рост спортивных достижений, совершенствование мастерства игроков, а так же снижение возрастных границ для начальных занятий спортом.

На современном этапе в практике детского спорта в соответствии с требованиями подготовки более качественного резерва необходимо внедрение новых технологий, содействующих повышению эффективности тренировочного процесса детей младшего школьного возраста. Актуальность приобретает специфика физической подготовленности юных теннисистов, способствующая более эффективному овладению ими двигательных умений и навыков.

Цель исследования – разработать методику начальной подготовки занятий теннисом с детьми младшего школьного возраста.

Организация исследования. Методика занятий теннисом с младшими школьниками разработана и апробирована на практике в соответствии с программой В.А. Голенко, А.П. Скородумовой, И.В. Всеволодова, О.И. Жихаревой (2005) [5].

Целью этапа начальной подготовки являлось укрепление здоровья занимающих-

ся, улучшение всесторонней физической подготовленности. Структура тренировки представляла собой определенный порядок объединения частей занятия (подготовительной, основной и заключительной), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Также определялась и соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменений в рамках занятий и всего этапа начальной подготовки, который состоял из 1-го этапа – 1 год занятий, 2-го этапа – 2 года занятий и 3-го этапа – 3 года занятий.

У детей, занимающихся на этапе начальной подготовки, еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирована осанка. Следовательно, неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости) так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Так же большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, поэтому необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки. Наряду с общеоздоровительными задачами решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитание физических качеств.

В течение первых двух лет учащиеся не принимают участие в соревнованиях, поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Однако дети младшего школьного возраста с трудом выполняют монотонную работу, поэтому очень важно включать в занятия подвижные игры, которые не только воспитывают физические качества, но и способствуют развитию двигательной реакции, адекватной оценки пространственных и временных отношений [Н.И. Дворкина, 2013].

На начальном этапе подготовки необходимо формировать у детей устойчивый интерес к занятиям теннисом, воспитывать моральные качества и психологическую устойчивость, готовность выполнять трудную работу на тренировках. Результаты наблюдений вносятся в сводный протокол тестирования по физическому развитию, физической и технической подготовленности и учитываются при переводе ребенка на следующий год обучения.

На третьем году обучения расширяются задачи по развитию физических качеств, добавляется акцент на воспитание общей выносливости, так как у детей очень низкий процент использования кислорода (7-8 лет – 3%, 9-10 – 3,6%), относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому у них низкая способность переносить гипоксические состояния. С третьего года обучения дети начинают участвовать в соревновательной деятельности.

При воспитании физических качеств учитывались сенситивные периоды возрастного развития, во время которых организм особенно легко поддается воздействию тренировочных факторов.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса Екатеринодар г. Краснодара, в нем приняло участие 56 детей 8-10 лет (28 мальчиков и 28 девочек). Педагогический эксперимент проводится в течение 3-х лет. Дети занимались 3 раза в неделю по 90 минут. Занятия состояли из трех частей: подготовительная включала общеразвивающие упражнения, заключительная – упражнения на растяжку и на расслабление. Основная часть в каждой экспериментальной группе состояла из подводящих, специальных упражнений, упражнений на формирование мышечного корсета, подвижных игр.

В ЭГ1 дети в возрасте 8 лет занимались теннисом на 1-м этапе начальной подготовки (1 год обучения).

В содержание основной части занятия входили специальные подготовительные упражнения: различные подбивания мяча рукой (одной, другой), стоя на месте, с продвижением вперед; специальные

упражнения: обучение технике выполнения ударов; развитие физических качеств с помощью подвижных игр, формирование мышечного корсета. Интенсивность занятия от 120 до 180 уд/мин.

ЭГ2 составили дети в возрасте 9 лет, занимающиеся теннисом на 2-м этапе начальной подготовки (2 года обучения).

Основная часть занятия включала специальные подводящие упражнения: различные подбивания ракеткой мяча на различных уровнях: среднем, низком, высоком, стоя на месте, с продвижением вперед; специальные упражнения: обучение технике выполнения ударов; совершенствование техники выполнения ударов; комплексное воспитание физических качеств с акцентом на развитие скоростных способностей; упражнения на формирование мышечного корсета; подвижные игры. Интенсивность занятия от 120 до 190 уд/мин.

В ЭГ3 входили дети в возрасте 10 лет, занимающиеся теннисом на 3-м этапе начальной подготовки (3 года).

Основная часть занятия состояла из специальных упражнений: игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте, стоя на задней линии; специальные упражнения: разучивание «косого» кросса справа после выполнения удара по линии; совершенствование техники выполнения ударов; комплексное воспитание физических качеств с акцентом на развитие скоростных способностей, подвижных игр; формирование мышечного корсета.

В начале занятий теннисом на 1 году обучения у детей были зарегистрированы исходные показатели уровня развития физических качеств, которые в своем большинстве оценивались как «удовлетворительно» и «ниже удовлетворительно» как у мальчиков, так и у девочек.

По окончании каждого года обучения были проведены исследования развития физических качеств у юных теннисистов и определены темпы прироста изученных показателей.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце первого года обучения достоверно ($P<0,05$) улучшились результаты динамической силы мышц плечевого пояса в тесте «бросок набивного мяча движением подачи». Темпы прироста у мальчиков составили 11,3%, у девочек 10,9%, в конце второго года обучения мальчики увеличили свои результаты на 12,5%, девочки на 15,1%. По окончании третьего года обучения соответственно на 5,3 и 8,1%. Общий прирост составил у мальчиков 24,6%, у девочек 28%.

По окончании первого года обучения достоверные изменения произошли в тесте «ловля линейки», с помощью которого определялось латентное время двигательной реакции. Темпы прироста составили у мальчиков 10,2%, у девочек 9,8%. Достоверные изменения произошли по окончании 2 и 3 года обучения. Общий прирост у мальчиков составил 24,7%, у девочек 18,9%.

Исследования динамической силы мышц ног в тестах «прыжок вверх» и «прыжок в длину» показали, что достоверные изменения произошли на 2 и 3 году обучения и только в тесте «прыжок вверх». Общий прирост составил у мальчиков 27,2%, у девочек 18,9%.

При оценке ловкости («челночный бег 6х8 м») достоверные различия наблюдались у мальчиков на 2 году обучения, у девочек на 3. Темпы прироста составили 18,4 и 16,2% соответственно.

Определение силовых способностей осуществлялось с помощью трех заданий. Наиболее выраженное было получено в тесте «подъем туловища в сед», характеризующем силовую выносливость мышц брюшного пресса ($P<0,05$) у мальчиков и девочек на 2 и 3 году обучения. Общий прирост составил 28,4 и 32,6% соответственно.

Максимальное превосходство наблюдалось в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». За 3 года обучения темпы прироста составили у мальчиков 36,8%, у девочек 33,7%.

У мальчиков на 3 году обучения достоверно улучшились результаты в тесте «статический вис на согнутых руках». Темпы прироста составили 25,2%. У девочек на 2 году обучения – 22,1%.

Достоверное преимущество темпов прироста выявлено в развитии быстроты (бег 30 м) на каждом году обучения. Общий прирост составил у мальчиков 7,9%, у девочек 8,8%.

Выводы. Экспериментальные исследования, проведенные в течение трехгодичного обучения, позволили установить достоверный выраженный прирост показателей силовой выносливости, ловкости, быстроты детей младшего школьного возраста, что подтверждает эффективность разработанной методики физического воспитания на основе тенниса.

Литература:

1. Боллетьери Н. Теннисная Академия / Ник Боллетьери. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.
2. Верхошанская Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста / Н.Ю. Верхошанская // Теннис. ежегод. – 1982. – С. 29-33.
3. Дворкина Н.И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина // Физическая культура: воспитание, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 65-68.
4. Зинченко О.Ю. Дифференцированная методика общей и специальной физической подготовки теннисистов семилетнего возраста на основе учета их двигательного опыта: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Ю. Зинченко. – Хабаровск. – 2006. – 173 с.
5. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Под. общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт. – 2005. – 137 с.

Bibliography:

1. Bollettieri N. Tennis Academy / Nick Bollettieri. – M.: Eksmo, 2003. – P. 448.
2. Verkhoshanskaya N.Y. Some features of the method of speed-strength training tennis / N.Y. Verkhoshanskaya // Tennis. annual – 1982. – Pp. 29-33.
3. Dvorkina N.I. Development of physical qualities of preschool children on the basis of mobile games / N.I. Dvorkina // Physical culture: education and training. – 2013. – № 2. – Pp. 65-68.
4. Zinchenko O.Y. Differentiated technique of general and special physical preparation of tennis players age seven by taking into account their movement experience: Diss.Ph.D. 13.00.04 / O.Y. Zinchenko. – Khabarovsk. – 2006. – P.173.
5. Tennis. Approximate program of sports training for children's and youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve [Text] / Edited by prof. V.A. Golenko, prof. A.P. Skorodumova. – Moscow: Soviet Sport. – 2005. – P. 137.

Информация для связи с автором:
Романенко Наталия Ивановна,
romanenko_ni@mail.ru

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА: ОТ ПРОСТЕЙШЕГО ОРУЖИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СПОРТУ

Трухачев Юрий Александрович, *президент ВРОО «Федерация стрельбы из лука», основатель Воронежского клуба стрельбы из лука, главный тренер, преподаватель Центра развития творчества детей и юношества «Спутник» (г. Воронеж)*



Аннотация. Данная статья предоставляет обзорную хронологию развития стрельбы из лука в рамках мировой истории. Отдельно затрагивается вопрос развития спортивной стрельбы в Воронежской области. Также предлагается ознакомительная информация о разновидностях стрельбы из лука, физической и психологической подготовке спортсменов и влиянии спортивной стрельбы на здоровье и общее самочувствие.

Ключевые слова: стрельба из лука, спортивная стрельба, лук, история лука, классический лук, блочный лук, 3D соревнования, ОФП, СФП, психологическая подготовка.

ARCHERY: FROM THE SIMPLEST WEAPON TO PROFESSIONAL SPORT

Truhachev U.A., *the President of the Voronezh regional noncommercial organization "Archery Federation'', Voronezh archery club founder, senior coach*

Abstract. The article provides an overview of the archery historical evolution. Target archery development in the Voronezh region is also considered. Introductory information on types of archery, physical and psychological training and target archery impact on archers' health and overall well-being is included.

Key words: archery, target archery, bow, bow history, recurve bow, compound bow, 3D competition, overall physical training, special physical training, physiological training.

Стрельба из лука – один из самых технически сложных видов спорта, отличающийся красотой и грациозностью движений и имеющий многовековую историю, уходящую корнями в период каменного века.

Точная дата изобретения первого лука неизвестна, однако имеются доказательства того, что стрельба из лука существовала уже во времена палеолита (около 35000 – 8000 лет до н.э.) и, на том или ином историческом этапе, была распространена практически на всех континентах. Свидетельством тому служат письменные источники, а также найденные в ходе раскопок элементы стрел и древних луков, которые у разных народов значительно отличались, однако в основе своей имели единый принцип выполнения выстрела.

Некоторые разновидности луков твердо заняли свои позиции в мировой истории. Так, например, в Англии в XIII веке широко применялся английский длинный лук, который достигал двух метров в высоту и отличался особой дальностью полета стрел (до 300 метров). Именно ему приписывают победу Англии в Столетней войне 1337 – 1453 годов.

Особое внимание заслуживает конструкция монгольского сложносоставного лука. Для его изготовления использовались костяные накладки, сухожилия животных и другие плотные материалы, которые значительно увеличивали силу натяжения лука. Такая технология изготовления позволяла монгольскому луку, не имея столь внушающей длины, как, например, у английского лука, развивать

высокую скорость полета стрелы, а его размер был удобен для ведения стрельбы конными лучниками.

В Японии распространение получил длинный лук «Юми», который, в отличие от большинства луков, делится рукоятью не пополам, а в пропорции один к двум (низ-верх соответственно). Как и многие боевые искусства Востока, стрельба из лука обрела собственную идеологию и философию. В настоящее время стрельба из лука преподается в Японии в исключительно эстетических целях и преподносится как путь к самопознанию и познанию окружающего мира.

В древности стрельба из лука являлась неотъемлемой частью жизнедеятельности, так как использовалась преимущественно для охоты. На разных этапах развития цивилизации лук широко применяли в ходе военных действий. Однако, с появлением огнестрельного оружия, стрельба из лука постепенно утратила свое стратегическое значение и плотно заняла позицию профессионального спорта.

Соревнования по стрельбе из лука проводились еще в древности и были ориентированы на демонстрацию военного потенциала отдельных участников или страны в целом. Спортивные соревнования появились значительно позже и долгое время носили исключительно национальный характер, ввиду чего материальное снаряжение, дистанции и правила стрельбы в разных странах существенно разнились. И только в 1900 году стрельба из лука была впервые включена в программу II Олимпийских игр, объединив спортсменов из сразу нескольких стран.

В нашей стране спортивная стрельба из лука получила развитие в 1956 году, когда была сформирована первая команда СССР для участия в соревнованиях Международного фестиваля молодежи и студентов.

На сегодняшний день стрельба из лука представлена Российской федерацией стрельбы из лука и региональными федерациями, одной из которых является Воронежская региональная общественная организация «Федерация стрельбы из лука», действующая с 2005 года под руководством ее основателя и президента Трухачева Юрия Александровича.

В действительности, спортивная стрельба из лука появилась в Воронеже намного раньше и базировалась на ДСО «Урожай». За время существования спортивной школы было воспитано немало мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта и разрядников, которые в период с 1973 по 1985 годы показывали хорошие результаты на всероссийских соревнованиях. Однако в годы перестройки деятельность организации полностью свернулась. И только двадцать лет спустя в Воронеже снова появился клуб стрельбы из лука, а несколькими годами позже была образована региональная Федерация, которая в настоящее время имеет в своем составе кандидатов в мастера спорта и разрядников. Воронежские спортсмены принимают участие в региональных и всероссийских соревнованиях, а на воронежских областных соревнованиях часто принимают лучников из других регионов. Особого внимания заслуживают воронежские стрелки из традиционного лука, которые многократно становились лауреатами 3D соревнований и заслуженно считаются лучшими в Черноземье.

В Воронежской области подготовка стрелков из лука осуществляется в г. Воронеж и п.г.т. Анна. Обучение проходит по трем направлениям: стрельбе из классического, блочного и традиционного лука. Работа осуществляется как с детьми, так и со взрослой возрастной группой.

Наиболее сложной с технической точки зрения считается стрельба из классического лука, главной особенностью которой является умение спортсмена выдерживать постоянно растущее сопротивление лука с момента начала его растяжения вплоть до финального элемента выстрела – выпуска тетивы. Не менее важную роль играет способность выполнения техники с ‘ювелирной’ точностью и однообразием от выстрела к выстрелу, что требует огромных физических и психологических усилий, а также значительного времени на подготовку спортсмена. Стоит отметить, что стрельба толь-

ко из классического лука входит в постоянную программу летних Олимпийских игр.

Отличительной чертой блочного лука являются специальные элементы – блоки, которые существенно увеличивают силу выстрела и, при этом, упрощают процесс прицеливания. В отличие от классического лука, удержание блочного лука в момент прицеливания и выпуска не предполагает сильного физического напряжения. Стрельба из блочного лука является разновидностью спортивной стрельбы и входит в программу ряда национальных и международных соревнований.

Стрельба из традиционного лука характеризуется технической ‘свободой’, для нее не существует жестких рамок и правил. Традиционный лук практически не имеет устройств, моделирующих меткость выстрела (например, прицел), поэтому стрельба из традиционного лука часто называется ‘интуитивной’. Соревнования стрелков чаще всего проводятся на открытом воздухе в лесу или загородных объектах, а стрельба ведется по, так называемым, 3D мишеням – имитациям птиц и животных, что приближает соревнования к условиям реальной охоты.

Современный спортивный лук представляет собой сложную разборную конструкцию. Основу классического лука составляют рукоятка, плечи и тетива. Простейший тренировочный лук имеет деревянную рукоятку, что существенно облегчает подготовку начинающих стрелков, так как многократно уменьшает вес лука. Рукоятка профессионального спортивного лука изготавливается из сплава металлов с использованием передовых технологий для обеспечения удобства, прочности и маневренности.

Плечи спортивного лука имеют изгиб, противоположный стороне натяжения, за счет чего увеличивается сила выстрела. Материал для изготовления плеч варьируется от банального дерева (для простейших луков) до комбинаций из стеклопластика, углеволокна, карбона и других компонентов. Основными характеристиками плеч являются длина и сила натяжения.



Блочный лук



Классически лук



Традиционный лук

Длина лука подбирается индивидуально и зависит от физиологических особенностей спортсмена. Длинные плечи подходят стрелкам с большой растяжкой, так как они могут использовать весь потенциал таких плеч, в то время как спортсмены с меньшей растяжкой физически не могут растянуть длинные плечи полностью, поэтому выбирают плечи меньшей длины, но с большим натяжением.

Тетива изготавливается из специальных синтетических ниток, количество которых напрямую зависит от силы натяжения лука. Чем больше натяжение, тем, соответственно, прочнее должна быть тетива. Для использования максимального потенциала лука выбирают тетиву из не тянущихся ниток. Однако в тренировочных целях могут быть использованы и более эластичные материалы.

Классический лук оснащен системой стабилизаторов, состоящей из центрального длинного стабилизатора и двух боковых. Возможна также установка дополнительных коротких стабилизаторов на плечи. Основная задача стабилизаторов заключается в приеме на себя остаточной энергии лука после выстрела, которая проявляется в виде вибрации, и уравновешивании лука в целом, что благоприятно сказывается на прицеливании, так как предотвращает излишние движения левой руки.

Прицел спортивного лука представляет собой отдельную подвижную систему. В простейшем понимании прицел состоит из «мушки» и двух осей: вертикальной и горизонтальной. Вопреки распространенному ошибочному мнению, в стрельбе из лука не спортсмен подстраивается под прицел, а прицел – под спортсмена. Иными словами, сначала лучник выполняет серию выстрелов с максимально возможным однообразием действий, а затем меняет настройки прицела (двигает по вертикали и горизонтали) так, чтобы его стрелы оказались в «десятке».

Стрелы для спортивной стрельбы изготавливаются из алюминия или карбона и подбираются для каждого стрелка индивидуально, с учетом физиологии его тела и особенностей конкретного лука. В глобальном смысле стрелы подразделяют на зимние и летние. Летние стрелы должны отвечать двум основным принципам: дальностью полета (так как летние дистанции самые длинные) и минимальной подверженностью погодным условиям (стрельба ведется на открытом воздухе). На зимних дистанциях, ввиду изолированности помещения и более коротких дистанций, выбираются более массивные стрелы, что позволяет чаще бить габариты мишени (при задетом разделительном габарите спортсмену засчитывается большее очко).

Для закрепления стрелы в луке используют специальные приспособления. Стрела фиксируется на тетиве, ложится на закрепленную на рукоятке лука полочку, прижимается кликером, пластиной для обеспечения однообразия растяжки, и корректируется плунжером, устройством для регуляции жесткости стрелы.

Для ведения стрельбы на длинные дистанции необходимо управляться с луком с существенной силой натяжения, что, в свою очередь, требует от стрелка хорошей физической формы.

Обучение стрельбе из лука обеспечивает всестороннюю физическую подготовку спортсмена и включает в себя как набор общеукрепляющих упражнений (ОФП), так и комплексы упражнений, направленные на развитие специфических стрелковых навыков (СФП). При грамотном подходе к процессу тренировки наблюдается не только прогресс, непосредственно, в стрельбе из лука, но и общее улучшение самочувствия и физической формы спортсмена.

Говоря о положительном воздействии стрельбы из лука на здоровье, нельзя не отметить еще как минимум два очевидных фактора. Необходимость прицеливания на различные дистанции выступает в роли «гимнастики» для глаз, что является профилактикой развития близорукости и дальнозоркости. Есть мнение, что стрельба из лука не только предотвращает, но и корректирует дефекты зрения. Еще один, безусловно, положительный эффект – ров-

ная осанка, что обусловлено, во-первых, укреплением мышц спины, во-вторых, спецификой движений во время выполнения выстрела.

Отдельное внимание стоит уделить психологии спортивной стрельбы из лука. «Ведь стрельба тем и отличается от других видов спорта, что в ней каждый выстрел – старт. А подчас и несколько стартов. И если у большинства спортсменов волнение исчезает после выстрела или взмаха флажка, то стрелков, в одном упражнении принимающих по сто с лишним стартов, оно не покидает» (И. Потемкин, «Разноцветные мишени»). Осуществление техничного и меткого выстрела предполагает высокую концентрацию внимания и психологическую 'выносливость', которая воспитывается в спортсмене с первых дней обучения. Считается, что дети, занимаясь стрельбой из лука, становятся более собранными, внимательными и дисциплинированными, что благоприятно влияет на их успехах не только в спорте, но и в учебе. Кроме того, ввиду высокой психологической нагрузки, стрельба из лука развивает в спортсмене исключительную способность к самообладанию и повышает стрессоустойчивость.

Стоит отметить, что подготовка спортсменов-лучников не останавливается на традиционных методах обучения. В ходе тренировок применяются высокотехнологичное оборудование и инновационные изобретения для изучения процессов, протекающих в организме стрелка, и диагностики самого лука и условий, в которых проводятся соревнования. Так, во время тренировок в Рио-де-Жанейро, при подготовке сборной команды России к Олимпийским играм 2016 был проведен ряд экспериментальных тестов. Например, при помощи лазерного пирометра измеряли температуру плеч лука во время стрельбы на 70 метров и сопоставляли данные с эффективностью выступления спортсменов. Еще одно исследование было направлено на изучение распределения нагрузки на стопы лучника. Для анализа стойки конкретного спортсмена использовалась современная немецкая система Pedar, представляющая собой стельки с датчиками и устройство для приема информации. В результате была получена схема оптимального распределения веса на стопы во время прицеливания и выполнения выстрела, что положительно сказалось на результатах тренировок команды.

Стрельба из лука – это передовое спортивное направление, гармонично сочетающее в себе классические методы подготовки спортсменов с современными высокими технологиями и новыми научными исследованиями. Однако определение стрельбы из лука выходит далеко за рамки спорта. Это искусство, мастерство в котором достигается уникальным сочетанием физических, психологических и умственных качеств, открывающих путь не только к превосходству над соперником, но и к победе над самим собой.

Литература:

1. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280 с.
2. Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / Составители: М.Я. Жилина, Б.И. Дудин; редакционная коллегия: Г.А. Гордиенко и др. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
3. Воронков Р.М. Этапы стрельбы из лука. Часть 1 / Р.М. Воронков. – М.: Credo print, 2013. – 59 с.
4. Российская федерация стрельбы из лука Научно-практический семинар «Внедрение современных научных и научно-методических технологий в процесс подготовки спортсменов сборной команды РФ по стрельбе из лука к основным стартам цикла олимпийской подготовки». – М., 2015. – 60 с.
5. Херригель О. Дзэн в искусстве стрельбы из лука / О. Херригель. – Спб.: Амфора, 2005. – 284 с.
6. Российская федерация стрельбы из лука [сайт] – URL: http://www.archery.su/
7. Википедия [сайт] – URL https://ru.wikipedia.org/
8. Интерлопер [сайт] – URL: http://www.arbalet.ru/

Bibliography:

1. Shilin U.N. Target archery. Theory and methodology of education: teaching guide / U.N. Shilin, E.N. Belevich. – M.: Division, 2011. – 280 p.
2. Multicolored targets: collection of articles on rifle and pistol shooting, trap shooting and target archery / Content by M.Y. Zhilina, B.I. Dudin; edited by G.A. Gordienko and colleagues. – M.: Physical education and Sport, 1984. – 112 p.
3. Voronkov R.M. Archery stages. Part 1. / R.M. Voronkov. – M.: Credo print, 2013. – 59 p.
4. Russian archery federation Research and practice seminar "Modern scientific and scientific-methodological technology adaption into the Russian national archery team coaching process aimed at the basic Olympic games training cycle". – M., 2015. – 60 p.
5. Herrigel E. Zen in the art of archery / E. Herrigel. – Spb.: Amfora, 2005. – 284 p.
6. Russian archery federation [web site] – URL: http://www.archery.su/
7. Wikipedia [web site] – URL https://ru.wikipedia.org/
8. Interloper [web site] – URL: http://www.arbalet.ru/

Информация для связи с автором:
Трухачев Юрий Александрович,
marian.kurossu@gmail.com

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Дьяченко Николай Андреевич, *кандидат педагогических наук, профессор,*
Привалов Александр Викторович, *соискатель*
Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры, спорта и здоровья



Аннотация. В работе представлены данные, характеризующие биомеханические параметры формирования пространственной ориентации в процессе технической подготовки футболистов юношеского и юниорского возрастов. Представлена оригинальная методика оценки владения пространственным полем при остановке и отражении мяча, движущегося с разной скоростью. Выявлено, что увеличение скорости движения мяча в стандартных упражнениях по отражению его по нужной траектории приводит к существенному снижению точности ударов. Выявлено влияние асимметрии на точность траектории, определены наиболее сложные для отражения мяча зоны, к этим зонам можно отнести секторы, где футболист вынужден играть туловищем или головой. Проведенное исследование позволяет наметить пути совершенствования пространственной ориентации и улучшения техники отражения и передачи мяча в зоне действия футболистов разного амплуа, что позволит увеличить количество результативных технико-тактических действий, повысить точность передач, особенно при начале атаки от своих ворот.

Ключевые слова: техническая подготовка, пространственная ориентация, пространственное поле, биомеханический анализ технических параметров движений футболистов.

DETERMINATION OF THE PARAMETERS OF SPATIAL STRUCTURE OF MOVEMENTS IN TECHNICAL TRAINING FOOTBALL PLAYERS

Dyachenko N.A., *Cand. Pedagog. Sci., Professor*
Privalov A.V., *The applicant, Saint-Petersburg State University of Physical Culture, Sport and HealthSaint-Petersburg State University of Physical Culture, Sport and Health*

Annotation. The paper presents the data characterizing the biomechanical parameters of formation of spatial orientation in the technical training of youth and junior players

ages. An original method of estimating the spatial field of ownership when stopping and addressing the ball, moving at different speeds. It was found that the increase in the motion-tion speed of the ball in the standard exercise of its reflection on the right path leads to a significant decrease in the accuracy of punches. Revealed asymmetry of the impact on the accuracy of the trajectory, determined the most difficult areas to reflect the ball, these areas include sectors where the football player is forced to play the body or head. This study allows to identify ways to improve spatial orientation and improving the technology of reflection and transmission of ball players in range of different roles, which will have withdrawn-ing number of successful technical and tactical actions, improve the accuracy of transmission, especially in the beginning of the attack on his goal.

Key words: technical training, spatial orientation, pro-spatial field, biomechanical analysis of the technical parameters of the players movements.

Контроль технических параметров является одним из основных условий методического обеспечения тренировочного процесса в футболе [1, 2, 4, 7].

Важной особенностью двигательной деятельности является способность игроков закрывать нужные зоны, то есть владеть способностью перемещения в определенном пространственном объеме, причем в разных плоскостях движения. Оценка способности владения пространственным полем (той зоной, в которой игрок способен совершать результативные технико-тактические действия) в настоящее время изучена недостаточно. Поэтому обоснование средств и методов формирования умений и навыков пространственной ориентации является актуальной задачей на современном этапе учебно-тренировочного процесса.

МЕТОДИКА

В работе использована оригинальная методика оценки владения пространственным полем, разработанная на кафедре биомеханики НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Специальный стенд размером два на два метра был разделен на девять секторов (рис. 1). На первом этапе предварительного исследования испытуемые должны были отразить мяч из разных секторов при разной скорости мяча. На втором этапе эксперимента при тех же условиях мяч должен был быть отражен в нужном направлении и на заданное расстояние. Испытуемые отражали по десять ударов в каждый сектор, оценивалось количество ошибок. В общей сложности каждый из испытуемых сделал по сто восемьдесят попыток.

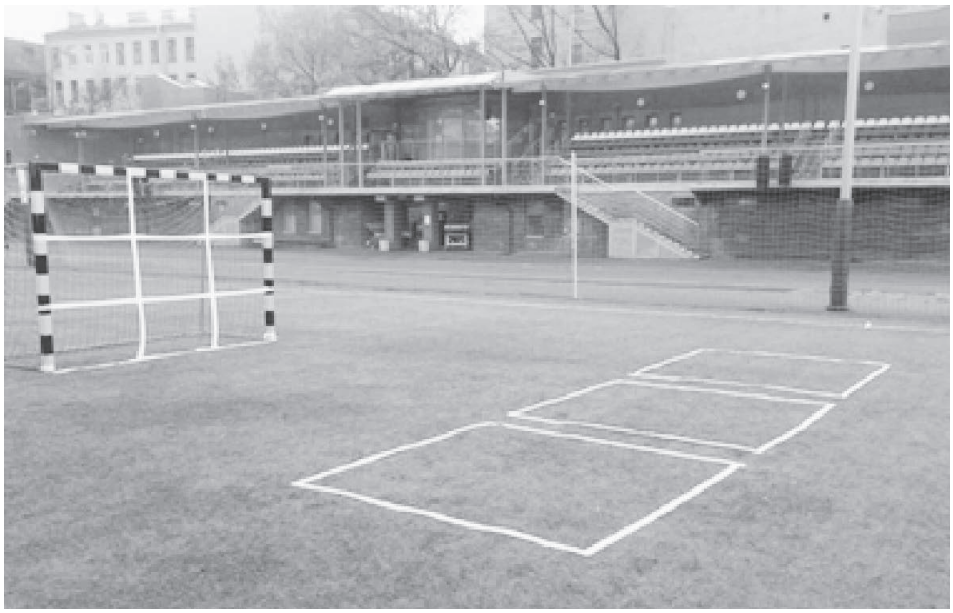


Рис. 1. Стенд для регистрации пространственной ориентации футболистов.

На первом этапе исследования была проведена оценка уровня физической подготовленности испытуемых. Уровень физической подготовленности испытуемых не имел достоверных различий, что давало возможность объективно оценивать данные экспериментальной методики.

В основных исследованиях испытуемые выполняли остановку или отражение мяча по описанной выше методике, схема стенда приведена на рис. 1. В таблице приведены результаты тестирования защитников. Из таблицы видно, что при относительно равном количестве забитых мячей существенно различается количество мячей, пущенных по нужной траектории при быстрых и медленных ударах. В этой связи появляется необходимость разработки методики формирования объемного пространственного поля в тренировочном процессе футболистов. Особенно явным показателем является количество неточных движений в игре головой и туловищем. Наиболее сложным элементом в выполнении предложенных движений ногами для испытуемых явилось отражение мяча «не ведущей» ногой.

Таблица 1

Результаты эксперимента

	Забили	Не забили	Траектория выдержана	Траектория не выдержана	Отбил		
					Головой	Туловищем	Ногой
З.М.	87	1533	1202	418	784	300	536
З.Б.	80	1540	1086	534	757	2 87	536

М – низкая скорость мяча, Б – высокая скорость мяча

Между показателями выдержанных и невыдержанных траекторий при высокой и низкой скорости мяча выявлены существенные различия. Полученные данные дают возможность утверждать, что для решения более сложной двигательной программы, имеющей целевую направленность, нужно использовать специальные методики обучения.

Структура специфических, свойственных только футболисту двигательных действий, характеризуется значительными различиями при выполнении быстрых и медленных движений. При этом увеличение скорости движения мяча приводит к достоверному уменьшению точности выполняемых упражнений. Предложенная методика отличается высокой информативностью, разработана на основе оценки соревновательных и тренировочных упражнений и может быть использована в тренировочном процессе футболистов юношеского и юниорского возрастов.

Литература:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.: ил.
2. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентация футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Даев В.Е. – Малаховка, 2007. – 24 с.
3. Никитин Д.В. Оптимизация планирования учебно-тренировочного процесса юных футболистов с учетом соревновательной деятельности и стандартизации мезоциклов / Д.В. Никитин, П.Г. Дягтеренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9 (55). – С. 82-86.
4. Шамадрин А.А. Координационные способности юных футболистов как основа теорий прогнозирования их специфических двигательных возможностей / А.А. Шамадрин // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2008. – № 1 (25). – С. 115-117.

Bibliography:

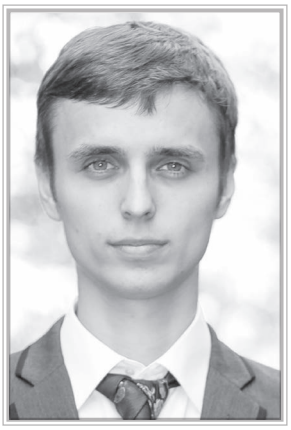
1. Godik M.A. Physical training players / M.A. Godik. – Moscow: Terra-Sport, Olympia Press, 2006. – 272 p.: Ill.
2. Dai V.E. Optimization of sports selection and orientation futbo-sheets on game roles at a stage of profound specialization: atoref. Dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04 / V.E. Daev. – Malakhovka, 2007. – 24 p.

3. Nikitin D.V. Optimization planning of the training process of young players considering competitive activity and standardization mesocycles / D.V., Nikitin, P.G. Dyagterenko // Scientific notes of the name PF University Lesgafta. – 2009. – № 9 (55). – FROM. – S. 82-86.
4. Shamadrin A.A. Coordination abilities of young football-ists as a basis for predicting their theories of specific motor abilities / A.A. Shamadrin // Proceedings of Volgograd State Pedagogical University st. – 2008. – № 1 (25). – S. 115-117.

Информация для связи с авторами:
dyachenko.1954@mail.ru

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Костов Федор Федорович, *аспирант,*
Родичкин Павел Васильевич, *доктор медицинских наук, профессор,*
кафедра теории и организации физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена
Бузник Галина Викторовна, *ассистент*



Аннотация. В статье представлены результаты применения методики коррекции психоэмоциональной устойчивости в целях профилактики развития реактивной астении у спортсменов.

Ключевые слова: психоэмоциональная устойчивость, реактивная астения, тревожность.

METHOD OF CORRECTION ATHLETES PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY

Kostov F.F., *Postgraduate Student*
Rodichkin P.V., *Dr. Med. Sci., Professor*
Herzen State Pedagogical University of Russia (Herzen University)
Buznik G.V., *Assistant*

Abstract. The article presents the results of applying the method of correction athlete's psycho-emotional stability in order to prevent the development of reactive fatigue syndrome.

Key words: psycho-emotional stability, reactive fatigue syndrome, anxiety

Введение.

Говоря о подготовке кадров спортивных резервов, нельзя обходить стороной вопрос психологического сопровождения юных спортсменов. В сложившихся условиях кадрового обеспечения СДЮШОР молодые спортсмены не получают достаточного уровня психологической подготовки, а роль ответственного за этот процесс ложится на тренера.

Широкий контингент занимающихся и малое материально-техническое обеспечение лишь усугубляют эту проблему. Тренер не способен уделить достаточного внимания всем воспитанникам, и не следует забывать, что часть спортсменов отсеется на дальнейших этапах спортивной селекции [3].

Это приводит не только к невозможности демонстрации своих наивысших

результатов спортсменами с высоким уровнем тревожности, но и к негативным психосоматическим сдвигам в организме молодых воспитанников. В итоге это выливается в развитие реактивной астении у спортсменов.

Проведя ряд исследований, мы определили, что наиболее значимым фактором, провоцирующим данный психоэмоциональный сдвиг, является тревожность, вызванная состязательным характером выступлений. Самым действенным решением проблемы тревожности считается исключение стрессора из жизни, но в данном случае это означает окончание спортивной карьеры и в данном случае не подходит [2, 4].

При этом общее ухудшение состояния, а реактивная астения у спортсменов развивается поэтапно, в результате суммации негативных воздействий, может в итоге так же привести к преждевременному окончанию спортивной деятельности. В тоже время, протяженность во времени развития психосоматических заболеваний не только позволяет проводить их предварительную диагностику, но и, опираясь на нее, оказывать профилактическое воздействие [1].

Ссылаясь на вышесказанное, нами была разработана методика коррекции психоэмоциональной устойчивости, в целях профилактики развития реактивной астении у спортсменов.

Методы и организация исследования.

Для оценки состояния спортсмена и определения действенности экспериментальной методики нами было использовано несколько средств психологической диагностики, часть из них представлена ниже:

1) Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора) в адаптации – Т.А. Немчина (ШТ).

2) Самооценка своего состояния по методике САН (самочувствие, активность, настроение) – В.А. Доскин и др (САН).

3) Краткая версия теста жизнестойкости – Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова.

В исследовании приняли участие воспитанники ДЮСШ № 1 Красногвардейского района Санкт-Петербурга в возрасте 13-15 лет, занимающихся легкой атлетикой и лыжными гонками. Условием включения в исследование служил показатель уровня тревожности от 15 баллов, согласно методике Дж. Тейлора, а фактором исключения из эксперимента считался показатель шкалы лжи (выше 5 баллов). Таким образом, было отобрано 24 рецензента и случайным образом сформированы контрольная и экспериментальная группы.

Экспериментальную методику составили приемы прогрессивной нервно-мышечной релаксации, дыхательной релаксации и психофункциональной тренировки. Использованные инструменты психоэмоциональной коррекции уже имели положительные апробации, что позволяло ожидать их действенность. В то же время мы внесли ряд изменений, сообразных с поставленными нами целями и условиями реализации коррекции психоэмоциональной устойчивости. В результате, три отдельно взятые методики были переработаны в единую методику коррекции психоэмоциональной устойчивости спортсменов. Экспериментальная группа, после предварительного обучения, самостоятельно применяла разработанную методику в течение трех месяцев, после чего был произведен повторный замер показателей. Ниже представлены результаты наших научных изысканий.

Результаты и их обсуждение.

Общий контингент рецензентов в составе 24 человек был поделен поровну случайным образом. После чего была проведена диагностика показателей методикой САН и тестом жизнестойкость. О схожести контрольной и экспериментальной группы говорят данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Начальные показатели контрольной и экспериментальной группы

	ШТ	С	А	Н	В	К	Р	Ж	p
Экспериментальная группа (n=12)	22± 4,49	5,53± 0,82	4,65± 1,18	5,6± 0,79	18,25± 4,33	11,75± 3,08	7± 3,22	37± 10,42	
Контрольная группа (n=12)	19,92± 4,18	4,95± 0,74	5,13± 0,96	5,45± 1,04	17,42± 3,77	11,17± 3,21	8,33± 3,96	36,92± 11,48	p⩽0,01
Критерий Стьюдента	$t_{Эмп}$ = 1.2	$t_{Эмп}$ = 1.9	$t_{Эмп}$ = 1.1	$t_{Эмп}$ = 0.4	$t_{Эмп}$ = 0.5	$t_{Эмп}$ = 0.5	$t_{Эмп}$ = 0.9	$t_{Эмп}$ = 0	

Как видно из таблицы 1, все показатели контрольной и экспериментальной группы не имеют статистических различий. Так значение баллов уровня тревожности (ШТ) экспериментальной группы по отношению к контрольной 22±4,49 к 19,92±4,18. Показатели самочувствия (С) 5,53±0,82 к 4,95±0,74, активности (А) 4,65±1,18 к 5,13±0,96 и настроения (Н) 5,6±0,79 к 5,45±1,04 баллам, между группами соответственно. Аналогично и с показателем теста жизнестойкости экспериментальной группы: вовлеченность (В) 18,25±4,33, контроль (К) 11,75±3,08, готовность к риску (Р) 7±3,22, при (В) 17,42±3,77, (К) 11,17±3,21 и (Р) 8,33±3,96 контрольной. Из чего вытекает, что и суммарный показатель баллов шкалы жизнестойкости (Ж) 37±10,42 и 36,92±11,48 практически аналогичен.

По истечении трех месяцев был произведен повторный замер показателей у обеих групп. Динамика результатов контрольной группы представлена на рисунках ниже.

Рисунок 1. Динамика показателя тревожности контрольной группы (n=12)

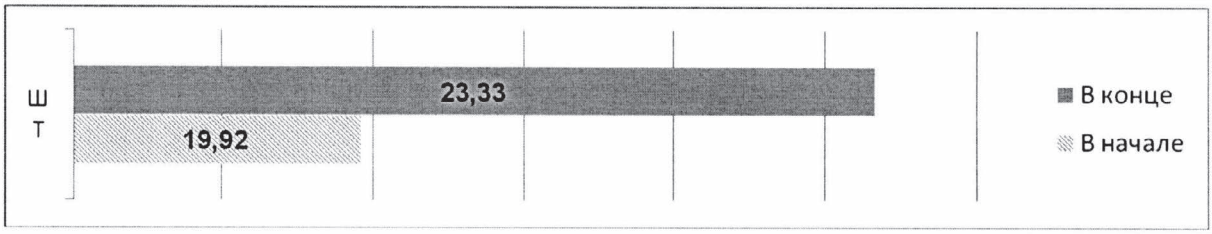
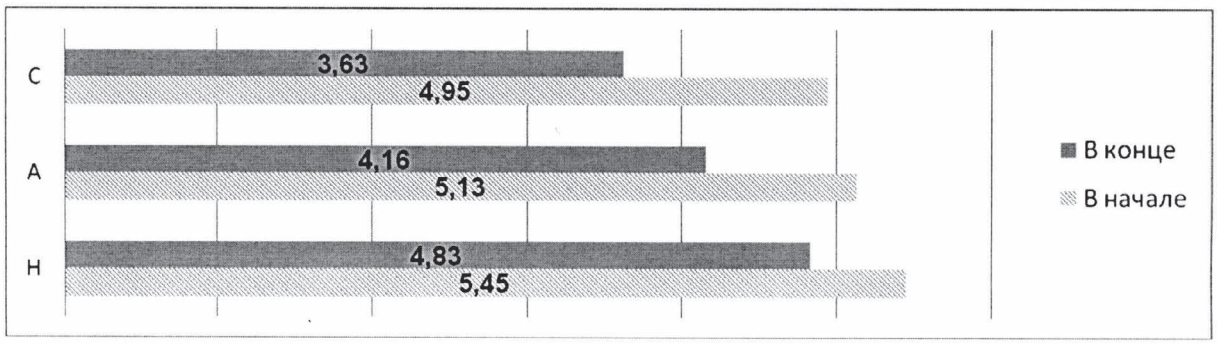


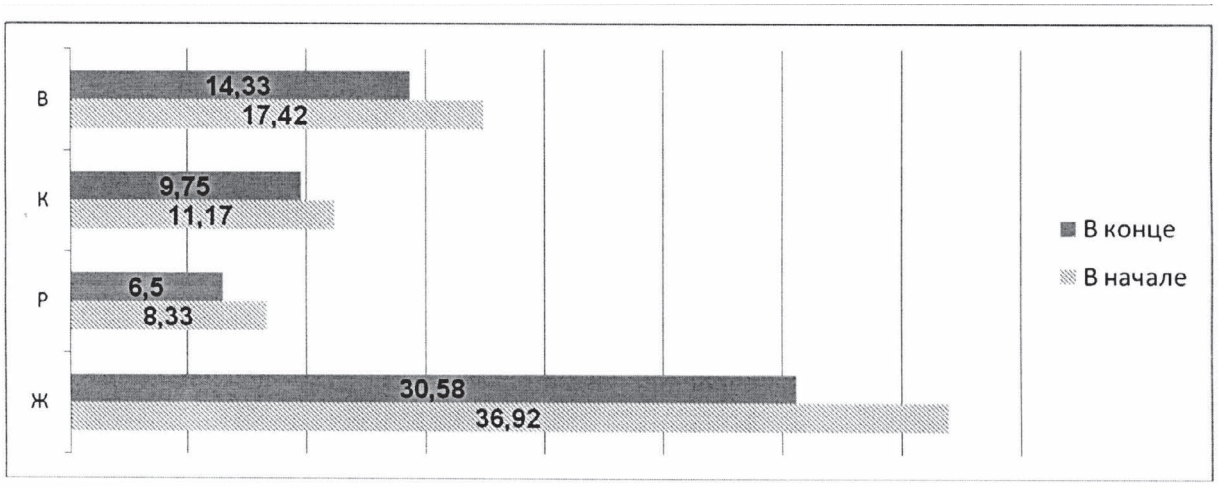
Рисунок 1 демонстрирует рост уровня тревожности у рецензентов контрольной группы с 19,92±4,18 до 23,33±2,59 баллов ($t_{Эмп}$ = 4.5). Подобный рост тревожности подчеркивает необходимость проведения профилактических мер среди юных спортсменов.

Рисунок 2. Динамика показателей методики САН контрольной группы (n=12)



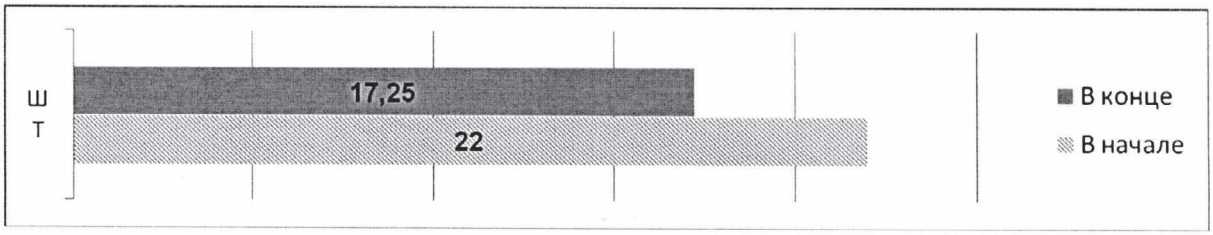
Как видно на рисунке 2, у контрольной группы прослеживается отрицательная динамика всех показателей методики САН. Данные шкалы С снизились с 4,95±0,74 до 3,63±0,89 ($t_{Эмп}$ = 3.8), шкалы А с 5,13±0,96 до 4,16±0,73 ($t_{Эмп}$ =3,6) и шкалы Н с 5,45±1,04 до 4,83±1,27 ($t_{Эмп}$ =1,2). Таким образом, можно говорить о значимом ухудшении самочувствия и активности рецензентов контрольной группы.

Рисунок 3. Динамика показателей теста жизнестойкости контрольной группы (n=12)



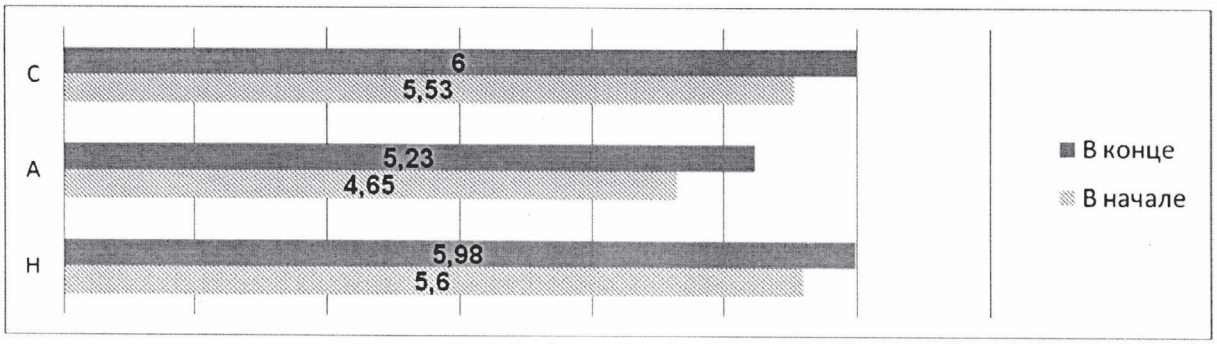
На рисунке 3 так же заметны негативные изменения в показателях теста жизнестойкости. Так, изменилось количество баллов шкалы В с 17,42±3,77 на 14,33±2,9 ($t_{Эмп}$ = 7.9), шкалы К с 11,17±3,21 на 9,75±2,99 ($t_{Эмп}$ = 3.3), шкалы Р с 8,33±3,96 на 6,5±3,8 ($t_{Эмп}$ = 2.9). В итоге изменения отразились на суммарном показателе Ж 36,92±11,48 и 30,58±9,28 ($t_{Эмп}$ = 11.5). Недостаточно статистически значимым снижением является лишь показатель шкалы готовности к риску (Р), остальное понижение баллов по шкалам говорит не только об ухудшении самочувствия юных спортсменов контрольной группы, но и о снижении их резистентности психосоматическим заболеваниям. Можно с уверенностью говорить, что астенизирующие процессы имеют место быть и требуют вмешательства для прерывания развития реактивной астении. Но обратимся к данным экспериментальной группы и проанализируем происходящие у них изменения после трехмесячного применения методики психоэмоциональной коррекции.

Рисунок 4. Динамика показателя тревожности экспериментальной группы (n=12)



Данные показателя уровня тревожности контрольной группы, представленные на рисунке 4, наглядно демонстрируют снижение тревожности рецензентами после применения экспериментальной методики с 22±4,49 до 17,25±2,8 баллов ($t_{Эмп}$ = 7.3).

Рисунок 5. Динамика показателей методики САН экспериментальной группы (n=12)



Использование методики психоэмоциональной коррекции положительно отразилось на самооценке рецензентами своего состояния (Рисунок 5). Статистически значимо выросли показатели шкалы С с 5,53±0,82 до 6±0,77 баллов ($t_{Эмп}$ = 4.1) и шкалы А с 4,65±1,18 до 5,23±0,73 ($t_{Эмп}$ = 3.8). И недостаточно значимо изменились показатели шкалы Н с 5,6±0,79 на 5,98±0,91.

Рисунок 6. Динамика показателей теста жизнестойкости контрольной группы (n=12)

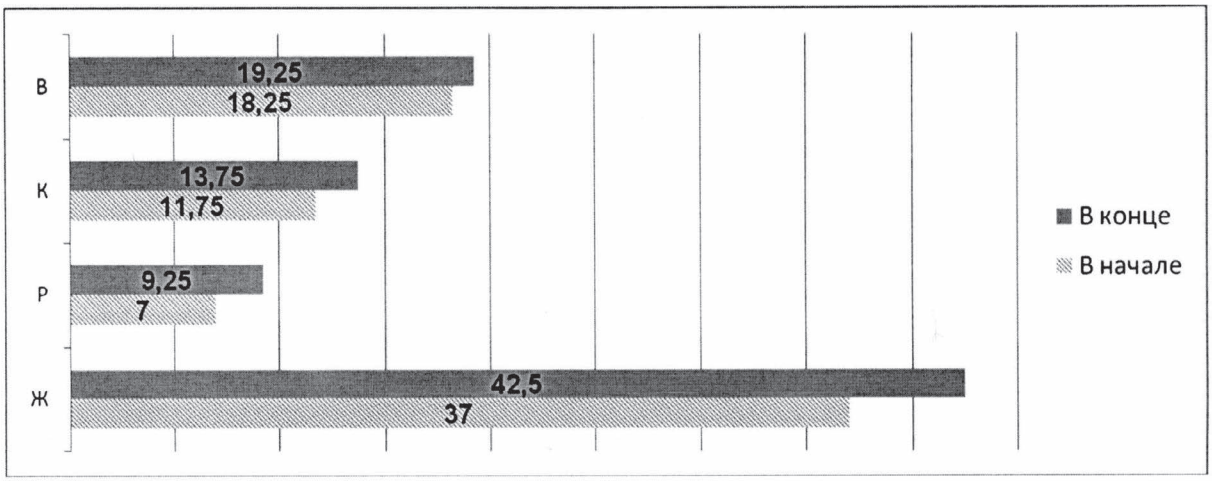


Рисунок 6 показывает изменения показателей теста жизнестойкости экспериментальной группы. Начальные баллы шкалы В 18,25±4,33 увеличились до 19,25±4,2 ($t_{Эмп}$ = 4.8), шкалы К с 11,75±3,08 до 13,75±3,72 ($t_{Эмп}$ = 3.6), а шкалы Р с 7±3,22 до 9,25±3,41 ($t_{Эмп}$ = 5.8). И значение шкалы интегрального показателя Ж изменилось с 37±10,42 на 42,5±11,64 ($t_{Эмп}$ = 4.8).

Опираясь на изложенные выше результаты экспериментальной группы, можно с уверенностью утверждать о действенности нашей методики, кроме того, отрицательные изменения контрольной группы подчеркивают необходимость улучшения психологического сопровождения кадров спортивных резервов. И, как показывает проведенное нами исследование, для решения вопроса повышения психоэмоциональной устойчивости в целях профилактики развития реактивной астении не только достаточно, но и целесообразно применять методики самостоятельной психорегуляции своего состояния.

В довершение мы хотим представить сравнение показателей контрольной и экспериментальной группы в таблице 2, чтобы еще раз подчеркнуть необходимость профилактических мер в отношении психосоматических заболеваний.

Таблица 2. Конечные показатели контрольной и экспериментальной группы

	ШТ	С	А	Н	В	К	Р	Ж	p
Экспериментальная группа (n=12)	17,25± 2,8	6± 0,77	5,23± 0,73	5,98± 0,91	19,25± 4,2	13,75± 3,72	9,25± 3,41	42,5± 11,64	p⩽0,01
Контрольная группа (n=12)	23,33± 2,59	3,63± 0,89	4,16± 0,73	4,83± 1,27	14,33± 2,9	9,75± 2,99	6,5± 3,8	30,58± 9,28	
Критерий Стьюдента	$t_{Эмп}$ = 6.9	$t_{Эмп}$ = 7	$t_{Эмп}$ = 3.7	$t_{Эмп}$ = 2.6	$t_{Эмп}$ = 4.8	$t_{Эмп}$ = 3.6	$t_{Эмп}$ = 5.8	$t_{Эмп}$ = 4.8	

Заключение.

Нынешняя психологическая подготовка кадров спортивных резервов не справляется с поставленными перед ней задачами. В тоже время, материально-кадровые ограничения сотрудников ДЮСШ, а так же многочисленный и разновозрастной контингент их воспитанников требует включения в активное использование методики самостоятельной регуляции своих психологических состояний.

Предложенная нами методика коррекции психоэмоциональной устойчивости оправдала себя в вопросе профилактики развития реактивной астении у спортсменов. Но не стоит забывать, что самочувствие спортсмена напрямую влияет на результативность его выступлений, а низкий уровень психоэмоциональной устойчивости может приводить к развитию психосоматических заболеваний.

В результате нам удалось не только снизить влияние тревожности как фактора состязательного характера спортивных выступлений, но и повысить общую сопротивляемость молодых спортсменов патогенным психосоматическим сдвигам. Что является залогом демонстрации личных наивысших спортивных результатов и качества жизни в целом.

Литература:

1. Астенические расстройства в терапевтической практике: руководство по диагностике и лечению / [А.В. Шабров и др.]; под ред. А.В. Шаброва, С.Л. Соловьевой. – СПб: ИнформМед, 2011. – 287 с.
2. Костов Ф.Ф. Регуляторные механизмы вегетативной нервной системы при моделировании тревоги у спортсменов / Ф.Ф. Костов, П.В. Родичкин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 56-59.
3. Мананникова И.А. Проблема психологического обеспечения детского и юношеского профессионального спорта / И.А. Мананникова, И.В. Мананников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. – № 6-2. – С. 216-220.
4. Родичкин П.В. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики астении у спортсменов высокого класса / П.В. Родичкин, Ф.Ф. Костов, Г.В. Бузник // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 39-42.

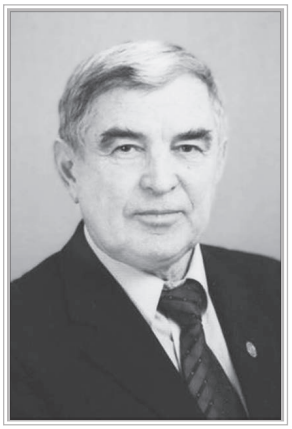
Bibliography:

1. Asthenic disorders in therapeutic practice: a guide to the diagnosis and treatment / [A.V. Shabrov et al.]; ed. A.V. Shabrova, S.L. Solovieva. – St. Petersburg: InformMed, 2011. – 287 p.
2. Kostov F.F. Regulatory mechanisms of the autonomic nervous system in the simulation of anxiety in athletes / F.F. Kostov, P.V. Rodichkin // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – № 8. – P. 56-59.
3. Manannikova I.A. The problem of psychological support of Junior Professional sports / I.A. Manannikova, I.V. Manannikov // Psychology and Pedagogy: methodology and problems of practical application. – 2009. – № 6-2. – P. 216-220.
4. Rodichkin P.V. Emotional stability as a factor in the prevention of high-class sportsmen fatigue syndrome / P.V. Rodichkin, F.F. Kostov, G.V. Bouznik // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 10. – P. 39-42.

Информация для связи с авторами:
Костов Федор Федорович,
Fedya1990@list.ru

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ЕЕ СУЩНОСТИ

Бугаков Александр Иванович, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Лотоненко Андрей Васильевич, *доктор педагогических наук, профессор,*
Молодых Юлия Сергеевна, *ассистент,*
Савельев Сергей Иванович, *зам. декана по воспитательной работе*
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. Пространство физической культуры и спорта – конкретная форма движения саморазвивающихся материальных систем и занимает особое место среди характеристик человеческого бытия, содержит в себе всеобщее, общее и индивидуальное начала.

Ключевые слова: физическая культура, пространство, личность, физическое развитие, ценностный потенциал, мотивация.

THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE – AN INNOVATIVE APPROACH TO ITS ESSENCE

Bugakov A.I., *Cand. Pedag. Sci., Docent,*
Lotonenko A.V., *Dr. Pedag. Sci., Professor,*
Molodykh J.S., *assistant,*
Savelyev S.I., *Deputy Dean for educational work*
Voronezh state pedagogical University

Abstract. The space of physical culture and sports – specific form of self-developing movement material systems and holds a special place among the characteristics of the human being, contains within itself the universal, General and individual start.

Key words: physical culture, space, identity, physical development, value potential, motivation.

Переориентация научных исследований в сфере физической культуры в сторону «***пространства***» связана с формированием инновационного подхода к методологическим, ценностно-гуманистическим основам культуры физической, приобретающим все более междисциплинарный характер, требующим преодоления ограниченности методологических конструкций, связанных с развитием их в сфере только двигательных способностей индивида, ибо только данный подход не дает ощутимых результатов в формировании у человека истинно физической культуры [С.В. Филимонова, 2015].

Пространство физической культуры как феномен общей культуры человека уникально. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности,

не связанной с пространством физической культурой, поскольку физическая культура и ее виды (физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура) – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно в последнее десятилетие все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее пространство физической культуры личности изучено далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Качественно новая стадия осмысления пространства физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания молодежи. Нет надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, физическую подготовленность, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств. Важным аргументом в пользу значимости пространства физической культуры для всестороннего развития молодого человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена [А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостев, О.А. Григорьев, 2008].

Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как устойчивые представления о желаемом для конкретного индивида. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры.

Исследования показали, что наиболее благоприятным для формирования оптимальной самореализации, и соответственно, здоровье формирующим является единое пространство физической культуры (физкультурного образования, спорта, рекреации, реабилитации) в условиях образовательных учреждений, а наиболее эффективным является моторное поле спортивной тренировки [С.И. Филимонова, 2013].

Пространство физической культуры и спорта образовательного учреждения рассматривается нами как сложная, целостная, самоорганизующаяся и эволюционирующаяся система, в которой происходят формирующие процессы, специально организованные и институционально не организованные. Среда и вся человеческая цивилизация являются специфическим условием существования пространства физической культуры и спорта, определяющим сущность его развития. Характерными признаками пространства физической культуры и спорта образовательного учреждения выступают: протяженность, структурность, взаимосвязь, взаимозависимость элементов.

В основе нашей концепции лежит рассмотрение физической культуры и спорта как пространства, в котором человек не только актуализирует физическое развитие, но, прежде всего активно включается в алгоритм оптимальной самореализации: самосознания, постановки цели деятельности и смысл жизни, реализации самомодели, самоутверждения.

Если физическая культура и спорт в своей основе есть данность, то пространство физической культуры и спорта выступает результатом созидательной и конструктивной деятельности всех его структурных элементов.

Чем больше упорядочены и систематизированы связи между структурными элементами, тем шире формирующие возможности пространства физической культуры и спорта вуза. Социальный опыт личности всегда является результатом активного взаимодействия с окружающим миром, овладение им означает научиться тем способам деятельности и общения, результатом которых он является.

Оздоровительные ценности физической культуры – это возможности для формиро-

вания мотивации, интереса, осознанности в бережном отношении молодого человека к личностному здоровью.

Оздоровительные ценности физической культуры в рассматриваемом аспекте так или иначе включают в себя все ее ценностное содержание. К оздоровительным ценностям физической культуры следует отнести накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития студенческой молодежи, формирования их телосложения, закаливания, повышения уровня умственной и физической работоспособности, психоэмоциальной устойчивости в условиях вузовского образования. Все это способствует формированию у молодого человека мотивации, интереса, потребности в бережном отношении к личному здоровью.

Интегративность оздоровительных ценностей физической культуры обосновывается включением в их содержание ценностей двигательного характера: умений и навыков, физической подготовленности и работоспособности всех этих качеств, существенно определяющих состояние здоровья молодого человека.

Учитывая сложности в решении проблемы общественных отношений, следует сосредоточить внимание на изучении характера связи между принципиальной структурой физической деятельности («цель – средство – результат») и ее общественной формой (государственно-политической, социокультурной). В этом контексте «физическая культура и общественные отношения» предстает и как проблема построения необходимой, а именно социокультурной общественной формы физической культуры. Особое значение здесь приобретают ценности интенсивного характера, отражающие конкретный уровень общественного мнения, престижность физической культуры среди различных слоев населения, в том числе и среди молодежи. По эффективности освоения этих ценностей можно реально оценивать запросы общества и каждого человека в физической культуре, также их действительное отношение к этой важнейшей сфере культуры.

Формирование самовоспитания и саморазвития личности студента – это во многом проблема формирования потребности в освоении ценностей физической культуры. Пытаясь развивать это понимание потребности, следует сосредоточить внимание на анализе характера связи потребности с деятельностью, приложив вариант решения проблемы возвышения потребностей, то есть анализ проблемы формирования духовных потребностей в структуре «деятельность – потребность – деятельность». Реализация данной модели решения проблемы возвышения потребностей осуществлялась на основе, изучив формирования познавательных, нравственных, эстетических потребностей студенческой молодежи в сфере неспециального физкультурного образования, спортивной деятельности, физической рекреации и двигательной реабилитации. В студенческом коллективе физическая культура выступает в качестве связующего звена между высшими социальными потребностями (в образовании, литературе, искусстве, других формах духовной культуры) и первичными потребностями в двигательной активности.

Известно, что уровень физкультурной активности студенческой молодежи определяется степенью готовности их к проявлению социальной деятельности и уровнем социальной значимости потребностей мотивов этой деятельности. Он обусловлен также степенью осознания личностью общественной необходимости той или иной формы физкультурной деятельности. Достаточно четко это проявляется в условиях гуманизации образования в области физической культуры. В системе вузовского образования современной молодежи это означает выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса, а не только его телесно-функциональной сферы. Сюда входит его внутренний мир (эмоции, отношения, ценностные ориентации и др.) и мир внешний (природа, предметная среда, деятельность).

Ценностный потенциал физической культуры в вузах нефизкультурного про-

филя выступает активным преобразователем личности, утверждая лучшие ее качества, обогащая ее идейное, интеллектуальное, культурное, нравственное и эстетическое начала. Различные ценностные аспекты физкультурного воспитания студентов, как «обходимой стороны их гармонического развития», выражают степень сознательного и целенаправленного воздействия общества на систему физических и духовных потенциалов молодежи. Поэтому функционирование и развитие физической культуры в системе вузовского образования можно рассматривать как аспект общественного производства специфических социальных ценностей в физкультурной деятельности.

Освоение ценностного потенциала физической культуры в вузах нефизкультурного профиля позволяет осуществить развитие личности студента в соответствии с требованиями современной культуры общества, так как в данной сфере социально необходимой деятельности не только решаются задачи телесного развития и физической подготовки молодого человека, но и выполняются заказы общества в областях идеологии, экономики, науки, образования, воспитания и других областях духовной жизни общества. Под воздействием воспитания его потребности и интересы, а также наклонности и способности, умственные, физические, нравственные, эстетические, моральные и др. качества приобретают общественно полезную направленность и значение.

Данные социологических исследований показывают, что потребности молодежи в физкультурной деятельности нельзя отождествлять с потребностями общественными. Общество, разумеется, заинтересовано в максимально полном удовлетворении фактически складывающихся личных потребностей, но оно так же заинтересовано и в их оптимальном развитии. Дело здесь в том, что в роли субъекта потребности могут выступать и отдельно взятый индивид, и объединенная по тому или иному признаку группа людей (в нашем случае студенческий коллектив), и общество в целом. Личные потребности, с точки зрения общества, находят свое выражение в научно обоснованных представлениях о наиболее благоприятных условиях жизнедеятельности его членов, в том числе в отношении использования ими своего свободного времени. Чтобы составить такие представления о потребностях студенческой молодежи в занятиях различными видами физической культуры, данные массового опроса необходимо скорректировать с показателями медицинского освидетельствования уровня здоровья и данными медико-педагогических исследований первокурсников, результатов анализа общих тенденций освоения молодежью физической культуры.

Большое значение имеет опрос экспертов с целью определения направлений регулирующего воздействия на процесс развития и формирования личных потребностей в физкультурной деятельности, ибо после того, как представления об общественных потребностях изучены, возникает задача по возможности приблизить потребности индивидуальные на основе использования методов педагогического и социально-психологического воздействия. Это означает не ограничение индивидуального характера личностных потребностей в физической деятельности, а их воспитание в интересах самой личности всего общества, что имеет особое значение в вузовской практике работы по физкультурному воспитанию студентов.

Анализ данных конкретно-социологических исследований показал, что потребность молодежи в освоении ценностного потенциала физической культуры существенно варьирует в зависимости от уровня образования, возраста респондентов, материального состояния (доходов) и ряда других факторов. Особенно отчетливо прослеживается взаимосвязь спроса с уровнем образования индивида, его общей культуры и характером будущей профессиональной деятельности. Истинные потребности, цели и мотивы в физкультурной деятельности, а также уровень освоения ее ценностей, в сущности, определяют духовный и моральный облик современной молодежи и общества в целом.

В последние годы стали очевидными общественные потребности во всеобъемлющем использовании средств физической культуры для формирования нового, спортивного стиля жизни, нового менталитета студенческой молодежи в отношении освоения ценностей физической культуры как важнейших факторов обеспечения жизнеспособности и созидательной творческой активности молодежи. Специфика вузовского образования указывает на то, что ценностный потенциал физической культуры целесообразно условно разделить на составляющие его интеллектуальные, двигательные, технологические и мобилизационные ценности.

Содержание интеллектуальных ценностей представляет собой знание о средствах и методах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, закаливания и спортивного стиля жизни.

К ценностям двигательного характера следует отнести лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе спортивной тренировки, личные достижения в физической подготовленности человека, его реальный физический потенциал.

Под ценностями технологии формирования физической культуры следует понимать различные комплексы методических руководств (указаний, рекомендаций), методики оздоровительной и спортивной тренировки, все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки.

На данном этапе развития Российского государства весьма важными, к сожалению, еще недостаточно осмысленными являются ценности физической культуры интенционного характера. Они отражают сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в данном обществе, популярность ее видов у различных категорий людей, а главное, их желание и готовность к постоянному развитию и совершенствованию потенциала личностной физической культуры. Эффективность освоения этих ценностей можно реально оценивать в запросах общества и каждой личности в физической культуре, а также их конкретное отношение к этой важнейшей сфере культуры.

Весьма важное значение для подготовки жизнеспособного и социально активного будущего молодого специалиста имеет освоение студентами мобилизационных ценностей. К их числу относятся воспитываемая спортивными, рекреационными и реабилитационными занятиями способность к рациональной организации бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели.

В системе вузовского образования молодому человеку бывают необходимы не только хорошо сбалансированные оптимумы физических и духовных проявлений, но и способность с высокой степенью мобилизации ресурсов своего организма в экстремальных ситуациях, готовность организма преодолеть резкие возмущения: болезнь, травму, аварийные ситуации, стихийные бедствия, социально обусловленные неординарные нагрузки на психику, физические и умственные перегрузки и т.п. Вероятность возникновения таких критических ситуаций не столь мала, чтобы этим можно было пренебречь, поэтому способность организма к мобилизации в подобных условиях также должна формироваться путем тренировки, как и другие физические, психологические и функциональные проявления. Нет никакого сомнения, что физкультурная деятельность облегчает такое формирование, опосредственно влияя на создание «запаса» функциональных и психических возможностей организма молодого человека.

Перспективным в освоении ценностей мобилизационного характера может стать активное влияние средств массовой информации на формирование ментальных ориентаций общества на здоровье нации путем пропаганды здорового образа и спортивного стиля жизни, идей охраны природы человека, создания спортивного имиджа молодого человека, своеобразной моды здоровья, силы, быстроты, выносливости, физической (телесной) красоты человека.

С учетом этого освоение мобилизационного комплекса ценностей физической культуры становится мощным стимулом самореализации личности студента, прежде всего через новые оригинальные возможности самореализации на основе высокого уровня функциональных и психологических позиций, приобретенного в процессе осознанной активной физкультурной деятельности.

Процесс освоения мобилизационных ценностей должен регулироваться характером и значимостью решения задач физкультурного воспитания. Формирование спортивного стиля жизни само по себе предполагает высокую организованность жизнедеятельности молодежи. Регламентированные этим стилем постоянные повторяющие действия: утренняя зарядка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учет физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей и способностей спортивной деятельности, самовоспитания и самосовершенствования – вот перечень лишь немногих реальных факторов, обеспечивающих освоение молодежью физкультурных ценностей мобилизационного характера.

Формирование потребностей у студентов к освоению ценностного потенциала физической культуры в современных условиях определяется дальнейшей гуманизацией и гуманитаризацией высшего образования, демократизацией общества, обращением к человеку как мере всех вещей, к его нравственному самоопределению и индивидуальному развитию. Такой подход влечет за собой отказ от утилитарного использования ценностей физической культуры, коренной пересмотр целей традиционного физического воспитания, связанных с общей и профессиональной подготовкой, в сторону развития его гуманизирующих и культурообразующих функций.

Следует отметить, что состав ценностного потенциала физической культуры остается относительно стабильным. Содержательные же аспекты ценностей постоянно обновляются, дополняются, совершенствуются по мере того, как развивается знание, и повышается уровень общественной культуры.

В основу современной системы освоения ценностей физической культуры необходимо заложить теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры к началу третьего тысячелетия [В.М. Выдрин, 1988; 1991].

Рассмотрим подробнее каждое из инновационных направлений, определяющих содержательную и педагогическую сущность физической культуры.

Физкультурное воспитание. Целевая направленность современных и педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования у молодежи потребности в физической культуре, обосновывая тем самым философско-культурологический подход в организации учебно-тренировочного процесса по физкультурному воспитанию [Л.И. Лубышева, 1991].

Традиционный процесс по физическому воспитанию студентов сводится к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, то есть акцент делается на биологическом, двигательном аспекте развития индивида.

Физкультурное воспитание преследует более широкое воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание – это прежде всего педагогический процесс формирования физической культуры личности.

Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельной личности являются следующие:

1. Забота личности молодого человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического (телесного) состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности).

2. Многообразие используемых для этой цели средств, методов и форм, умение эффективно применять их на практике.

3. Одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии.

4. Уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения.

5. Степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии.

6. Готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [В.И. Столяров].

В таком случае реализовать целевую культурологическую направленность физкультурного воспитания возможно при условии понимания молодого человека в единстве его биологических и социальных качеств [Л.И. Лубышева]. В этой связи философским основанием физкультурного воспитания является утверждение целостного подхода к сущности человека, а также осознание личностью и обществом культурной ценности физкультурной деятельности.

Теоретическим основанием физкультурного воспитания студенческой молодежи служат педагогические принципы его организации: гуманизации, поливариантность и многообразие, гармонизация содержания физкультурной деятельности.

Основополагающим принципом физкультурного воспитания является единство интеллектуального мировоззрения и двигательного компонента.

Технологическим основанием физкультурного воспитания выступают деятельностный подход, новое понимание образовательного подхода, приоритет эмоционального аспекта практических занятий, эффект удовольствия и успеха.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (телесное) воспитание.

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценности физической культуры. Положительный эффект этого воспитания будет достигнут, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы личностью студента, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться физкультурной деятельностью.

Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у молодежи комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, культурологических, педагогических, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием [Д.К. Эндрюс].

Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Новый подход к формированию физической культуры личности и общества потребует кардинальных изменений в организационных структурах учебных заведений, более высокой профессиональной подготовки преподавателей, тренеров, социальных педагогов, обновления методической документации, учебных планов и программ, учебно-методических пособий, обеспечивающих процесс нововведений.

Оздоровительные технологии физкультурного воспитания. В основу оздоровительных технологий физкультурного воспитания положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа и спортивного стиля жизни: ознакомление студентов с многообразием традиционных и нетрадиционных средств, методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в спортивно-ориентированном стиле жизни.

Здоровье человека – проблема, далеко вышедшая за пределы медицинской науки. По утверждению ряда ученых, здоровье всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения, самовоспитания, самореализации.

Решение данных проблем видится, прежде всего, в осознании молодежью своей «власти» над здоровьем, которое, как справедливо утверждают, «не купишь в аптеке». Необходимо каждого молодого человека учить внимательно, со всей осторожностью, как полную драгоценную чашу нести и без надобности не расплескать тот потенциал – который закладывает природа в здоровье каждого человека.

Нет особой надобности доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Именно физическая культура позволяет представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагает широкий спектр форм, средств и методов укрепления индивидуальным состоянием личности. Таким образом, можно утверждать, что по силе оздоровительного потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека, данный феномен является, по существу, одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье человека.

В связи с этим возрастает роль физкультурного воспитания, ключевой проблемой которого становится процесс формирования физической культуры личности.

Программа физкультурного воспитания, помимо других разделов оздоровительных технологий, должна содержать следующие приоритетные направления:

- воспитание физической культуры молодого человека;
- воспитание у молодежи потребности и навыков здорового образа и спортивного стиля жизни;
- практическое освоение каждым студентом оздоровительных технологий физической культуры.

Проведенный анализ ценностного потенциала физической культуры и новых путей его освоения обществом и личностью позволит получить представление о разных направлениях и подходах, которые формируются в современной теории и практике физической культуры.

Преподавателям, тренерам и врачам, работающим в пространстве физической культуры, необходимо в первую очередь самим осознавать все богатства этих социальных явлений, а далее нести в общественное сознание философское, а не утилитарное понимание, которое на сегодняшний день еще господствует в обществе. Только таким путем можно действительно поднять авторитет и престиж занятий физическими упражнениями, добиться подлинной массовости культурного движения и экономического расцвета отрасли «физическая культура».

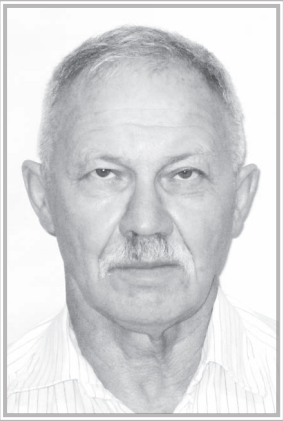
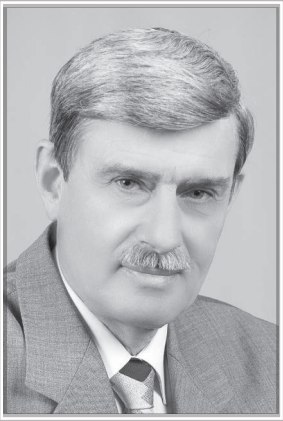
Литература:

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: Новые вызовы современности. Монография. – М.: Научно-изд. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – С. 313-407.
2. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры: проблемы и пути /В.М. Выдрин/ ТиПФК. – 1987. – № 8. – С. 22-24.
3. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /П.Ф. Лесгафт// Сост. И.Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.
4. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности: монография / С.И. Филимонова. – М.: Изд. «ТиПФК», 2004. – 313 с., с ил.
5. Филимонова С.И. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление / С.И. Филимонова, А.Н. Корольков, И.И. Столов, И.А. Сабирова// КФиЗ. – 2016. – №3 (58), 2016. – С. 53-57.

Информация для связи с авторами:
Бугаков Александр Иванович,
aibugakov@mail.ru
Лотоненко Андрей Васильевич,
lav@vspu.ac.ru

КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД К МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Бугаев Геннадий Васильевич, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Волков Василий Кузьмич, *кандидат медицинских наук, доцент,*
Попова Ирина Евгеньевна, *кандидат биологических наук, доцент,*
Савинкова Ольга Николаевна, *кандидат педагогических наук, доцент*
Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК)
Козлов Владимир Иванович, *кандидат педагогических наук, доцент*
Воронежский государственный технический университет (ВГТУ)

Аннотация. На основе конструктивной психологии и педагогики авторы разрабатывают систему физического воспитания населения, позволяющую обеспечить всестороннее оздоровление. Даются рекомендации по реализации конструктивного подхода к физическому воспитанию населения.

Ключевые слова: физическое воспитание, конструктивные психология и педагогика, целостное обучение, урок здоровья, национальная оздоровительная система.

CONSTRUCTIVE APPROACH TO THE MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION POPULATION OF RUSSIA

Bugaev G.V., *Cand. Pedagog. Sci., Docent*
Volkov V.K., *Cand. Med. Sci., Docent*
Popova I.E., *Cand. Biological. Sci., Docent*
Savinkova O.N.*, Cand. Pedagog. Sci., Docent*
Voronezh State Institute of Physical Culture (VGIFK)
Kozlov V.I., *Cand. Pedagog. Sci., Docent*
Voronezh State Technical University (VGTU)

Annotation. On the basis of structural psychology and pedagogy, authors develop a system of physical education of the population, which allows ensuring a comprehensive recovery. There are recommendations on the implementation of a constructive approach to the physical education of the population.

Key words: physical education, constructive psychology, and pedagogy, holistic education, health lesson, national healing system.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации (от 04.12.2007 г.)» определено: «Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретения им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физиче-

ской культуры». Совершенствование системы физического воспитания населения является актуальным и постоянно находится во внимании Президента и Правительства Российской Федерации.

Взаимодействие между живым организмом и средой является активным, информационным, на основе строгой определенности, обусловленной опережающим отражением ее изменений. Чем сложнее явление, тем менее оно случайно. Сложные системы, которые ставят цели и имеют механизмы их достижения, всегда закономерны. Самовоспроизводящиеся (живые системы) являются формально не представимыми – не осознаваемыми. Попытка осознать неосознаваемое приводит к неопределенности, которая порождает ложный вывод о случайности.

До настоящего времени в большинстве отраслей преобладает аналитический подход, который основан на осознании происходящих явлений. Очевидно, что для гуманитарных дисциплин (физической культуры и спорта) он является не состоятельным. Выход из сложившейся ситуации следует искать в конструктивной деятельности. Конструктивный (целостный) подход заключается в поиске правил (алгоритма) воспроизводства (конструирования) сложных явлений [2, 3, 4, 14].

Цель исследования – обобщить собственный научно-методический материал по конструктивному подходу к здоровью и дать рекомендации по его реализации в физическом воспитании населения.

Результаты исследования. Цель конструктивной психологии и педагогики – сделать человека таким, каким он должен быть: свободным, здоровым и счастливым.

Задачей конструктивной психологии является разработка теоретических основ формирования прогрессивно развивающегося человека.

Сущность человека во многом зависит от его потребностей и меры их удовлетворения, она определяет особенности человеческого мышления. Неудачный жизненный опыт может нарушить восприятие информации и привести к неконтролируемому искажению сущности, при этом резко снижается работоспособность и эффективность целенаправленной деятельности.

Эмоциональная реакция либо помогает жить (конструктивная эмоция), либо вредит (разрушительная эмоция).

Искажения сущности и неконструктивное эмоциональное поведение приводят к хроническому неудовлетворению человеческих потребностей, к стрессу и деградации [2, 3].

Задачей конструктивной педагогики является формирование полной личности, свободной от искажений с конструктивным эмоциональным поведением.

Существует пять взаимосвязанных направлений избавления от большинства заболеваний: формирование в человеке сущности, не подверженной искажениям, воспитание конструктивного эмоционального поведения, предупреждение и устранение патологической доминанты, перевод патологической адаптационной реакции в физиологическую, укрепление слабого звена организма – «органа мишени» [2, 12]. Перечисленные направления в существующих системах воспитания и здравоохранения при проведении оздоровительной, профилактической и лечебной работы целенаправленно не используются.

Основными методическими принципами оздоровления являются: сущностное и эмоциональное воспитание, общая гомеостатическая и специальная физическая тренировки [1, 2, 3, 8, 12, 13].

Для формирования в человеке сущности, не подверженной искажениям, и конструктивного эмоционального поведения предложен алгоритм сущностно-эмоционального воспитания. Он включает: принятие на себя ответственности за свое состояние, ориентировку на удовлетворение идеальных потребностей роста, развитие пассивной воли, отказ от стремлений к удовольствиям, принятие конструктивной роли страдания, активизацию всех видов чувствительности, пробуждение памяти, обучение правильному (эффективному) мышлению, жизненную практику.

Естественным способом предупреждения и устранения патологической доминанты является формирование и поддержка полезной физиологической доминанты. По-

следовательное формирование основных физиологических доминант: чувствительной, двигательной, энергосберегающей, пищевой и теплопродуцирующей (общая гомеостатическая тренировка) не оставляет места для устойчивого патологического состояния.

Условием перевода патологической адаптационной реакции в физиологическую является выработка новой адаптационной программы [7]. Для этого необходимо повысить эффективность мышления. Так как новые программы вырабатываются на уровне сверхсознания, требуется создать условия для расширения этой сферы [3, 10, 12].

Для принятия на себя ответственности за свое состояние, ориентировки на удовлетворение идеальных потребностей роста, развития пассивной воли, отказа от стремлений к удовольствиям и принятия конструктивной роли страдания, необходимо соответствующее целостное (холистическое) обучение, которое включает: ознакомление с взаимосвязью свободы, здоровья и счастья в эволюционном цикле человека, крайними точками человеческого существования (стрессом и нирваной), целостным оздоровительным вмешательством и методическими принципами оздоровления [5, 6].

Активизация всех видов чувствительности способствует информированности организма, которая ведет к релаксации (перемещению центра приложения мозговой деятельности из внешней среды во внутреннюю для переработки информации и формирования необходимой организму приспособительной программы). Релаксационные методы (нейро-мышечная релаксация, аутогенная тренировка и медитация) позволяют выполнить этот этап сущностно-эмоционального воспитания. Релаксация способствует пробуждению памяти и ведет к интуитивному (сверхсознательному) вниканию в недоступную осознанию проблему (озарению – инсайту).

Распределение нейронного ресурса между сферами мышления определяет его эффективность: расширение сверхсознания за счет сужения подсознания и сознания способствует выработке новой необходимой организму приспособительной программы – решению проблемы (очищению-катарсису). Медитация является универсальным методом расширения сверхсознания путем концентрации внимания на объекте или действии [10, 12, 14]. Чувствительная доминанта формируется путем использования релаксационных методов. Двигательная – целенаправленным увеличением объема движений (физической тренировкой). Энергосберегающая – произвольной гиповентиляцией легких (дыхательными упражнениями). Пищевая – дозированным голоданием и теплопродуцирующая – холодовым закаливанием.

Процедура целостного оздоровительного вмешательства (ЦОВ) разработана для оптимизации самопрограммирования будущего (создания информационного поля будущего здоровья). Под информационным полем будущего здоровья следует понимать план самовоспроизведения организма, максимально приспособленного к будущим условиям жизни. Для успеха ЦОВ необходимы: потребность субъекта изменить свое состояние, его способность к мышлению и эмоциональному реагированию, знания и умения специалиста, проводящего оздоровительное вмешательство – воспитателя здоровья [2, 3].

Используя элементы традиционных оздоровительных систем (йога, ци-гун, у-шу), нами разработан урок здоровья, который выглядит следующим образом [12]:

Вводно-подготовительная часть: беседа, содержащая элементы целостного обучения; подготовительные общеразвивающие упражнения; обучение и совершенствование техники естественных движений (ходьба, бег).

Основная часть: специальные упражнения, направленные на улучшение физического развития и формирование двигательных качеств; дыхательные упражнения; упражнения на координацию и равновесие; упражнения для глаз; элементы холодового закаливания.

Заключительная часть: процедура релаксации; подведение итогов; разбор достигнутых инсайтов и катарсисов; обсуждение возникших трудностей и их устранение.

Высокое качество мышления занимающихся – залог эффективности урока здоровья. Для этого он должен иметь медитативный характер. Преподаватель обязан обеспечить постоянное внимание занимающихся: на содержании беседы, технике выполнения движений, ощущениях в определенных частях тела, зрительных образах во время релаксации, словесных формулах и общем самочувствии. Урок здоровья является универсальным методом организации занятий физическим воспитанием и спортом.

Для реализации конструктивного подхода в физическом воспитании на начальном этапе необходимо следующее.

1. Создание учебно-методической секции по воспитанию здоровья в учебном заведении, имеющем соответствующую базу.

2. Целостное оздоровительное обучение специалистов в области физического воспитания.

3. Интеграция конструктивных оздоровительных принципов и спортивной подготовки (оздоровительная гимнастика, оздоровительное самбо, плавание и т.д.).

4. Подготовка специалистов в области конструктивного физического воспитания – воспитателей здоровья.

5. Обеспечение льготных условий для практикующих воспитателей здоровья: бесплатное предоставление базы для занятий в государственных учреждениях (школы, ВУЗы и спортивные комплексы).

6. Создание системы физического воспитания конструктивной направленности в районе (в том числе в сельском), в городе и области.

Следует ожидать, что конструктивное физическое воспитание существенно снизит заболеваемость и сократит расходы на лечение предположительно на 20-60%.

Учитывая то, что конструктивная направленность имеет фундаментальное научное обоснование и соответствующее физическое воспитание образует не противоречивую целостную систему, можно надеяться на создание Российской национальной оздоровительной системы.

Современная Россия нуждается в прорывных оздоровительных технологиях, которую мы предлагаем.

Литература:

1. Бугаев Г.В. Медико-биологические и педагогические основы физической культуры / Г.В. Бугаев, В.К. Волков, О.Н. Савинкова, В.Н. Козлов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2016. – С. 95-102.
2. Бугаев Г.В. Конструктивные психология и педагогика для физической культуры и спорта / Г.В. Бугаев, В.К. Волков, В.И. Козлов, И.Е. Попова, О.Н. Савинкова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Международной конференции. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 34-44.
3. Волков В.К. Медико-биологические основы предупреждения и лечения наркоманий. Теоретические основы оздоровления / В.К. Волков. – Воронеж: Центрально-Черноземное книжное изд-во, 2006. – 60 с.
4. Волков В.К. Конструктивные психология и педагогика для гуманитарного образования / В.К. Волков // Университет в системе непрерывного образования: материалы Международной научно-методической конференции. – Пермь, 2008. – С. 362-363.
5. Волков В.К. К вопросу антинаркотического обучения / В.К. Волков, В.И. Козлов // Непрерывное многоуровневое профессиональное образование, традиции и инновации [Текст]: Ч. 2. Информатизация образования. Повышение качества профессиональной подготовки. – Воронеж: ВГАСУ, 2009. – С. 137-141.
6. Волков В.К. Антистрессовое холистическое обучение / В.К. Волков // Научные труды ВГИФК за 2009-2010 гг. – Воронеж: Научная книга, 2010. – С. 34-41.
7. Волков В.К. Теоретические аспекты адаптации / В.К. Волков // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст]: сб. науч. статей Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2011. – С. 41-46.
8. Волков В.К. Сущностно-эмоциональное воспитание – основа конструктивной психологии / З.А. Абиев, В.К. Волков // Материалы VII Международного форума «Интегративная медицина – 2012». – М.: РААМ, 2012. – С. 97-100.

9. Волков В.К. Об интеграции конструктивных психологии и педагогики в образовании / В.К. Волков, В.И. Козлов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст]: сб. науч. статей II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Т. 1. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2013. – С. 235-240.
10. Волков В.К. Мышление в тренировочном процессе / В.К. Волков // Сборник науч. трудов ВГИФК 2009-2013 гг. – Воронеж, ИПЦ «Научная книга», 2013. – С. 69-75.
11. Волков В.К. Роль физической культуры и спорта в формировании человека будущего / В.К. Волков, М.Ю. Звездилина, В.И. Козлов, Л.Н. Козлова // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: научные труды XVII-ой Международной научно-практической конгресс-конференции. – п. Новомихайловский, 2014. – Т. 1. – С. 41-48.
12. Волков В.К. Урок здоровья / В.К. Волков, В.И. Козлов // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта [Текст]: сб. статей Всероссийской научно-методической и научно-практической конференции. – Вып. 7. – М.: МГСУ, 2014. – С. 277-281.
13. Волков В.К. О содержании курса физическая культура для прикладных бакалавров / В.К. Волков, О.Н. Савинкова, Е.В. Готовцев, В.И. Козлов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Международной научной конференции. – Ч.1. – Белгород: изд-во БГТУ, 2015. – С. 69-75.
14. Волков В.К. Конструктивные понятия для спортивной педагогики / В.К. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе [Текст]: сб. научн. статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. – С. 352-357.

Bibliography:

1. Bugaev G.V. Biomedical and pedagogical bases of physical culture / G.V. Bugaev V.K. Volkov, O.N. Savinkov, V.N. Kozlov // Physical culture, sport, and health in a modern society: a collection of the All-Russian Conference scientific articles with international participation of part-time scientific and practical conference. – Voronezh: CPI «Scientific Book», 2016. – S. 95-102.
2. Bugaev G.V. Constructive psychology and pedagogy of physical culture and sport / G.V. Bugaev, V.K. Volkov, V.I. Kozlov, I.E. Popov, O.N. Savinkov // Physical Education and Sport in higher education: Sat. Articles XII International Conference. – Belgorod: Publishing House of the Baltic State Technical University, 2016. – P. 34-44.
3. Volkov V.K. Biomedical framework for the prevention and treatment of addictions. Theoretical foundations of recovery / V.K. Volkov. – Voronezh: Central Black Earth Book Publishing House, 2006. – 60 s.
4. Volkov V.K. Constructive psychology, and pedagogy for humanitarian education / V.K. Volkov // University in continuing education: proceedings of the International Scientific Conference. – Perm, 2008. – S. 362-363.
5. Volkov V.K. On the issue of anti-drug education / V.K. Volkov, V.I. Kozlov // Continuous multi-level vocational education, tradition, and innovation [Text]: Part2 Informatization of Education. Improving the quality of training. – Voronezh: VGASU, 2009. – P. 137-141.
6. Volkov V.K. Anti-stress holistic training / V.K. Volkov // Proceedings VGIFK for the 2009-2010 – Voronezh: Science Book, 2010. – P. 34-41.
7. Volkov V.K. Theoretical aspects of adaptation / V.K. Volkov // Biomedical and pedagogical bases of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle [Text]: Sat. scientific. Articles All-Russia extramural scientific-practical conference with international participation. – Voronezh: CPI «Scientific Book», 2011. – P. 41-46.
8. Volkov V.K. The essential and emotional education is the basis of structural psychology / Z.A. Abiyev, V.K. Volkov // Proceedings of the VII International Forum «Integrative medicine – 2012». – M.: Raam, 2012. – S. 97-100.
9. Volkov V.K. About the integration of structural psychology and pedagogy in education / V.K. Volkov, V.I. Kozlov // Biomedical and pedagogical bases of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle [Text]: Sat. scientific. Articles II All-Russia extramural scientific-practical conference with international participation. – Vol.1. – Voronezh: CPI «Scientific Book», 2013. – S. 235-240.
10. Volkov V.K. Thinking in the training process / V.K. Volkov // Collected scientific. works VGIFK

2009-2013 g.g. – Voronezh, CPI «Scientific Book», 2013. – P. 69-75.
11. Volkov V.K. The role of physical education and sport in shaping the future human / V.K. Volkov, M.Y. Zvezdilina, V.I. Kozlov, L.N. Kozlov // Innovative transformation in physical culture, sport and tourism: scientific papers XVII-th International scientific-practical conference of the conference. – N Novomikhailovsky, 2014. – T. 1. – P. 41-48.
12. Volkov V.K. The Lesson of health / V.K. Volkov, V.I. Kozlov // The actual problems of physical education and sports [Text]: Sat. Articles All-Russian scientific-methodical and scientific-practical conference. – Vol. 7. – M.: MSUCE, 2014. – S. 277-281.
13. Volkov V.K. About the content of the course of physical training for applied bachelor / V.K. Volkov, O.N. Savinkov, E.V. Gotovtsev, V.I. Kozlov // Physical Education and Sports in higher education: Sat. Articles XI International Academic Conference. – Part 1. – Belgorod: public BSTU, 2015. – P. 69-75.
14. Volkov V.K. Constructive concepts for Sports Education / V.K. Volkov // Physical culture, sport and health in modern society [Text]: Sat. Science. articles of part-time All-Russia scientific-practical conference with international participation. – Voronezh: CPI «Scientific Book», 2015. – S. 352-357.

Информация для связи с автором:
Козлов Владимир Иванович,
vikozlov_60@mail.ru

ФЕНОМЕН ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Виленский Михаил Яковлевич, *доктор педагогических наук, профессор, почетный член Международной академии наук педагогического образования*
Московский государственный областной университет
Пиянзин Андрей Николаевич, *кандидат педагогических наук*
Тольяттинский государственный университет



Аннотация. Рассматриваются феноменологические характеристики ценности здоровья у студентов и их формирование в образовательном процессе по физической культуре, механизм развития.

Ключевые слова: самосохранительное поведение, интернальность здоровья, культурная идентичность, ценностное сознание, духовно-практические формы воздействия.

THE PHENOMENON OF THE VALUE OF HEALTH IN THE DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL STUDENT

Vilensky M.Y., *Dr. Pedagog. Sci., Professor honorary member of the International Academy of Sciences of pedagogical education, Moscow state regional University*
Piyanzin A.N., *Cand. Pedagog. Sci, Togliatti State University*

Abstract. The paper describes the phenomenological features of value of health among students and their formation in educational process on physical culture, the mechanism of development.

Key words: samosohranitelnom behavior, the internality of health, cultural identity, values, spiritual-practical action.

Здоровье является основополагающей ценностью, без которой невозможна полноценная реализация личности. Ценностная значимость здоровья для личности и общества отражена в его определениях как: ценности; компонента человеческого счастья, одного из неотъемлемых прав, условия успешного социального и экономического развития; результата собственной деятельности человека; области человеческой культуры; нормы творческой жизни; способности к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию.

Ценностная характеристика здоровья человека проявляется в различных сферах жизнедеятельности: служит источником духовной бодрости и оптимистических идеалов, побуждает интерес к творчеству, является необходимым условием культурного развития, усиливает потребность общения, познания себя, в воспитании мыслей, чувств, радости наслаждения, свойственных здоровому человеку, самоосуществлении. Ценности здоровья значимы и для жизни общественной, при которой личность должно волновать и здоровье других людей, поскольку они связаны друг с другом и с окружающим миром. Качество взаимоотношений между людьми формирует нравственную атмосферу и духовные основы общества, которые влияют на мировоззрение человека, определяя его поведение и взаимодействие с окружающим миром. Благодаря усвоенной информации формируются идеалы, ценности, убеждения и на их основе привычки, привязанности, вкусы, взаимосвязанные с характером человека и определяющие стиль его жизнедеятельности. Они отражают осознаваемые и неосознаваемые уровни внутреннего мира человека. Степень их психического равновесия, гармоничного взаимодействия делает человека уравновешенным, самодостаточным и социально защищенным, с высокими адаптивными способностями.

Обычно выделяют три уровня ценности здоровья: биологический (физический) – здоровье как саморегулирующаяся адаптирующая система организма; социальный – здоровье как мера социальной активности индивида; и психический – здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия ее преодоления.

В индивидуальном сознании постоянное наличие данной ценности (наряду с ценностью человеческой жизни) представлено тесной взаимосвязью субъективно-объективных характеристик и долгосрочностью изменения состояния здоровья. Специфика ценности здоровья заключается в ее латентном характере. Тому, кто чувствует себя здоровым, не свойственно усматривать в здоровье основополагающую жизненную ценность, и придавать этому особое значение. Возможно, это следствие того, что человек склонен отождествлять здоровье с отвлеченной среднестатистической нормой, которая ему навязана и не наполнена личностным содержанием. Здоровье восходит на вершину индивидуальной ценностной иерархии и становится самоцелью (чаще всего) тогда, когда ощущается общая недостаточность внутриличностных ресурсов для его поддержания.

Индивидуальная ценность здоровья в зависимости от психосоматического и психологического состояния индивида может быть инструментальной и/или фундаментальной. Доминирующей ценностью здоровья является именно инструментальная, что не уменьшает его значимости как важнейшего компонента человеческой жизни. Признание здоровья в качестве важнейшей жизненной ценности означает, что оно служит средством достижения различных жизненно важных целей. Но на практике возникает противоречие между стремлением достичь этих значимых целей и объективной необходимостью быть здоровым. Так, иногда в критических ситуациях че-

ловек буквально «сгорает» на работе. Но «работа на износ», дающая временный, тактический выигрыш в достижении поставленной цели, в дальнейшем приводит к подрыву психического, а порой и физического здоровья, превращая здорового человека в больного, который расплачивается за свое потребительское отношение к здоровью. Разрешение данного противоречия возможно путем совершенствования объективных условий жизнедеятельности.

Поведение человека по отношению к своему здоровью зависит от того, как он конкретизирует ценность здоровья, какое место отводит ей в своей жизни. Интенсивность заботы индивида о своем физическом и психическом благополучии определяется отношением к здоровью как элементу самосохранительного поведения, которое проявляется в системе индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или угрожающими ее здоровью, оценке своего физического и психического состояния. Чем адекватнее отношение к здоровью, тем интенсивнее забота о нем, проявляющаяся в оздоровительно-гигиеническом поведении. Само здоровье — явление сугубо индивидуальное и уникальное. Поэтому формирование адекватного отношения к нему тоже индивидуально, уникально и своеобразно у каждого человека. Установлена связь разнообразных форм поведения и параметров личности с экстернальностью-интернальностью. Высокие показатели интернальности здоровья свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье. Человек с низким уровнем интернальности здоровья считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей (Н.А. Литвинцева). Но чтобы стать здоровым, нужны соответствующие усилия, постоянные и значительные, которые заменить ничем нельзя. Здоровье во многом зависит от ощущения человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, самоуважения, социальной зрелости и самостоятельности личности. Для совершенствования и формирования здоровья необходимо учиться быть здоровым, творчески подходить к этому, формировать потребность, умение и решимость творить его за счет своих внутренних резервов, а не чужих усилий и внешних условий. В этом сущность отношения к здоровью как к ценности.

Практика образования по физической культуре в вузе показывает, что формальный характер презентации социальной ценности здоровья, типичные прямолинейные воздействия на сознание, поведение и отношение студентов не приводят к ее превращению в личностную. Необходимым условием педагогического процесса является обращение к ценностным аспектам, направленность на субъектность восприятия студентом ценности здоровья, чтобы она превращалась из отвлеченного представления в собственную, переживаемую ориентацию поведения, необходимую для сохранения здоровья.

Ценности являются той содержательной, мировоззренческой, методологической, фундаментальной формирующей основой априори, изначально обеспечивающей достижение требуемого в воспитании результата. Учитывая цели учебной и социокультурной деятельности, и в связи с педагогическими воздействиями и саморазвитием личности, ценности в образовании рассматриваются как элементы структуры сознания (потребности, мотивы, интересы, убеждения, установки и т.п.) и как явления, обозначающие значимость, жизненную позицию, личностный смысл.

Студент может вести себя определенным образом, потому что такое поведение соответствует его ценностям, а может потому, что «так положено», «так принято», «так велено», «так выгодно». Ценность – это внутренний, эмоционально освоенный студентом ориентир его деятельности, воспринимаемый им как собственная духовная интенция, глубоко личное, выработанное им самим отношение. Ценности обладают познавательным значением, обосновывают цели, к которым студент должен стремиться, и основные средства их достижения,

помогают осуществлять социально одобряемый выбор поведения. Они обеспечивают устойчивость личностной структуры, определяют центральную позицию личности, общий подход к миру и самому себе, действуют как важный фактор мотивации. В этом заключается их значение в формировании мировоззрения личности. Всякая познанная ценность стимулирует поведение и поступки, программируя желательное будущее, заставляет совершать должное в повседневной жизни. В этом состоит значение ценностей при формировании норм, привычек, образа жизни, стиля поведения.

В противоположность объективной природе ценностей, их восприятие и оценивание индивидом всегда субъективно. Оценка может быть как истинной (если она соответствует ценности), так и ложной (если не соответствует). Субъектом оценки может выступать отдельный студент, группа, общество; объектом – разнообразные явления действительности, модели поведения, образ мыслей; предметом – их социальная и личностная значимость. Оценка по своей природе диалектична и может приводить к переоценке ценностей в связи с изменением как деятельности студента, так и объективных условий его развития на разных этапах обучения. На эмоциональном уровне оценка ценностей сопровождается чувством удовлетворенности или неудовлетворенности; на рациональном – осознанием их полезности и значимости.

Однако само по себе то, что здоровье рассматривается личностью в качестве ценного, желательного, заслуживающего обладания им, отнюдь не обязательно сопровождается действиями, направленными на реализацию ценности, не детерминирует однозначно определенную линию социального поведения и тем более конкретный поступок. Вот почему необходимо вскрыть причины, основания и связи между предпочтениями и соответствующими действиями и поступками личности.

Чтобы выработать суждение о ценности или не- ценности того или иного явления, студент должен что-то знать о нем, например, знание может быть лишь итогом обычного жизненного опыта. Познание стимулирует познавательную активность в том направлении, которое студент считает желательным. Социально значимое содержание образования должно соотноситься с предыдущим опытом студента и быть ориентировано на воспитание его как субъекта, который реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого он обретает свою культурную идентичность. Лишь в этом случае личность воспримет образование как составляющую собственного стиля жизни, сможет образовывать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Ценности образования не могут быть навязаны, они должны быть приняты субъектами педагогического процесса.

Рассмотрение содержания ценностного сознания личности позволяет выделить в его структуре различные виды ценностных представлений: одни усваиваются в форме «значений», но не разделяются личностью, другие приобретают для нее «личностный смысл». В первом случае ценностное представление принадлежит обществу, социальной группе и «присутствует» в сознании личности как оценка явлений и обстоятельств со стороны их социально-функциональной значимости, позволяет ей ориентироваться на соответствующую формулу социального поведения. Во втором случае ценностное представление включает соответствующие объекты в контекст реальной жизнедеятельности студента, превращает их в конкретные цели деятельности. Последние реально управляют поведением индивида, «подталкивают» его к определенным практическим шагам, реализации поведенческой стратегии. Однако реальная жизнедеятельность может дать и совершенно неожиданный для личности результат: ценностные представления, усвоенные ранее на уровне «значения», могут превращаться в реальные мотивирующие факторы социального поведения, а имеющие «личностный смысл» – перейти на уровень «значения».

Механизм формирования ценностного сознания личности состоит в следующем.

Воспринимаемые ею ценностные представления проходят через «фильтр» самосознания и дифференцируются на «знания» и «личностные смыслы». Далее, преломляясь через условия жизнедеятельности, они распределяются на подтвержденные и неподтвержденные, на реально управляющие действиями и поступками личности и на те, которые хранятся в ее сознании. Ценность, присутствующая в сознании, как только знаемая, но не имеющая реального личностного смысла и побудительной силы, может впоследствии, приобретая и то, и другое, становиться истинной личностной ценностью. Промежуточным этапом на этом пути является ее «обкатка» в плане воображения, как бы примерка к себе и своей жизни. Ценность, функционирующая в плане воображения, уже имеет личностный смысл, но еще не обладает побудительной силой (Д.А. Леонтьев).

Ориентация студента на освоение ценностей возникает тогда, когда после их предварительной положительной оценки он запроектировал в своем сознании (или подсознании) овладение ими. А это студент делает, учитывая не только свои потребности, но и возможности. Отдельные студенты перенимают от окружающих взгляд на нечто как на ценность, достойную того, чтобы на нее ориентироваться в своем поведении и деятельности, и тем самым закладывают в себе основы новой потребности, которой раньше у них не было.

Формирование ценностного сознания успешно решается в том случае, когда возникает система ценностных представлений, удостоверяющих свою истинность, выступающих устойчивой, проверенной мерой различных жизненных ситуаций и обстоятельств, участвующих в определении жизненных планов личности, организующих и направляющих ее активность, придающих ей качественное своеобразие, неповторимый социальный облик.

Для воздействия на спектр ценностей студентов недостаточно сообщать им «готовые» представления о ценном, раскрывать объективную значимость тех или иных форм жизнедеятельности, явлений, отношений. Необходимо, чтобы ценностные представления наполнялись личностным смыслом, верифицировались, превращались в проверенную личным опытом мотивацию поведения. Это возможно только тогда, когда студент включился в практическую реализацию социальной ценности, ощущая ее как свою, приобретая в процессе деятельности разнообразные компетентности более высокого уровня.

Основной механизм формирования ценностного отношения заключается в решении конкретных повторяющихся задач, в ходе которых студент учится оценивать свои возможности соотносительно с задачами и себя по своим реальным достижениям. С определенного этапа он начинает совершенствовать свою деятельность на сознательной основе, что связано с механизмами самооценки, оценки своих достижений и неудач, включения оценочного механизма регуляции качества деятельности (К.А. Абульханова-Славская).

Значимым звеном в цепи побуждений студентов к деятельности являются интересы. Они определяют отношение личности к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью. Выделяют три компонента интереса: эмоциональный (его показатели: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости); познавательный (убежденность и признание личной необходимости знаний, стремление к их расширению); поведенческий, в котором отражаются наиболее рациональные способы удовлетворения потребности. Соотношение между этими компонентами зависит от общего уровня сознательности или осознанности тех задач, в которые включается студент. Интересы могут быть непосредственными (к процессу деятельности) и опосредованными (к ее результатам), реализованными (объективная потребность удовлетворяется на практике) и нереализованными, активными (действенными) и пассивными (созерцательными), устойчивыми (длительными, связанными с основным содержанием и свойствами личности) и неустойчивыми, широкими и узкими, глубокими и поверхностными.

Они дают простор для использования необходимых педагогических решений и воздействий в активизации деятельности студентов.

В структуре любой деятельности ценностные отношения тесно связаны с эмоциональными, познавательными, волевыми ее сторонами и выражают внутреннюю основу отношений личности к действительности. Уровень направленности (эмоциональный (чувственный), познавательный, поведенческий (волевой)) определяет активность личности.

Своеобразным «фильтром» восприятия личностью ценностных представлений выступает входящий в самосознание «Я-образ» — аксиологическая концепция жизни. Она определяет выделение некоторых форм жизнедеятельности как обладающих наивысшим ценностным статусом для самореализации. Аксиологический аспект «Я-образа» характеризует предпочтение не только какой-то основной сферы деятельности, но и использование разнообразных средств и форм освоения физической культуры: учебно-профессиональной, духовно-культурной, рекреативной, физического совершенствования, теоретико-познавательной, практической, коммуникативной, эстетической и других.

Качественное своеобразие личностной ценности придает также общее понимание смысла и назначения своей жизни, его конкретная ценностная окраска: альтруистическая, гедонистическая, ригористическая и др. Смысложизненный аспект самосознания носит мировоззренческий характер и организует в единую систему общее личностное отношение к жизни, исходную ценностную позицию.

Процесс профессиональной подготовки специалистов требует формирования у них четких ориентиров жизнедеятельности, умения отделять подлинные ценности от мнимых, воспринимать и оценивать сложные противоречивые явления и процессы современного мира с позиций научного мировоззрения, отражающего действительность не только в ее целостности, но и в реальной значимости для человека. Студенты проходят обучение в том возрасте, когда процесс ценностного самоопределения личности на мировоззренческом уровне не завершен. Ценностные представления личности подвержены частым колебаниям, изменениям, не наделены законченным личностным смыслом, не имеют прочной мировоззренческой основы. Поэтому необходимым условием образовательного процесса по физической культуре выступает формирование у студентов мировоззренческих ценностных структур самосознания, ведущую роль в которых играет активное, свободное, творческое самоосуществление жизнедеятельности, утверждение в ней гуманистических ценностей.

Ценностное сознание как субъективная детерминация социального поведения личности, некоторое распределение ее субъективных предпочтений, фиксируемых эмпирически соответствующей иерархией оценок, является неоднородным, многослойным и включает ценностные представления различной детерминирующей силы. Поэтому формирование ценностного сознания можно трактовать как задачу овладения личностью социально санкционированными оценками многообразных явлений.

Приобщение индивида в образовательном процессе к культурному наследию имеет разные механизмы: знания передаются на основе коммуникаций, умения и навыки – в ходе практической деятельности, а ценности – при духовном общении людей.

При рационально-логическом истолковании ценностей методами, приемами, средствами учебно-научной деятельности, студент приобщается к теоретическому уровню их познания, что требует самостоятельной, напряженной мыслительной деятельности. Если результаты такой деятельности приобретают позитивную эмоционально-ценностную окраску, рациональное содержание знаний превращается в «личное достояние» студентов, в установки определенного поведения.

Любая информация ценностного характера должна быть созвучна представлениям, в которых студент осознает себя

как уникальную личность, его общей эмоциональной настроенности, сокровенным чувствам. Духовно-практические формы воздействия (праздники, торжественные церемонии, ритуалы и др.) эмоционально объединяют студентов, поднимают духовное общение на высоту, недоступную в повседневной будничной обстановке. Одной из форм духовно-практического общения является обращение к образцам жизнетворчества (выдающихся ученых, специалистов, замечательных спортсменов), которые побуждают студентов к подражанию, созданию своеобразного «биографического фона» высших ценностей своей жизни, профессиональной деятельности, культуры. Если студент переживает эти образцы как должное, а не просто отвлеченное знание, что они считаются таковыми, то это должное становится предметом его личных устремлений, идеалами. В них, воплощающих наиболее ценные, и в этом смысле привлекательные человеческие черты, ярко проявляется и формируется общая направленность личности студента.

Те или иные ценностные представления действенны в том случае, если способствуют реализации социальных качеств личности, ее сущностной определенности в соответствующем ей образе жизни.

Социальное качество личности интегрирует аксиологические (ценностные принципы самосознания личности, уровень и характер ее ценностных притязаний) и функциональные качества (уровень интеллекта, особенности мышления, речи, темперамента, характера, способностей, знания и умения, здоровье и соматический облик, словом, все когнитивные, чувственные и физические силы индивида). В единстве с конкретным ценностным содержанием «Я-образа» они образуют сущностную определенность личности.

В процессе обучения студент изменяет и развивает социальное качество, свою сущностную определенность. При этом происходит коррекция самосознания, уточнение представлений о самом себе, своей сущности, необходимых для ее реализации формах жизнедеятельности. В конечном счете, формируется устойчивая ценностная направленность личности, ее генерализующее начало, пронизывающее и объединяющее все виды ценностных ориентаций. Любая информация ценностного характера воспринимается личностью сквозь призму этой направленности и дополняется эмоциональным и поведенческим компонентами.

Интериоризация студентом ценности здоровья зависит от осознания им своей сущностной определенности, прежнего опыта и познанных на его основании возможностей; заинтересованности в своем развитии для ожидаемого и желательного будущего, связанного с удовлетворением определенных потребностей; определения целей, достижение которых приблизит к осуществлению воспринятого идеала; способности реализовывать собственные замыслы, волевые качества.

Действенность отношений студентов в образовательном процессе решающим образом определяют их внутренние мотивации, ценностно-смысловые установки, готовность воспринять, освоить и «присвоить» новые знания и умения. Важно помочь студенту открыть, сформулировать, упрочить для себя ценность здоровья как средство и способ, обеспечивающее успешное удовлетворение социально ценных побуждений. Для этого большое значение имеет, в какой окружающей системе присваивается и функционирует новое знание, чем мотивирован этот процесс, каким задачам сотрудничества, межличностного взаимодействия он отвечает. В каких позициях находится сама личность по отношению к предмету и процессу освоения, а также к участникам этого процесса. Поэтому учение следует рассматривать как взаимосвязанную деятельность студента с преподавателем и другими учащимися, в которой строятся и изменяются формы сотрудничества и общения. Для гармоничного развития личности применяется личностно-развивающий подход, преобразующий студента в активного субъекта образовательной деятельности, способного перестраивать ее в соответствии со своими потребностями, мотивами, интересами саморазвития. При таком подходе знания становятся целью, а динамичный, целостный субъектный опыт студентов по-

стоянно востребуется в образовательном процессе и развивается в ходе реальных отношений и переживаний, затрагивающих личностные ценности и смыслы. В свою очередь, преподаватель несет студентам не только систему знаний, но и свое мотивационно-ценностное отношение к ним, собственные переживания, размышления, сомнения. Он раскрывает содержание образования через призму своего личностного опыта и восприятия, вызывая тем самым у студентов ответную мыслительную или эмоционально-адекватную реакцию. Обучение строится с учетом взаимодействия трех культур: социального опыта, аккумулированного в проектах содержания образования; культуры студента и культуры преподавателя. Основой сотворчества участников образовательного процесса, способного стать взаимным учением и совместным поиском, становится диалоговое понимание. Диалогический способ познания определяет представления о современном характере знания как динамичного, эволюционирующего, социального продукта, результата совместной деятельности людей. Педагогическое общение, основанное на субъект-субъектных отношениях, проявляется в сотрудничестве, которое осуществляется в атмосфере творчества и способствует гуманизации обучения. При оптимальном педагогическом общении имеют место основные функции взаимодействия:

- конструктивная – обсуждение и разъяснение знаний по предмету, их практической значимости;

- организационная – организация взаимной личностной информированности и общей ответственности за успехи учебно-воспитательной деятельности;

- коммуникативно-стимулирующая – сочетание различных форм учебно-познавательной деятельности (индивидуальной, групповой, фронтальной), организация педагогического сотрудничества; осведомленность студентов о том, что они должны узнать, понять, чему научиться на занятии;

- информационно-обучающая – показ связи учебного предмета с профессиональной деятельностью для правильного миропонимания и ориентации студента; подвижность уровня информационной емкости учебных занятий и ее полнота;

- эмоционально-корригирующая – эмоциональное изложение учебного материала с опорой на наглядно-чувственную сферу студентов; поощрительно-корректное, доверительное общение между преподавателем и студентом;

- контрольно-оценочная – организация взаимоконтроля обучающего и обучаемого, совместное подведение итогов и оценка с самоконтролем и самооценкой.

Результатом образовательного процесса по физической культуре является интериоризация студентами ценности здоровья, развитие такого уровня самосознания, ценностных ориентаций и рефлексии, при котором интеллектуальное, духовное и физическое совершенствование студента осуществляется в здоровом стиле жизни, повседневной физкультурно-спортивной деятельности.

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Леонтьев Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени / Д.А. Леонтьев // Психологическое обозрение, 1998. – № 1.
3. Литвинцева Н.А. Психологический автопортрет / Н.А. Литвинцева – М.: АОЗТ «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1997. – 304 с.

Bibliography:

1. Abulkhanova-Slavske K.A. Activities and personality psychology / K.A. Abulkhanova-Slavske. – M.: Nauka, 1980. – 335 p.
2. Leontiev D.A. Value orientations in individual and group consciousness: types, determinants and change over time / D.A. Leontiev // Psychological review, 1998. – No. 1.
3. Litvintseva N. Psychological self-portrait / N. Litvintseva. – M.: JSC «Business school «Intel-Synthesis», 1997. – 304 p.

Информация для связи с авторами:
Виленский Михаил Яковлевич,
ag_gorshkov@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАДЕТ

Хамула Ярослав Федорович, *старший воспитатель 10-го учебного курса Краснодарского президентского кадетского училища*
Филатова Галина Валерьевна, *воспитатель 10-го учебного курса Краснодарского президентского кадетского училища*





Аннотация. В статье отражена неотъемлемая роль физической культуры и здорового образа жизни в воспитании и обучении кадет Краснодарского президентского училища.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, кадеты, воспитание, спорт.

PHYSICAL EDUCATION AS AN INSEPERABLE PART OF CADETS' HEALTHY WAY OF LIFE FORMATION

Hamula J.F., *senior educator10-th training course Krasnodar presidential cadet College,*
Filatova G.V., *educator 10-th training course Krasnodar presidential cadet College*

Abstract. The article deals with the aspect in the essential role of physical education and healthy way of life in cadets' training of Krasnodar presidential cadet school.

Key words: physical education, healthy way of life, cadets, training, sport.

Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

В последнее время в нашей стране уделяется особое внимание здоровому образу жизни и физическому развитию подрастающего поколения. В своем послании к молодежи В.В. Путин сказал такие слова: «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех, а значит и успех всей страны». Молодое поколение россиян должно понимать, что нам нужны здоровые люди, здоровая нация. Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить потенциал страны, обеспечить стабильность ее курса на повышение благосостояния. Будущее – за здоровой и, значит, счастливой Россией.

Спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, здоровый дух соревнований, гласность результатов, наличие условий для новых, более высоких достижений и стремления к ним молодежи делают спорт важным средством идеологического, физического и нравственного воспитания кадет.

В век технического прогресса, когда подростки все свое свободное время проводят за компьютерными играми, снижается уровень здоровья подрастающего поколения. Большие технические нагрузки и недостаточная двигательная активность увеличивают роль физической культуры и спорта. Насыщенный эмоциональный фон

снижает уровень здоровья и самочувствия воспитанников и в значительной мере травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния кадет, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни.

В Краснодарском президентском кадетском училище физической культуре и здоровому образу жизни отводится одно из важных мест в обучении, которое является неотъемлемой частью их образования и воспитания. Она включает в себя физическую подготовку, спорт и мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности и является ключевым вопросом в сохранении здоровья кадет. Основной целью воспитания стоят создание необходимых возможностей и условий для того, чтобы воспитанники росли не только физически и духовно здоровыми, но и всесторонне и гармонично развитыми людьми, обладающими самыми современными интеллектуальными знаниями, отвечающими требованиям XXI века, в котором им предстоит жить и трудиться.

Здоровый образ жизни без занятий физической культурой представить невозможно. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры – неотъемлемая часть воспитания у подростков ведения правильного образа жизни. Регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека.

Здоровый образ жизни помогает подросткам справляться с трудностями, успешно реализовывать свои планы и ц ленаправленно идти к поставленной цели – поступления в высшие военные учебные заведения. Стать физически развитыми юношами, способными переносить высокие физические нагрузки и психические напряжения. Кроме того, физическая подготовка способствует повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости, решительности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, дисциплинированности. Основными качествами, которые характеризуют формирование здорового образа жизни средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья.

Первоначальной задачей перед воспитателями стоит формирование ценности здорового образа жизни среди кадет, воспитание и привитие нравственной культуры, основ индивидуального и коллективного здоровья, предостеречь кадет от асоциального поведения и развития индивидуальных положительных качеств, укрепление здоровья кадет, раскрытие потенциальных возможностей формирования здорового образа жизни. Желание быть достойным членом общества и здоровым, гармонично развитым человеком. Чтобы сохранить и преумножить индивидуальное здоровье, воспитаннику нужны постоянные усилия, определяемые знаниями о факторах, формирующих и разрушающих здоровье, навыками в оказании первой помощи, безопасном поведении в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций и др. Осуществление взаимодействия преподавателей физической культуры, воспитателей, психологов, медицинских работников в реализации модели: «Формирование здорового образа жизни в кадетском училище» является важнейшей задачей для всего коллектива Краснодарского ПКУ, так как позволяет:

- сплотить кадет под эгидой «здорового образа жизни»;

- предотвратить появление девиантного поведения среди воспитанников посредством пропаганды здорового образа жизни;

- сформировать у кадет ценностное отношение к индивидуальному здоровью в ходе занятий физической культурой и спортом;

- повысить интерес у кадет к ведению здорового образа жизни и его мотивации, через разъяснительную деятельность и общую медицинскую грамотность кадет.

Занятие физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни, соблюдение правил личной и общественной гигиены каждым кадетом в повседневной жизнедеятельности — является залогом сохранения и укрепления здоровья всего коллектива, и фундаментом успеха выполнения любых задач. Принципы воспитания, которыми руководствуются воспитатели учебного курса – это исходные положения, определяющие основное требование к воспитанию кадет их содержанию, организации и методике. Вся воспитательная работа составляет взаимосвязанную систему:

- связь воспитания с повседневной действительностью;

- индивидуальный подход к воспитанию кадета в коллективе и через коллектив;

- сочетание высокой справедливой требовательности с уважением достоинства кадет и заботой о них; с единством, согласованностью и преемственностью в их воспитании.

Основные положения, направленные на формирование здорового образа жизни у кадет на этапе получения среднего образования, включают:

- соблюдение распорядка дня;

- достаточную физическую активность и закаливание, включающую систематические занятия военно-прикладными видами спорта, оздоровительным бегом, занятиями физической культурой на воздухе;

- соблюдение правил личной и общественной гигиены;

- профилактику инфекционных болезней;

- профилактику вредных для здоровья привычек (табакокурения, употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ);

- рациональное и сбалансированное 6-разовое питание.

В подростковом возрасте активно формируется индивидуальный образ жизни. Это связано с развитием у подростков психических новообразований, таких как самоконтроль, внутренний план действий, рефлексия, самосознание, самооценка. Эти новообразования обусловливают важную для подростков возможность самим определять свой образ жизни. На этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья кадет возможно лишь при условии формирования приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества путем создания социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечения государством правовых, экономических, организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни. Перед воспитательским составом Краснодарского ПКУ стоит первоочередная задача на выбор воспитанниками военной профессии, создания условий для формирования здоровья формирующей среды, мотиваций к ведению здорового образа жизни, формирования здоровьесберегающей среды для сохранения и укрепления здоровья кадет.

Подводя итог, можно сказать, что в Краснодарском президентском кадетском училище воспитание кадет направлено на поддержание физического благополучия и здоровья кадет, а здоровый образ жизни является интегральным путем достижения качества здоровья каждого воспитанника в единстве его биологического, психического и социального развития.

Литература:

1. Савченко О.А., Бонченков И.А., Украинченко Ю.В., Синицын Ю.И. Значение военного образования в поддержании физического благополучия и здоровья обучаемого на этапе получения военного образования // Теория и практика образования в современном мире: материалы V междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). – СПб.: СатисЪ, 2014. – С. 248-251.
2. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни

учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 690-692.

Bibliography:

1. Savchenko O., Bončenkov I., Ukrainčenko Y., Sinitsyn Y. Value of military education in maintaining physical well-being and health of a trainee at the stage of receiving military education // theory and practice of education in the modern world: materials V Internat. researcher. conf. (St. Petersburg, July 2014). – Spb.: Satis, 2014. – P. 248-251.
2. Safronov A. physical culture as an integral part of a healthy lifestyle, youth/students/young scientist. – 2014. – № 20. – P. 690-692.

Информация для связи с авторами:
Филатова Галина Валерьевна,
filatova.galina@mail.ru

К ВОПРОСУ ВНЕДРЕНИЯ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Лотоненко Андрей Андреевич, *кандидат педагогических наук*
Липецкий 4 ГЦ ПАП и ВИ
Старкин Александр Николаевич, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Старкина Лариса Алексеевна, *старший преподаватель*
Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк





Аннотация. Практическая реализация внедрения норм комплекса ГТО в систему физического воспитания имеет важное государственное и общественное значение. Внедрение комплекса ГТО позволило целенаправленно активизировать: научно-методическую деятельность специалистов в области физической культуры, разработку методико-практических рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, практическую деятельность работников физкультурно-спортивной сферы. Результатом всей этой деятельности может стать повышение уровня физической подготовленности различных категорий занимающихся, их физических кондиций и как следствие – укрепление здоровья.

Ключевые слова: физическая подготовка, сдача норм ГТО.

METHODICAL-PRACTICAL SUPPORT FOR THE DELIVERY OF NORMS OF GTO COMPLEX

Lotonenko A.A., *Cand. Pedagog. Sci. Air Forces, Lipetsk*
Starkin A.N., *Cand. Pedagog. Sci., Docent*
Strakina L.A., *Senior Lecturer*
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Russia, Lipetsk

Abstract. Practical implementation the implementation of norms set by the TRP in the system of physical education is important state and public importance. Implementation of

the TRP has allowed deliberately to strengthen: scientific-methodical activity of specialists in the field of physical culture, development of methodical-practical recommendations for the preparation for delivery of norms of TRP practical activity of workers of physical culture and sports sphere. The result of all this activity could increase the level of physical preparedness of different categories involved, their physical condition and as a consequence health promotion.

Key words: physical training, filing rules TRP.

Практическая реализация внедрения норм комплекса ГТО в систему физического воспитания имеет важное государственное и общественное значение.

В процессе физического воспитания учащейся молодежи России должны реализовываться три направления: базовое, прикладное и спортивное.

Базовое направление процесса физического воспитания учащихся реализуется урочными формами занятий в различного типа учебных заведениях образовательной системы страны.

Спортивное направление физического воспитания реализуется как параллельно с базовым, так и в соответствующих спортивных секциях общеобразовательных учреждений и в различного вида специализированных спортивных школах.

Внедрение комплекса ГТО уже позволило целенаправленно активизировать: научно-методическую деятельность специалистов в области физической культуры, разработку методико-практических рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, практическую деятельность работников физкультурно-спортивной сферы.

Результатом всей этой деятельности может стать повышение уровня физической подготовленности различных категорий занимающихся, их физических кондиций и как следствие – укрепление здоровья.

При этом свое развитие получает одно из направлений физического воспитания – прикладное. Однако важно, чтобы смещение акцента на прикладное направление не привело к дисбалансу среди существующих направлений физического воспитания.

Уже слышны рекомендации и пожелания по корректировке направленности процесса физического воспитания школьников и студентов вузов в направлении подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Если ставится задача повышения уровня физической подготовленности граждан, решение видится в комплексном подходе – совершенствование процесса физического воспитания в целом. При этом, соответственно, улучшатся показатели прикладной физической подготовленности занимающихся (как одного из направлений физического воспитания), определяемые нормами данного комплекса.

Для реальной эффективности реализации этой поставленной задачи нам хотелось бы немного сдвинуть акценты в данной методико-практической деятельности.

Готовность к труду и обороне должна быть результатом соответствующей *подготовки*. Вот на процесс подготовки к сдаче норм ГТО (учитывая недостатки такой же кампании в недалеком прошлом) и должно быть направлено основное внимание и вся деятельность работников и специалистов в области физической культуры.

На современном этапе своего возрождения всеобщая сдача норм комплекса ГТО гражданами России может показать реальные данные их физического состояния. Это можно определить как первый этап внедрения комплекса ГТО.

На основе этих данных можно планировать, организовывать и реализовывать перспективные программы подготовки различных слоев населения для доведения показателей их физической подготовленности до определенного этим комплексом уровня. Это можно обозначить как второй этап внедрения комплекса ГТО.

Желание побыстрей отчитаться о больших показателях значкистов ГТО различных степеней – недопустимо.

Также есть случаи травмирования граждан при сдаче отдельных норм ГТО «по факту», типа – «а ну-ка я попробую сразу сдать» и т.п. Это не является недостатком или отрицательной стороной вне-

дряемого комплекса ГТО, идея (повторимся) – правильная, проблема заключается в поспешности попыток выполнения этих норм без предварительной подготовки.

Улучшение показателей физической подготовленности – достаточно длительный процесс, при этом затрагивающий необходимость изменения сложившегося стиля жизни граждан России. Опять же сдвигаем акценты – требуется возрождение не *сдачи* норм комплекса ГТО, а возрождение процесса *подготовки* масс населения к сдаче этих норм. Чтобы двигательная активность стала нормой жизни – необходимы десятилетия для восстановления утраченных традиций (третий этап). Тем более, что утрата традиций происходит гораздо быстрее, чем привитие новых – для их формирования необходима целенаправленная деятельность на длительный срок (период смены нескольких поколений).

На наш взгляд, решение задачи ГТО различных категорий населения РФ должно носить перспективный характер и основываться на плановости и технологичности. Для этого процесс физической подготовки широких масс населения России должен основываться на специфических принципах физического воспитания: «процесс физической подготовки должен идти непрерывно» (сопровождать человека на всех этапах онтогенеза), быть«систематическим» (правильное чередование нагрузок и отдыха), «цикличным» (повторяемым, но на более высоком уровне объема и интенсивности нагрузок), «адекватным» (не превышающим адаптационные возможности организма), «увеличиваться постепенно» (по мере адаптации организма к определенному уровню нагрузок) и др.

Для решения макровопроса по ГТО населения России разумно было бы собирать для отчетности (и для последующего принятия решений по направлениям практической деятельности) информацию по трем основным показателям:

1. Количество граждан уже ГТО, согласно требованиям нормативов данного комплекса (в перспективе – это наш мобилизационный потенциал).

Это может являться одним из показателей состояния (наличия или отсутствия) физической культуры народных масс населения Российской Федерации.

2. Количество тех, кто пока еще не ГТО (и не надо скрывать эти данные от себя самих, но если эта информация затрагивает интересы национальной безопасности РФ – присваиваем ей соответствующий гриф, но такая информация – показатель реального положения дел и задача, определенная для дальнейшего решения).

3. Количество тех, кто пока еще не ГТО, но стремится к этому (мотивирован – тренируется – подготавливается).

Для положительного решения вопроса ГТО населения РФ необходимо:

- стимулировать и поддерживать приведенный показатель № 1;

- организовать долгосрочную и планомерную деятельность по уменьшению показателя № 2 и для этого...;

- работать над увеличением показателя № 3 для получения положительной динамики приведенного показателя № 1.

Решение данной задачи заключается в целенаправленном теоретико-методико-практическом обеспечении как организованных, так и самостоятельных занятий по прикладной физической подготовке всех категорий населения РФ (согласно выделенным ступеням комплекса ГТО).

При этом желательно не забывать, что внедрение в практику деятельности системы физического воспитания страны комплекса ГТО направлено именно на повышение прикладности процесса физического воспитания масс населения. Это не должно сдвигать акценты физического воспитания по другим направлениям – «базовому» и «спортивному».

Возрождение, пропаганда и широкое внедрение комплекса ГТО – задача актуальная и государственно-важная. Но при этом «прикладное» направление физического воспитания молодежи, в частности, должно быть производным «базового» направления. Готовность к сдаче норм данного комплекса должна являться лишь промежуточной ступенью профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов вузов. Поспешность решения проблемы ГТО населения («перегибы на местах») может навредить решению этой важнейшей государственной задачи.

Решение задачи реализации процесса ГТО широких масс населения России, по нашему мнению, должно основываться также на технологизации процесса взаимодействия «заказчика» и «исполнителя»:

- «исполнитель» – «заказчику» – реальный анализ исходной информации (приведенные выше показатели № 1, № 2 и № 3);

- «заказчик» – для решения поставленной задачи – определение исходных (реальных) условий и ресурсов (мотивация, возможность, место, обеспеченность, время, формы и др.), обеспечение процесса физической подготовки к сдаче норм ГТО (научно-методическое, материально-техническое, ресурсное, кадровое и др.) и перспективное планирование этого процесса (исходя из возможностей «исполнителя») по масштабу, категориям и срокам реализации ГТО отдельных категорий граждан. Здесь вполне реальна ситуация выявления трудностей оперативного решения задач достижения гражданами уровней физической подготовленности, установленными комплексом ГТО;

- «исполнитель» – текущее и оперативное планирование и реализация процесса физической подготовки занимающихся. В долговременной перспективе решения этой задачи более важным, на наш взгляд, является приведенный выше показатель № 3 (и отчеты по нему «заказчику»).

Внедрение в практику физической подготовки граждан необходимо проводить по двум направлениям:

- как прикладное направление процесса физического воспитания учащихся (конечно же, не в ущерб базовому и спортивному направлениям);

- пропагандой, стимулированием, обеспечением и мотивацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В процедуру отчетности по внедрению комплекса ГТО полезно было бы включить пункты «количество готовящихся», «обеспеченность», «контроль» и «управление» *процессом подготовки* к сдаче этих норм. Если будут реально и практически реализованы и обеспечены эти пункты, естественно, будет положительная динамика «готовности к труду и обороне».

Привлечение широких масс населения к самостоятельным физкультурным занятиям представляет собой достаточно трудную задачу из-за несформированности физической культуры у граждан. Есть учебный предмет с таким названием в образовательных заведениях страны, но по сути в рамках этого предмета осуществляется только физическое воспитание.

Формирование физической культуры личности в образовательной системе страны по большому счету только декларируется и рассматривается в теории. Массовая планомерная и систематическая деятельность по физическому воспитанию (с целевой направленностью формирования физической культуры граждан, здорового стиля жизни) представлена сейчас проведением единичных (отдельных и не взаимосвязанных) физкультурно-спортивных мероприятий различного масштаба. Поэтому мы и сдвигаем акценты на реализацию именно *процесса подготовки* граждан к сдаче норм комплекса ГТО.

Конечно, возрождение подготовки граждан к сдаче норм комплекса ГТО нуждается в определенном стимулировании. Здесь хотелось бы также увидеть комплексный подход. Предлагается, например, школьникам-значкистам по ГТО при поступлении в вузы добавлять дополнительные баллы по ЕГЭ. При этом неплохо было бы вернуть льготы при поступлении в вузы абитуриентам, имеющим спортивное звание «Мастер спорта», членам сборных спортивных команд, начиная с определенного уровня, и т.п. Ведь это несопоставимые уровни по времени подготовки, нагрузкам и т.п.

На возражение: «Мастер спорта легко выполнит нормы комплекса ГТО» можно сразу возразить: «В стимулировании нуждается не только прикладное направление физического воспитания, но и спортивное...». Мастер спорта, имеющий значок ГТО, должен быть простимулирован и за это звание и за этот значок.

Информация для связи с авторами:
Лотоненко Андрей Андреевич,
botannn@mail.ru
Старкин А.Н.: starkin.an@mail.ru
Старкина Л.А.: starkinalora@mail.ru

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Егорычев Алексей Олегович, *доктор педагогических наук, профессор*
Мещеряков Сергей Петрович, *доцент*
Кузьмин Максим Александрович, *кандидат психологических наук, доцент*
РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия





Аннотация. В работе анализируются результаты оценки мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, физического развития и физической подготовленности студентов первого курса. Оценка мотивации показала, что большинство студентов включены в физкультурно-спортивную деятельность. Результаты комплексной оценки физического развития студентов позволяют говорить о возможности выполнить нормы комплекса ГТО. Применение балльных шкал позволяет прогнозировать успешное выполнение норм шестьюдесятью процентами студентов. Авторы делают вывод, что использование перечисленных показателей позволяет комплексно оценить готовность студентов к выполнению норм комплекса ГТО.

Ключевые слова: мотивы, физическое развитие, физическая подготовленность, студенты, ГТО.

ANALYSIS OF INDICATORS DEFINING THE STUDENTS ‘ READINESS TO IMPLEMENT THE NORMS OF THE TRP

Egorychev A.O., *Dr. Pedagog. Sci., Professor*
Meshcheryakov S.P., *Docent*
Kuzmin M.A., *Cand. Psychol.. Sci., Docent*
Gubkin Russian state University of oil and gas (national research UNIVERSITY) named after I. M. Gubkin, Moscow, Russia

Abstract. The paper analyzes the evaluation results of motivation to physical-sport activity, physical development and physical preparedness of students of the first course. Assessment of motivation showed that the majority of students included in sports activities. The results of complex estimation of physical development of students allow us to speak about the possibility to comply with the norms of the TRP. The use of scales allows ball to predict the successful implementation of standards sixty percent of the students. The authors conclude that the use of these indicators allows to assess the students ‘ readiness to implement the norms of the TRP.

Key words: motives, physical development, physical readiness, students, TRP.

Внедрение комплекса ГТО ставит перед научно-педагогическими коллективами кафедр вузов проблему изменения содержательных характеристик образования по физической культуре, обеспечивающей формирование мировоззренческой основы личности, ее субъективности, их проявления в жизнеобеспечении, вне которых затруднительно решать проблему освоения комплекса ГТО [2, с. 12]. Это требует поиска эффективных методов оценки отдельных составляющих готовности студентов к выполнению норм комплекса ГТО.

Готовность к деятельности традиционно рассматривается как комплексное состояние. А.К. Маркова определяет готовность как психическое состояние, предстартовую активацию человека, включающую осознание им своих целей, оценку имеющихся условий, определение наиболее вероятных способов действия, прогнозирование мотивационных, волевых, интеллектуальных усилий, вероятности достижения результата, мобилизацию сил, самовнушение в достижении целей [6]. Отмечается, что готовность – это характеристика мотивационной сферы, а подготовленность операционной.

Среди исторических ошибок, которые привели к дискредитации комплекса ГТО (1989), исследователи отмечают авторитарный подход, многочисленные приписки, стремление поголовного охвата населения [3]. Поэтому, на этапе внедрения комплекса ГТО важным представляется комплексный анализ показателей, определяющих включение студентов в подготовку и выполнение норм комплекса ГТО.

Цель исследования: обоснование методов комплексной оценки готовности студентов к включению в подготовку и выполнение норм комплекса ГТО.

Исследование проводилось в РГУ нефти и газа в 2015/2016 учебном году на студентах 1-го курса, которые были отнесены к основной медицинской группе. Всего был обследован – 761 человек. Использовались следующие методы: изучение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) по Захариной Е.А. [5]; метод индексов (индекс массы тела, жизненный индекс и силовой индекс) для комплексной оценки физического развития по Г.Л. Апанасенко [1]; метод оценки физической подготовленности на основе комплексных показателей [7].

В психологии спорта под мотивацией понимают направление и интенсивность усилия. Специалисты, анализирующие мотивы занятий физической подготовкой, отмечают, что начавшие регулярно заниматься и занимающиеся в течение ряда лет отмечают разные мотивы [9, с. 47]. При анализе мотивов студентов к ФСД специалисты считают, что наиболее благоприятными для занятий физической культурой являются: оздоровительный, спортивный, развлекательный [10, с. 75]. Так, С.М. Футорный установил тесную корреляционную взаимосвязь индекса физической активности и показателей физической подготовленности с оздоровительным мотивом у девушек и со спортивным мотивом у юношей.

В табл. 1 представлены результаты оценки мотивации студентов 1-го курса к ФСД. Видно, что преобладающими мотивами у студенток являются: эстетический, оздоровительный и развлекательный. У студентов: оздоровительный, спортивный и эстетический.

Таблица 1

Рейтинг мотивов студентов 1-го курса

Мотив, баллы	Мужчины (n=91)	Рейтинг	Женщины (n=60)	Рейтинг
Социальный	4,5	7	4,2	6
Спортивный	6	2-3	4,8	5
Эстетический	6	2-3	7,4	1
Развлекательный	5,9	4	6	3
Оздоровительный	6,3	1	6,9	2
Личностный	4,6	6	4,2	7
Долженствования	5,3	5	5,1	4
Подражания	4,3	8	3,9	8

Данные таблицы 1 позволяют сделать вывод, что большинство студентов 1-го курса включены в регулярную физкультурно-спортивную деятельность, а участие в подготовке и выполнении норм комплекса ГТО может быть логическим продолже-

нием этой деятельности.

Показатели физического развития студентов 1-го курса изучались по методике Г.Л. Апанасенко на основе результатов ежегодного мониторинга здоровья студентов [4] с использованием метода индексов. Анализировалась сумма баллов у каждого студента по результатам оценки индекса массы тела, жизненного индекса и силового индекса. Показатели переводились в баллы, которые характеризуют пять уровней физического развития студентов: низкий – 1, ниже среднего – 2, средний – 3, выше среднего – 4, высокий – 5. Результаты представлены на рис. 1.

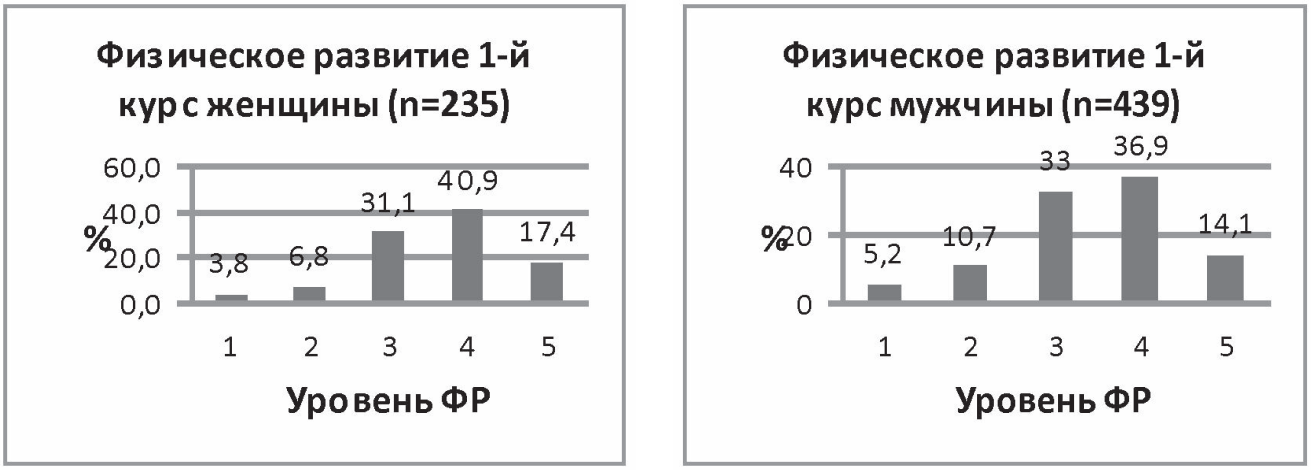


Рис. 1. Физическое развитие первокурсников (1 – низкий, 2 – ниже среднего и т.д.)

Оказалось, что в целом большинство студентов основной медицинской группы имеют высокие, выше среднего и средний уровень физического развития – 89%. Более 40% – выше среднего. Это позволяет сделать обобщение, что физическое развитие большинства студентов 1-го курса позволяет успешно готовиться к выполнению норм ВФСК ГТО.

На протяжении длительного периода времени на кафедре накапливалась база данных с результатами участия студентов в контрольном тестировании физической подготовленности. Анализ более 3,5 тыс. результатов женщин и более 5,5 тыс. результатов мужчин, которые участвовали во всех тестированиях с 1-го по 3-й курс, позволил рассчитать перцентильные таблицы для комплексной оценки физической подготовленности студентов. Анализировались результаты: бег на 100 метров, бег на 2000 (женщины) или 3000 метров (мужчины), подтягивание на высокой перекладине (мужчины) и поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (женщины). Разработанные шкалы оценки позволили нам провести комплексный анализ физической подготовленности студентов 1-го курса. Результаты представлены на рис. 2.

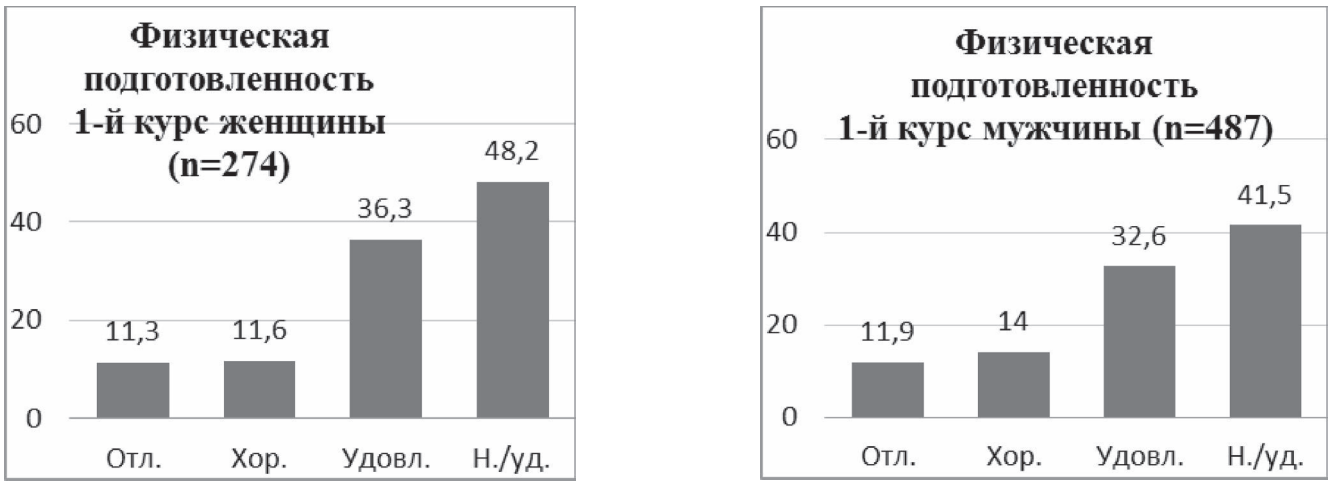


Рис. 2. Физическая подготовленность первокурсников

Из рисунков видно, что 59,2% женщин и 58,5% мужчин уже в конце 1-го курса готовы выполнить основные виды испытаний комплекса ГТО. А сравнение с динамикой результатов на 2-м курсе – прогнозировать успешность выполнения норм комплекса ГТО 60-65% студентов [8].

Выводы:

1. Методика изучения мотивации к ФСД позволила выявить ведущие мотивы студенток первого курса: эстетический, оздоровительный и развлекательный. Для студентов ведущими являются: оздоровительный, спортивный и эстетический. Такая структура мотивов свидетельствует, что большинство первокурсников регулярно занимаются физическими упражнениями.

2. Оценка физического развития с использованием метода индексов позволяет говорить, что большинство студентов 1-го курса имеют высокий, выше среднего и средний уровень физического развития – 89%. Более 40% – выше среднего, что позволяет им успешно готовиться к выполнению норм ВФСК ГТО.

3. Метод комплексной оценки физической подготовленности позволяет оценить готовность студентов 1-го курса к выполнению нормативов ГТО положительно. Установлено, что 59,2% женщин и 58,5% мужчин в конце 1-го курса имеют удовлетворительный уровень физической подготовленности и 23-25% – хороший.

4. Рассмотренные в работе показатели позволяют комплексно оценить готовность студентов к включению в подготовку и выполнение норм комплекса ГТО.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: 2000. – 248 с.
2. Виленский М.Я. Механизмы мотивационно-ценностного отношения студентов к освоению комплекса ГТО в образовательном процессе / Культура физическая и здоровье: ежеквартальный научно-методический журнал, 2016, № 2. – С. 12-16.
3. ГТО: практика реализации: материалы Всероссийской студенческой конференции (30-31 октября 2015 года, Москва). – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина, 2015. – 157 с.
4. Егорычев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма [Текст] / А.О. Егорычев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53-56.
5. Захарина Е.А. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности студентов: электронный ресурс / http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-k-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-studentov.
6. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знания», 1996. – 308 с.
7. Мещеряков С.П., Егорычев А.О., Викулов А.Д. Применение перцентильных шкал в процессе мониторинга физической подготовленности студентов / Ярославский педагогический вестник: научно-методический журнал. – 2015, №6. – С. 141-146.
8. Мещеряков С.П., Егорычев А.О. Разработка и обоснование применения комплексных показателей физической подготовленности студентов / Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: научно-методический журнал. – 2014, № 1. – С. 81-107.
9. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2001. – 338 с.
10. Футорный С.М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С.М. Футорный. – К., Саммит-книга, 2014. – 296 с.

Biblipgraphy:

1. G.L. Apanasenko, L.A. Popova Medical valueology / Lot «Hippocrates». Rostov n/D.: 2000. – 248 c.
2. Vilensky M.Y. Mechanisms of motivational-value attitude of students to the development of complex TRP in the educational process of physical Culture and health: a quarterly scientific-methodical journal, 2016, No. 2. – P. 12-16.
3. GTO: practice: materials of all-Russian student conference (30-31 October 2015, Moscow). – M.: Publishing center of the Russian state University of oil and gas named after I.M. Gubkin, 2015. – 157 s.
4. Egorychev A.O. students 'Health from the perspective of professionalism [Text] / O.A.

Egorychev, B.N. Pencik, K.A. Bondarenko, Y.A. Smirnova // Theory and practice of physical culture. – 2003. – No. 2. – P. 53-56.
5. Zacharin E. A. the Motivation to physical-sport activities of the students: electronic resource / http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-k-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-studentov.
6. Markova A.K. Psychology of professionalism. – M.: international humanitarian Fund «Knowledge», 1996. – 308 p.
7. Meshcheryakov S.P., Egorychev O.A., Vikulov A.D. Application of percentile scales in the process of monitoring the physical fitness of students / Yaroslavl pedagogical Bulletin: scientific-methodical journal. – 2015. – №6. – P. 141 – 146.
8. Meshcheryakov S.P. Egorychev A.O. Development and validation of the use of complex indices of physical preparedness of students /Physical education and youth sport: scientific-methodical journal. – 2014, No. 1. – P. 81-107.
9. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of sport psychology and physical culture. – Kiev, Olympic literature, 2001. – 338 c.
10. Futornyi S.M. Health saving technologies in physical education of students [monograph] / S.M. Futorny. – K., Summit-book, 2014. – 296 c.

Информация для связи с авторами:
fis@gubkin.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСА

Дворкин Леонид Самойлович, *доктор педагогических наук, профессор*
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Российская Федерация
Трофимова Ольга Сергеевна, *кандидат педагогических наук, старший преподаватель*
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Российская Федерация



Аннотация. На протяжении восьми семестров осуществлялся мониторинг парциальных размеров тела студентов, занимающихся атлетической гимнастикой. Выявлена особенность посеместровой динамики гармоничного развития студентов с учетом внутригрупповых различий.

Ключевые слова: парциальные (обхватные) размеры тела, студенты, гармоничность.

INFLUENCE of EMPLOYMENTS of ATHLETIC GYMNASTICS ON BUILD OF STUDENTS 1-4 COURSES

Dvorkin L.S., *Dr. Pedagog. Sci, Professor*
Trofimova O.S., *Cand. Pedagog. Sci., Senior Lecturer*
Kuban state university of physical culture, sport and tourism, Krasnodar, Russian Federation.

Annotation. During eight semesters, monitoring of парциальных sizes came true bodies of students, engaging in an athletic gymnastics. The feature of dynamics of harmonious development of students is educed taking into account внутригрупповых distinctions.

Key words: circumference sizes of body, students, harmoniousness.

Актуальность. Одним из важнейших биологических и эстетических критериев физического развития человека, который используется для характеристики и оценки внешнего состояния организма, являются показатели гармоничности телосложения. Оценка антропометрических показателей имеет в своей основе взгляды древних эллинов, у которых культ человеческого тела был достаточно высок. Известно, что наиболее существенный вклад в гармоничное физическое развитие молодого человека вносят занятия атлетической гимнастики [1]. Многие специалисты рассматривают занятия атлетической гимнастикой как эффективное средство не только оздоровительного тренинга, но и оптимизации физического развития [2, 3, 4]. Занятия атлетической гимнастикой в молодом возрасте, основанные на учете индивидуальных особенностей занимающегося, позволяют значительно активизировать двигательную деятельность студентов в системе физического воспитания. В то же время нет достаточно научных трудов, в которых бы использовался такой метод исследования, как мониторинг парциальных размеров тела студентов на всем протяжении учебы в вузе.

Цель исследования. Выявить особенности динамики парциальных (обхватных) размеров тела студентов, занимающихся на 1-4 курсах атлетической гимнастикой.

Методика и организация исследования. Анализ парциальных размеров тела осуществлялся на основе лонгитудинальных исследований только студентов-юношей 1-4 курса Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, занимающихся на кафедре физкультурно-оздоровительных технологий атлетической гимнастикой. Были изучены следующие обхватные размеры: телосложение студентов, характеризующих гармоничность их телосложения: плеча, талии, бедра и голени. Замеры обхватных размеров тела выполнялись на каждом семестре.

Результаты исследования. *Плечо.* Исследования показали (табл. 1), что наиболее выраженный ($P<0,01$) прирост обхватного размера плеча был зафиксирован между третьим и четвертым семестрами (4,0%), пятым и шестым семестрами (6,0%). В третьем семестре, по сравнению со вторым, у студентов обхватные размеры плеча достоверно увеличились в среднем на 2,8% ($P<0,01$). Эти размеры достоверно увеличивались во втором, пятом и седьмом семестрах (соответственно на 1,7, 2,2, и 1.5%), но со значимостью $P<0,05$. Наиболее низкий показатель прироста парциального размера плеча был зарегистрирован у студентов в восьмом семестре.

Талия. В конце первого семестра величина прироста обхватного размера талии составила 0,2% ($P>0,05$). Но последующая атлетическая подготовка привела к увеличению темпов прироста размеров талии у студентов. Кривая динамики обхватных размеров талии наиболее выраженно увеличивается у студентов со второго по третий семестр (4,5% при $P<0,01$). Затем наблюдается снижение показателя прироста размера талии к четвертом семестру до 2% (при $P<0,05$) и несколько сохраняется достигнутая величина этого прироста в пятом семестре (1,9% при $P<0,05$).

Таблица 1

Средние антропометрические показатели обхватных размеров тела студентов (юношей) отделения атлетической гимнастики

Семестры	Обхватные размеры тела, см			
	Плечо	Талия	Бедро	Голень
	M±m	M±m	M±m	M±m
1	28±0,6	54,5±0,8	42,1±0,5	26,7±0,7
2	28,5±0,5	54,6±0,6	42,4±0,4	27,0±0,8

3	29,3±0,6	57,1±0,6	43,0±0,7	29,0±0,6
4	30,5±0,4	58,2±0,7	43,5±0,6	31,0±0,6
5	31,2±0,5	59,3±0,5	44,6±0,5	32,3±0,5
6	33,1±0,6	59,4±0,4	44,8±0,7	33,8±0,4
7	33,6±0,3	60,2±0,6	46,5±0,5	34,5±0,4
8	33,8±0,5	62,8±0,4	47,3±0,6	35,6±0,4

Наиболее отчетливо снижение темпов прироста обхватного размера талии было обнаружено в шестом семестре. Это снижение достигло величины 0,2% (при P>0,05). В седьмом и восьмом семестрах темпы прироста размеров талии вновь начинают возрастать соответственно до 1,3 (P>0,05) и 4,3% (P<0,01). Таким образом, у студентов за восемь семестров (за исключением второго, шестого и седьмого) во всех остальных случаях наблюдается достоверный межсеместровый прирост обхватных размеров талии.

Бедро. Характер кривой динамики межсеместрового прироста обхватных размеров бедра у студентов отличается от подобных кривых, которые мы уже рассмотрели при анализе размеров плеча и талии. Это позволяет говорить о выявленной гетерохронности в развитии парциальных размеров тела у студентов в процессе учебы в вузе. Однако и на этот раз наблюдается в целом положительная тенденция межсеместрового прироста показателя размера бедра. Так, только во втором и шестом семестрах прирост этого показателя был недостоверным (соответственно 0,7 и 0,4% при P>0,5). А наиболее выраженный показатель прироста обхватного размера бедра был зафиксирован в седьмом и пятом семестрах (соответственно 3,6 и 2,5% при P<0,01). В среднем показатель межсеместрового прироста обхватного размера бедра у студентов 1-4 курса составил – 1,6%, а итоговый прирост этого показателя за четыре года был равен – 11,5%.

Голень. Было выявлено, что в процентном отношении межсеместровые показатели прироста обхватных размеров голени оказались выше, чем это было видно при анализе других антропометрических показателей (плеча, талии и бедра). Так, за исключением второго семестра (1,1% при P>0,05) и седьмого семестра (2,1% при P>0,05), во всех остальных случаях были зафиксированы достоверные изменения размера талии. А наиболее высокий уровень прироста этого показателя отмечался во втором и третьем семестрах (соответственно 7,4 и 6,8% при P<0,01). В пятом, шестом и восьмом семестрах темпы прироста обхватного размера голени у студентов несколько снизились, но тем не менее остались на достоверно высоком уровне, соответственно – 4,2, 4,9 и 3,2% (при P<0,05).

Средний межсеместровый показатель прироста обхватного размера голени был равен 4,2%, а итоговый его прирост за четыре года – 33,3%. Следовательно, во всех случаях прирост обхватного размера голени за четыре года учебы в вузе у студентов-юношей оказался самым высоким по сравнению с темпами прироста размеров плеча, талии и бедра.

Характеристика эффективности влияния занятий атлетической гимнастикой на антропометрические показатели была бы неполной, если бы мы не остановились на анализе межсеместровых изменений парциальных размеров тела. Этот анализ осуществлялся на основе сигмальных отклонений. Наиболее выраженные внутригрупповые отличия обхватных размеров тела были отмечены у студентов при измерении ОГК на втором, третьем, четвертом, седьмом и восьмом семестрах. На втором месте по величине сигмальных отклонений выделяются показатели обхватных размеров талии (во втором, четвертом, шестом и восьмом семестрах). Наиболее различаемые показатели обхватных размеров были зафиксированы при измерении бедра на четвертом, пятом и восьмом семестрах. Во всех случаях самые низкие сигмальные

отклонения были зафиксированы при измерении голени. А наиболее ее высокая величина была отмечена только в шестом семестре.

Выводы. Исследования показали, что занятия атлетической гимнастикой студентов на 1-4 курсах Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма приводят в итоге к достоверному приросту всех стандартных парциальных показателей тела, которые традиционно оцениваются в качестве одних из основных критерий для данного вида двигательной деятельности. Наиболее высокий показатель прироста обхватных парциальных размеров был зафиксирован при измерении голени (33,3%), на втором месте плеча (20,7%), третьем месте талии (15,2%) и четвертом месте бедра (11.5%).

Литература:

1. Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов подготовительного отделения технического вуза с использованием статико-динамических упражнений: Автореф. дис ... канд. пед. наук. – Краснодар. – 2006. – 25 с.
2. Дворкин И.Л. Влияние занятий культуризмом на физическое развитие подростков: Методические рекомендации / И.Л. Дворкин, В.В. Рожковец // Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 33 с.
3. Клестов М. Специализация: физиологические основы и методики применения / М. Клестов // Культура тела. – 2002. – № 12. – С. 42-46.
4. Перл Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М. Баженов; Худ. оформл. М.В. Драко // Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.

Bibliography:

1. Davydov O.Yu. Physical educations of students of preparatory otde-leniya of technical institute of higher with the use of statiko-dinamicheskikh uprazh-neniy: Avtoref. dis . kand ped. sciences. it is Krasnodar. – 2006. – 25 p.
2. Dvorkin I.L. Influence of employments a body-building on physical development of pod-sprouts: Methodical recommendations / I.L. Dvorkin, V.V. Rozhkovec // Krasnodar: KGUFKST, 2006. – 33 p.
3. Crossbills of M. Specialization: physiological bases and methods of primene-niya / M. Crossbills // Culture of body. – 2002. – № 12. – P. 42-46.
4. Perl of B. Stan' is stronger / Trudged. with angl. of V.M. Bazhenov; Thin. Oforml. M.V. Drako of // Mn.: LTD. «Pot-pourri», 2004. – 432 p.

Информация для связи с авторами:
dvorkin57@mail.ru

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ВЫБОРЕ ДЕТЬМИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Асхамов Айрат Альбертович, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности*
Мартынова Виктория Александровна, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности*
Шарифуллина Светлана Рафаэльевна, *кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности*
Казанский (Приволжский) федеральный университет





Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния мнения родителей на выбор детьми спортивных секций. Физкультурно-спортивная деятельность дает возможность ребенку не только поддерживать здоровый образ жизни, физически развиваться, но и социально адаптироваться, нравственно совершенствоваться. Исследование осуществлялось с помощью устного и письменного опроса респондентов. Большинство родителей (32%) предпочитают, чтобы их дети занимались различными видами борьбы или единоборств, 16% – гимнастикой, 10% – футболом. Были названы еще такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, легкая атлетика, теннис, спортивные танцы. Необходимо отметить, что большинство родителей (66%) предпочитают для своих детей индивидуальные виды спорта. Данные, полученные в результате опроса детей, показали, что их мнения мало расходятся со мнением взрослых.

Ключевые слова: спорт, секция, родители, влияние, выбор.

THE ROLE OF PARENTS TO CHOOSE CHILD SPORTS SECTION

Ashamov A.A., *Cand.Pedag.Sci., Docent of the Department of the theoretical foundations of physical culture and life safety*
Martynova V.A., *Cand.Pedag.Sci., Docent of the Department of the theoretical foundations of physical culture and life safety*
Sharifullina S.R., *Cand.Pedag.Sci., Senior Teacher of the Department of the theoretical foundations of physical culture and life safety*
KazanFederalUniversity

Abstract. The article discusses the influence of the views of parents to choose children sports sections. Sports activity allows the child not only to maintain a healthy lifestyle, to develop physically, but also socially adapt, improve morally. The study was carried out with the help of oral and written survey respondents. Most parents (32%) prefer to keep children engaged in various types of combat or martial arts, 16% - gymnastics, 10% - in football. even such sports were named as volleyball, basketball, athletics, tennis, sports dance. It should be noted that the majority of parents (66%) prefer for their children's individual sports. Data from a survey of children showed that their views diverge with little adult opinion.

Key worgs: sport, section, parents, effect, selection.

Введение

Современное состояние здоровья молодого поколения остается на низком уровне. Данные государственной статистики подтверждают снижение числа здоровых детей. Одним из направлений поддержания здорового образа жизни является физкультурно-спортивная деятельность [1, С. 54]. Государством предоставляются разнообразные физкультурно-спортивные услуги в виде спортивных секций, организованных в различных образовательных учреждениях. Помимо поддержания здоровья спорт позволяет ребенку социально адаптироваться, нравственно развиваться [2]. Поэтому одной из главных задач становится формирование потребности у ребенка в занятиях спортом.

Д. Джери и Дж. Джери в Большом толковом социологическом словаре понятие «спорт» определяют в качестве индивидуального или группового вида деятельности традиционно физического характера, предполагающее состязание человека с самим собой или другим человеком, природой, а также тренировочный процесс по развитию физических способностей занимающегося [3, С. 278].

С.И. Ожегов и Н.Ю. Шведова считают, что спорт – это составная часть физической культуры, включающая систему организации и проведения соревнований по различным видам спорта [4, С. 757].

Мы разделяем позицию Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, которые считают, что понятие «спорт» следует рассматривать с разных сторон: в узком понимании, спорт – это «соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей»; в широком понимании – «собственно соревно-

вательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности» [5, С. 311].

В приобщении детей к спортивной деятельности большую роль играют родители [6, 7, 8]. Родители — это ближайшие родственники человека, составляющие основу его семьи (отец и мать). В их функции входит воспитание ребенка с самого рождения, забота о его духовном и материальном благополучии до достижения им совершеннолетия. Мы согласны с А.А. Шабуновой, которая считает, что «условия для физического и психоэмоционального развития ребенка, жизненные приоритеты закладываются в раннем возрасте под влиянием семейных традиций и привычек... Родители должны передать ребенку определенный набор знаний о его организме, вредных для здоровья привычках, перенесенных заболеваниях, сведения об основных элементах гигиенической культуры» [9, С. 63-64].

Л.Н. Ковалев отмечает, что «родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеют достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность» [10, С. 145].

По мнению В.У. Аванесова, родители (35,5%), которые сами раньше занимались спортом, приобщают своих детей к физкультурно-спортивной деятельности, которой занимались сами [11]. Мы считаем, что это правильная позиция, так как родители должны выступать примером для своих детей. В нормативно-правовом акте Российской Федерации «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» отмечается, что «никакие воспитательные программы не будут эффективны, если педагог не являет собой всегда главный для обучающихся пример ... поведения» [12, С. 10]. Первыми педагогами детей всегда являются их родители.

Однако бывают и такие родители, которые, не реализовав себя на спортивном поприще в каком-либо виде спорта, стараются любыми способами заставить заниматься ребенка в том направлении, которое его совершенно не интересует. Спортивным педагогам бывает очень сложно работать с такой категорией детей, так как они стремятся отказаться от занятий, ссылаясь на усталость, отставание от общих результатов и так далее [13].

Основная масса – это не занимающиеся спортом родители (73,2%), которые «затрудняются правильно сориентировать к занятиям спортом своих детей» [11].

Отдавая ребенка в спортивную секцию, родители должны учитывать, что спортсмены, вышедшие на высокий уровень и посвятившие себя спорту с раннего детства, занимаются им каждое свободное время и часто не могут найти времени для интеллектуальной подготовки. Они постоянно в разъездах: занятия, тренировки, соревнования. Некогда даже в театр или, например, в музей сходить. Некогда и узнать обстановку в мире, посмотреть новости. Для того, чтобы достичь высоких результатов, им необходимо много тренироваться, но чем больше они тренируются, тем выше шанс получить травму. Основной же причиной страха у родителей является травматизм детей при занятиях в спортивных секциях [14]. Они боятся за его здоровье, что ребенок получит травму, что можно потратить время на более важное времяпрепровождение (музыкальная школа, рисование, чтение книг и т.д.) или просто-напросто не желают тратить деньги на его развитие в спорте, считая это очень затратным и бесполезным в будущем.

Целью нашего исследования стало определение роли влияния родителей на выбор детьми спортивной секции. В нашем исследовании мы отдельно опрашивали ро-

дителей, которые по роду профессиональной деятельности связаны со спортом, так как при устной беседе нами было выявлено, что некоторые из них, зная об уровне травматизма в отдельных спортивных направлениях, не желают, чтобы их дети посвятили себя спорту.

Методы исследования

При проведении исследования нами был использован социологический опрос родителей и детей, занимающихся в спортивных секциях. Родители письменно отвечали на подготовленных анкетах, содержавших закрытые и открытые вопросы. Анкетирование родителей осуществлялось либо лично, либо через социальные сети. С детьми проводился устный опрос.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняли участие 167 родителей и 80 детей, занимающихся в спортивных секциях города Елабуги.

В процессе статистической обработки результатов исследования среди родителей и их детей на определение выбора (предпочтений) спортивных секций и на определение причин (или методов) их выбора, чем сейчас руководствуются родители, к чему они стремятся и какие преследуют цели, были получены следующие результаты. Большинство родителей (32%) предпочитают, чтобы их дети занимались различными видами борьбы или единоборств, 16% – гимнастикой, 10% – футболом. Были названы еще такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, легкая атлетика, теннис, спортивные танцы. Необходимо отметить, что большинство родителей (66%) предпочитают для своих детей индивидуальные виды спорта. Бытует мнение, что дети предпочитают выбирать командные виды спорта [15]. Однако данные, полученные нами в результате опроса детей, показали, что их мнения мало расходятся со мнением взрослых: борьбой и единоборствами желали бы заниматься 33% детей, легкой атлетикой – 15%, гимнастикой и спортивными танцами по 13% опрошенных ребят. Дети (79%) больше, чем родители, заинтересованы в индивидуальных видах спорта.

При определении спортивной секции для своих детей родители руководствуются, прежде всего, их физическим развитием в выбранном спортивном направлении (48%), что соответствует детским ожиданиям от спортивной деятельности (56%). Большое значение и родители (24%) и дети (26%) придают возможным достижениям высоких спортивных результатов в будущем. Другими целями, почему родители отдают детей в те или иные спортивные секции, являются поддержание здоровья ребенка и занятие его «хоть чем-нибудь» после школы.

В исследовании мы также поставили задачу изучить мнение родителей, занятых в спортивной сфере по проблеме исследования. Проанализировав ответы на первый вопрос, можно с уверенностью сказать, что отношение к спорту у всех положительное.

Следующий вопрос, который прозвучал: «Почему Вы пришли работать в физкультурно-спортивную организацию?» можно сделать определенные выводы, что большая часть попала на работу благодаря прошлому, занятиям различными видами спорта. Их увлечение и послужило причиной выбора профессии. 5% работающих в данной сфере попали по приглашению, а 7% опрошенных считают, что физкультурно-спортивная сфера является ведущей в современном мире.

Работая в спортивной сфере, 55% занимались любительским спортом, что говорит об их заинтересованности и интересе в своей сфере деятельности. 40% занимались профессиональным спортом, это видно и чувствуется в работе, они точно знают, как разрешить ту или иную ситуацию, они предлагают различные пути решений, думают как спортсмены и для спортсменов. А 5% опрошенных никогда не имели ничего общего со спортом, но это не мешает им делать свою работу, опыт и навык приходят со временем.

На вопрос, занимаются ли спортом их дети, были получены следующие результаты: большая часть (69%) опрошенных родителей предпочли отдать детей именно в спортивные секции. А 31%, которые ответили отрицательно, объяснили это тем, что их дети еще совсем малы, но они рассматривают занятия спортом своих детей.

На вопрос: «Что привлекло отдать ребенка в конкретный вид спорта?» были получены следующие результаты: 61% родителей, отдавая ребенка в тот или иной вид спорта, преследовали целью лишь

укрепление здоровья. 9% опрошенных хотят, чтобы их ребенок добился высоких результат, им не страшны ни травмы, ни затраты, они хотят вырасти чемпиона. Выбирая деятельность ребенку вне школы, 20% отдали его в конкретный спорт, так как сами занимались в прошлом, что не совсем правильно, ведь ребенку это может быть совсем не интересно. 9% родителей желают увидеть и показатели высоких результатов, и укрепить здоровье своего ребенка. Одним из самых важных показателей выбора спорта, на который должен опираться родитель – это, есть ли у его ребенка предрасположенность к тому или иному виду деятельности. И вот один ответ был именно таким: «Есть предрасположенность и желание добиваться высоких результатов».

Разговаривая о страхах в спортивной деятельности детей, настораживает родителей то, что дети, привлеченные к спорту, могут быть вовлечены в прием запрещенных препаратов. При этом родители осознают, что мало знают о современной разрешенной фармакологии [16].

На вопрос об отношении своих детей к занятиям спорта все респонденты ответили только положительно. Следует заметить, что в ходе пилотажного исследования одним из респондентов было заявлено, что спорт – это вид деятельности не для его ребенка, однако в письменной форме занял позицию людей, благожелательно относящихся к детскому спорту.

Таким образом, при проведении исследования нами было выявлено, что подавляющее большинство детей предпочитают те виды спорта, которыми увлечены и их родители. Однако родители, задействованные в спортивной деятельности в отличие от иных родителей, в выборе спортивных секций для своего ребенка преследуют цель поддержания здоровья ребенка, и одной из маловажных причин определяют достижение ими высоких спортивных результатов.

Литература:

1. David P. Children's rights and sports young athletes and competitive sports: exploit and exploitation // The International Journal of Children's Rights. – 1999. – Т. 7. – № 1. – P. 53-81.
2. Woolger C., Power T.G. Parent and sport socialization: views from the achievement literature // Journal of Sport Behavior. – 1993. – Т. 16. – № 3. – P. 171-189.
3. Джери, Д. Большой толковый социологический словарь: Т. 2 (П-Я): пер. с англ. / Д. Джери, Дж. Джери. – М.: Вече, АСТ, 2001. – 528 с.
4. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова // Российская академия наук. – 4-е изд., дополненное. – М.: «А ТЕМП», 2004. – 944 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
6. Stein G.L., Raedeke T.D. Children's perceptions of parent sport involvement: it's not how much, but to what degree that's...// Journal of Sport Behavior. – 1999. – Т. 22. – № 4. – P. 591-601.
7. Stroup K. Cheering section // Newsweek. – 2002. – Т. 140. – № 14. – P. 67.
8. Walker H.J. Youth sports: parental concerns // Physical Educator. – 1993. – Т. 50. – № 2. – P. 104-112.
9. Шабунова А.А. Влияние социального положения семей на здоровье и развитие детей / А.А. Шабунова // Экономические и социальные перемены в регионе: факты, тенденции, прогноз. – Вып. 32 (январь-март). – 2006. – С. 63-69.
10. Ковалев Л.Н. Спорт в семейном воспитание детей. – М.: Знание, 1999. – 328 с.
11. Аванесов В.У. Здоровье детей – здоровая Россия (проблемы, задачи и пути их решения): научно-информационный материал. – Воронеж, 2012. – 12 с. [Электронный ресурс]. URL: http://pandia.ru/text/78/227/28756.php (дата обращения: 06.03.2016)
12. Ахтариева Р.Ф., Шапирова, Р.Р., Шарифуллина, С.Р. Здоровый образ жизни как элемент профессиональной культуры педагога-предметника // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 8. – С. 9-16.
13. Выбор спортивной секции для ребенка. – [Электронный ресурс] URL: http://mamochki-detishki.ru/kak-vibraty-sportivnyu-sekciu (дата обращения: 07.04.2016).
14. Micheli L.J. Children and sports // Newsweek. 1990. – Т. 116. – № 18. – P. 12.

15. Kelly M. When to let a child play team sports// Family Life. – 1996. – P. 168.
16. Galimov I.A., Martynova V.A., Sharifullina S.R. Combined use of medical and biological means of recovery by powerlifters // Reseach journal of pharmaceutical, biological and chemical sciences. – 2015. – № 6 (4). – P. 21-25.

Информация для связи с авторами: radlana@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СУБЪЕКТНОЙ ПОЗИЦИИ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Черняев Валерий Васильевич, *доктор педагогических наук, профессор, Липецкий филиал РАНХиГС,*
Акулова Крестина Юрьевна, *кандидат педагогических наук*
Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского



Аннотация. Статья посвящена проблеме позитивного отношения студентов к ценностям физической культуры в процессе освоения ими содержания дисциплины «Физическая культура». Рассмотрены возможности всех разделов образовательной программы для формирования у студентов профессиональных установок, ценностных ориентаций, а также развития познавательных и созидательных способностей.

Ключевые слова: субъектность, мотивация, самопознание, личностно-ориентированный подход, физическая культура личности.

FORMATION OF THE STUDENTS THEIR SUBJECT POSITION RELATED TO VALUES OF PHYSICAL CULTURE

Chernyaev V.V., *Dr. Pedagog. Sci, Professor, Lipetsk branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation*
Akulova K.Y., *Cand. Pedagog. Sci, Lipetsk State Pedagogical P.Semenov-Tyan-Shansky University.*

Abstract. The article is devoted to the problem of students positive attitude to values of physical training in the course of development of the content with the discipline «Physical culture». There are possibilities of all sections of the educational program for the formation of students' professional settings, values, and the development of cognitive and creative abilities.

Key words: subjectivity, motivation, self-awareness, personality - oriented approach, the physical culture of the person.

Компетентностная модель высшего образования ориентирует профессиональную школу не только на овладение студентами суммой специальных знаний, умений и навыков, но и на формирование у них определенных личностных качеств, развитие познавательных и созидательных способностей, профессиональных установок, ценностных ориентаций. В числе основных требований к организации образовательного процесса в высшей школе выступает индивидуальный подход к студентам, акцент на самостоятельную работу обучающихся во взаимодействии и под руководством преподавателя. Сегодня разрабатывается и внедряется подход к пониманию и организации личностно-ориентированного обучения, где ведущая роль отводится индивидуальности, самобытности, самоценности человека, его

развития как индивида, наделенного своим субъектным мнением. Субъектность проявляется в избирательности к познанию, устойчивости этой избирательности, способах переработки учебного материала, эмоционально-личностном отношении к объектам познания [6].

Субъектная позиция студента связана с развитием способностей к самопознанию, саморегуляции, самоконтролю, самоорганизацией обучающихся в образовательном пространстве вуза. Как только изменяется социальная позиция индивидов, как только они становятся субъектами социального действия, у них возникает дополнительная потребность в познании, необходимая для ориентации в социальной действительности, прогнозирование результатов своих действий.

Современный процесс физического воспитания в вузе представляется как социокультурный слой практики, направленный на освоение природных сил студентов, опосредованный их личностным отношением к своим физическим возможностям и психическим особенностям [2]. Содержание дисциплины «физическая культура» направлено на преобразование студента как субъекта культуры, замещением «житейского мышления» научным, антропологическим мышлением. Оно помогает студенту «возделывать самого себя» на основе самопознания, одной из составляющих которого являются необходимые знания о себе, информация о своем телесном «Я», что, в свою очередь, влияет на формирование мотивационно-ценностных ориентаций личности.

Исследования показывают, что в процессе физического воспитания наиболее полно происходит познание студентами своих физических, психологических, функциональных, соматических и других возможностей. На основе полученной информации постепенно формируется отношение к себе и окружающему миру [2, 3].

Высокий уровень развития самопознания выступает условием организации собственной деятельности, стимулом к осуществлению «личностно-смысловой активности», в стремлении проверить себя, реализовать свои возможности (интеллектуальные, коммуникативные, операциональные, творческие, психофизические). В ходе самопознания происходит выработка проектов и программ здорового образа жизни, формируется Я-концепция, ориентированная на ценности физической культуры.

Необходимым условием формирования интереса к ценностям физической культуры выступает акцент на мотивацию успеха в процессе освоения студентами дисциплины «физическая культура». Мотивация студентов к занятиям физической культурой обусловлена рядом факторов: организацией учебного процесса в вузе, особенностями студента (пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность, уровень интеллектуального развития и способностей, самооценка, характер взаимодействия с другими студентами и т.д.), личностными особенностями преподавателя и др.

Проблему мотивации может решить личностно-ориентированный подход к образовательному процессу по физической культуре, благодаря стимулированию наиболее значимых потребностей индивида: в движении, развитии, достижении, познании, общении, самоутверждении, самовыражении и др. Система сложившихся воспитательных взаимоотношений избирательно актуализирует отдельные ситуативные побуждения, которые при систематическом воздействии на них переходят в устойчивое мотивационное действие.

Восприятие студентами предъявляемых требований в форме целей, идеалов, направленности личности, которые по замыслу педагога должны у него сформироваться, происходит на уровне личностного смысла, постепенно превращаясь во внутренне принятые и реально действующие смыслы и мотивы. В структуре личности мотивационный компонент является доминирующим, так как в виде побудительных сил он обеспечивает проявление активности и направленности поведения индивида.

Педагогические воздействия осуществляются через убеждения, разъяснения, направленные на стимуляцию внутренней убежденности в необходимости самопознания в области физического воспитания. Формирование потребностей, интересов, мотивов у студентов требует решения многих педагогических и организационных задач. Реализация мотивационного компонента содержания образования по физической культуре может быть традиционной: потребность – мотив – цель – действие – условие – достижение цели – результат. Актуализация потребностно-мотивационных состояний, постановка цели, стремление к ее достижению и т.д. – неотъемлемые компоненты в физкультурной деятельности студентов.

Степень значимых потребностей определяет активность индивида, именно в ней проявляется стремление к соревнованию с самим собой в достижении более высоких результатов, она сопровождает переживание успеха в любой значимой для личности деятельности. Характер активности личности зависит от отношения ее ценностных ориентиров к самопознанию в процессе физического воспитания.

Процесс самопознания включает в себя:

- знания о планируемом результате работы;

- осознание обязательности выполнения дела, мысленного соотношения хода дела с планируемой целью;

- направленность в средствах физического воспитания, положительное эмоциональное отношение к физическому самосовершенствованию, его средствам и творческому использованию их в самостоятельных занятиях;

- понимание системы взаимоотношения с преподавателем на занятиях, положительное отношение к субъектам педагогического процесса [1, 3].

Преобразование знаний в личные убеждения студентов возможно лишь через соответствующую организацию их деятельности. Включение студентов в процесс самосовершенствования активизирует их познавательную активность, обеспечивает формирование потребности в физическом самопознании. В свою очередь, чем больше студент знает и умеет, тем больше он осознает недостаток своих знаний и умений. Осознание этого несоответствия, отсутствие гармонии, равновесия выступает основным условием самосовершенствования личности.

Необходимо, чтобы студенты умели ставить перед собой реалистичные цели, соизмеряя их со своими возможностями; могли выявлять свои сильные и слабые стороны, развивать способности и привычку к самоконтролю и самоанализу; планировать для себя конкретные действия по достижению желаемых результатов.

Формирование потребностей в самопознании обеспечивает лучшую трансформацию знаний в убеждения и духовные потребности, составляющие мотивационные образования физической культуры личности. Положительная мотивация к самопознанию в процессе физического воспитания проходит в несколько этапов [4].

На первом, оценочно-ориентировочном этапе, создается потребность во впечатлениях (в новых стимулах), потребность в знаниях (любознательность), вырабатываются четкие цели и задачи самопознания, умения систематизировать приобретенные знания.

На втором, организационно-практическом этапе, вырабатывается устойчивое желание познавать собственную личность, целеустремленность, чувство ответственности, контроля за своими поступками и состояниями, активизируется интерес к физкультурно-спортивной деятельности и самопознанию в ней, повышается уровень физической подготовленности и саморазвития.

На третьем, творческо-деятельностном этапе, в полной мере используется метод самооценки. Студенты ориентируются на принятие решений, вырабатываются мотивации, связанные с творческой деятельностью.

В теоретическом разделе программы в качестве основного средства воспитания устойчивого интереса к самопознанию ис-

пользуются такие задания, которые требуют от студентов активной поисковой деятельности. Задания должны соответствовать их интеллектуальному уровню и представлять практическую значимость для студентов, например, сообщения на актуальные темы, подготовка рефератов по проблемным вопросам, доклады по результатам наблюдений студентов и др.

Собственное исследование студентов может содержать разработку проблемы, избранной студентом для самостоятельного изучения на период организованных занятий по физической культуре. При разработке теоретического курса учитывается фактор пола, поэтому некоторые темы теоретического раздела проводятся раздельно для юношей и девушек (самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, социально-биологические основы физической культуры), а самостоятельная работа по изучению основ самопознания должна соответствовать их индивидуальным интересам.

Теоретические занятия выполняют функцию психолого-педагогической подготовки студентов к самопознанию в физкультурной деятельности. Понятие идей научно-теоретических и методических положений, ценностей физической культуры является пусковым механизмом самопознания личности в процессе физического воспитания.

Содержание методико-практического раздела программы обеспечивает освоение методов и приемов процесса самопознания, ориентирует на создание необходимых условий для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования личности студента. В ходе методико-практических занятий оказывается индивидуальная методическая помощь и консультирование, проводится коррекция индивидуальных программ самосовершенствования и их анализ. Существенное внимание уделяется разъяснению приемов самопознания, умению использовать дополнительную информацию о биомеханических характеристиках двигательных действий, влиянии физических упражнений на соматический облик, осанку, физическую подготовленность, функциональное состояние. На занятиях проходит обмен опытом по организации процесса самопознания, открытию способов самосовершенствования. Использование «Дневника самоконтроля» стимулирует студента к изучению своего физического состояния.

Формированию умения оценивать состояние двигательной функции и осуществлять на этой основе активное физическое саморазвитие способствует осознание студентами необходимости самопознания, освоение ими рациональных способов управления своими движениями и самостоятельное планирование объема и интенсивности нагрузки в ходе физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание учебно-тренировочных занятий направлено на овладение студентами практическим инструментарием для формирования способности к самопознанию, которое в значительной степени проявляется в различных формах рефлексивной активности: методических тренингах, тестовых заданиях для оценки результатов процесса физического совершенствования, контроле за динамикой индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Прометей, 1995. – 96 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3 – С. 19-21.
5. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 275 с.
6. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2000. – 176 с.

Bibliography:

1. Balsevich V.K. Physical activity of man / V.K. Balsevich, V.A. Zaporozhanov. – K.: Health, 1987. – 224 p.
2. Wilensky M.J. Basics of a healthy way of life of students: Textbook. Benefit / M.J. Vilna, A.G. Gorshkov. – M.: Prometheus, 1995. – 96 p.
3. Evseev Y.I. Physical Education / Yu. Evseev. – Rostov-on-Don: Phoenix, 2002. – 384 p.
4. Lubysheva L.I. Modern approaches to the formation of sports skills in students of universities / L.I. Lubysheva // Theory and Practice of Physical Culture. – 1993. – number 3. – P. 19-21.
5. G. Allport identity formation. Selected Works / G. Allport. – M.: Meaning, 2002. – 275 p.
6. Yakimanskaya, J.S. Technology student-centered learning in the modern school / J.S. Yakimanskaya. – M.: September, 2000. – 176 s).

Информация для связи с авторами:
Валерий Васильевич Черняев,
valeriy.chernyaev@mail.ru
Крестина Юрьевна Акулова,
mixt2001@mail.ru

СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПРАВА И ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Алексеев Сергей Викторович, *профессор Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), юридического факультета Академии труда и социальных отношений Федерации независимых профсоюзов России, проректор Академического международного института, председатель Комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России, президент Национального объединения спортивных юристов РФ, член Общественного совета Министерства спорта Российской Федерации, председатель Комиссии по спортивному праву и законодательству Общественного совета Минспорта России, главный редактор журналов «Спорт: экономика, право, управление» и «Право и государство: теория и практика», доктор юридических наук, профессор, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Почетный работник науки и техники Российской Федерации*

Гостев Руслан Георгиевич, *профессор, доктор исторических наук, доктор политических наук, действительный член Академии политической науки, Действительный член Российской экологической академии, Член-корреспондент Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры, главный редактор журналов «БЕРЕГИНЯ-777-СОВА (общество, политика, экономика)» и «ЕВРАЗИЙСКИЙ ФОРУМ», член комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России и Национального объединения спортивных юристов Российской Федерации, член Редакционной коллегии журнала «Спорт: экономика, право, управление»*





Аннотация. Рассматриваются основы правового регулирования применительно к сфере физической культуры и спорта. Раскрывается понятие, сущность, значение, признаки и основные функции права. Анализируются категории нормы права, формы (источники) права, законодательство.

Ключевые слова: спорт, право, нормы права, формы (источники) права, законодательство, спортивное право.

THE NATURE AND SIGNIFICANCE OF LAW AND LEGISLATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Alekseev S.V., *Chairman of the Commission on sports law of the Association of lawyers of Russia, President of the National Association of sports lawyers of Russian Federation, Professor Moscow State law University named after O.E. Kutafin*

Gostev R.G., *Professor, Dr. Hist. Sci., Dr. Political Sci., full member of the Academy of political science, member State Duma Of The Federal Assembly Of Russian Federation*

Abstract. Examines the foundations of legal regulation in the field of physical culture and sports. Reveal the concept, nature, importance, characteristics and main functions of law. Analyzed categories of law forms (sources) of law, legislation.

Key words: sports, law, law forms (sources) of law, legislation, sports law.

Одним из важнейших социальных институтов, регулирующих отношения в обществе, то есть взаимоотношения между людьми, поведение людей, в том числе в сфере физической культуры и спорта, является право. Оно представляет собой нормативный регулятор, установленный или санкционированный государством, который, воздействуя на волю и сознание людей, склоняет их к определенному поведению и обеспечивается возможностью государственного принуждения.

В общей теории права различают понятия субъективного и объективного права.

Субъективное право – это право конкретного лица, которое имеет возможность свободно выбирать для себя формы поведения в рамках действующей нормативной правовой базы. В субъективном смысле право выступает как мера свободы человека, как мера дозволенного поведения личности.

Объективное право – это система общеобязательных правил поведения, выраженных в нормативных правовых актах, принимаемых или санкционируемых государством.

В теории права различают также публичное и частное право.

Публичное право – это «то, что относится к положению государства», – система норм, регулирующих так называемые вертикальные общественные отношения, то есть отношения власти – подчинения. К отраслям публичного права относятся, например, государственное (конституционное), уголовное, административное право. Публичному праву присущи императивные нормы, содержащие категорические, безусловно обязательные правила поведения.

Частное право – это «то, которое относится к пользе отдельных лиц», охватывает сферу так называемых горизонтальных общественных отношений, то есть складывающихся между частными неподчиненными субъектами (отношения собственности, обязательства и т.д.). Основной отраслью частного права является *гражданское право*. Для частного права характерны диспозитивные нормы, дающие простор инициативе и возможность заинтересованным лицам самостоятельно сделать свой выбор и определять свои взаимоотношения.

При рассмотрении ***сущности права*** важно учитывать два аспекта:

1) любое право есть прежде всего регулятор (формальная сторона);

2) то, чьи интересы обслуживает данный регулятор (содержательная сторона).

Особенностью норм права является то, что все они рассчитаны не на однократное, а на многократное применение. При этом ни отдельные нормы, ни право в целом никогда не бывают абстрактными. Право всегда выражает и закрепляет прежде всего волю и интересы властвующих кругов и классов. Однако наряду с защитой интересов стоящих у власти классов или слоев право отражает также интересы всего общества. Оно является порождением и результатом естественного развития всего общества. Право суть элемент культуры всего человечества.

Под ***признаками права*** понимают ряд отличительных черт, которые отражают специфику права и выделяют его среди других регулятивных образований, например правил этикета, нравственных установок, технических норм, стандартов.

Основные признаки права

1. *Нормативность* – основополагающий, содержательный признак права, указывающий на то, что право устанавливает единые требования (правила, нормы) к поведению людей (субъектов права), определяя вид (как) и меру (в каких пределах) дозволенного, должного и запрещенного поведения и тем самым выступая специфическим регулятором общественных отношений.

Нормативность как признак, свойство права в определенной мере роднит его с иными нормами, регулирующими общественные отношения, – обычаями, тради-

циями, нормами морали и нравственности, религиозными, корпоративными и иными социальными нормами поведения.

2. *Общеобязательность* означает, что правовые нормы обязательны для исполнения всеми субъектами права. Право имеет общеобязательный характер для всех граждан и иных субъектов права независимо от идеологических, религиозных, личностных убеждений, классовой или социальной принадлежности. Действие права распространяется на всю территорию государства.

3. *Формальная определенность* – это фиксация правовых норм в различных источниках права, откуда можно почерпнуть информацию о действующих в данном государстве в определенный момент времени нормах поведения для их единообразного толкования и применения в деятельности людей. Право – не просто идеи, пожелания, а воля, выраженная в нормах законов и иных признаваемых государством источниках. Нормы права принимаются специально уполномоченными на то государственными органами, правовые акты облекаются в официальный письменный юридический документ.

4. *Установление и гарантированность государством* выражается в том, что государство официально устанавливает право и исполнение норм права обеспечивается и гарантируется государством в лице его компетентных органов, в том числе с помощью официальных форм принуждения. Иными словами, данный признак предопределяет *обязательность исполнения правовых норм* и *обеспеченность* их со стороны государства организационными мерами, а также при необходимости мерами психического и физического принуждения. Неисполнение правовых норм влечет юридическую ответственность.

5. *Многократность применения* означает, что применение норм права, как отмечено выше, рассчитано, как правило, на неограниченное количество случаев.

6. *Волевой характер* – нормы права по своему содержанию в идеале должны выражать волю большинства взрослого населения, то есть избирателей, и в максимальной степени обязаны отражать принцип справедливости.

7. *Системность* предполагает внутренне согласованную и непротиворечивую систему норм, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, специально упорядочиваемую в ходе работ по систематизации права. Системность в праве выражается в сложной взаимосвязанности и взаимозависимости иерархично согласованных норм поведения, имеющих специализацию и дифференциацию по сферам общественных отношений и в своей совокупности составляющих право, которые только в процессе взаимодействия дают эффект всеобщего регулятора общественных отношений.

8. *Целесообразность* – право регулирует общественные отношения таким образом, чтобы это приносило наибольшую пользу, отвечало интересам и потребностям людей, на которых распространяются те или иные нормы права, а также всего общества в целом.

Совокупность всех признаков права позволяет говорить о его ценности. И эта ценность состоит в способности правовых норм служить таким регулятором общественных отношений, который в состоянии удовлетворять социальные интересы людей наиболее эффективным способом.

Размышляя о роли права, его функциях, важно иметь в виду, что *государство и право взаимозависимы*. Но в то же время они относительно самостоятельны. По отношению к государству и обществу право выступает как регулятор социальных связей. Право закрепляет существующий в той или иной стране государственный и общественный строй, устанавливает конкретные права и обязанности сторон (граждан, государственных органов и общественных организаций), воспитывает в гражданах законопослушность. Исходя из этого, можно выделить ***основные функции права***: регулятивная, охранительная, воспитательная.

Основным элементом правовой материи является норма (образец, эталон, правило поведения) права.

Норма права – это признаваемое, установленное и обеспечиваемое государством общее правило поведения, регулирующее общественные отношения. Из этого правила поведения вытекают права и обязанно-

сти участников общественных отношений, чьи действия призвано регулировать данное правило в качестве образца, эталона, масштаба поведения. Норма – это основа права, первичная клеточка права.

Норма права – критерий правомерности поведения. Отсюда вытекают такие качества правовой нормы, как ее формальная определенность, конкретность, позволяющие практику решить юридическое дело.

По своей логической структуре ***норма права включает в себя три элемента (составные части)***: гипотезу, диспозицию и санкцию.

Гипотеза содержит перечень условий, при которых норма действует.

Диспозиция указывает на суть и содержание самого правила поведения, те права и обязанности, на страже которых стоит государство.

Санкция называет поощрительные или карательные меры (позитивные или негативные последствия), наступающие в случае соблюдения или, напротив, нарушения правила, обозначенного в диспозиции нормы.

Иногда в статье нормативного акта формулируется только часть нормы, а другие ее составные части следует искать в других статьях или в ином нормативном акте.

В правовой теории и практике сложились самые различные основания или критерии ***классификации норм права***. Так, по одному из широко распространенных критериев – ***характеру правового установления*** – правовые нормы делятся на управомочивающие, обязывающие и запрещающие.

Само название *«управомочивающие нормы права»* говорит о том, что смысл и содержание их заключается в предоставлении гражданам, равно как и другим субъектам права, определенной возможности действовать. В качестве примера таких норм могут служить нормы, закрепляющие права на труд, отдых, образование, охрану здоровья, квалифицированную юридическую помощь и др.

К *обязывающим нормам права* относятся такие, которые требуют определенного (должного, обязательного) юридически активного поведения. Это, например, нормы, устанавливающие гражданские, трудовые и иные обязанности.

Запрещающими нормами права являются правила поведения, накладывающие «табу» на определенные действия (бездействия) субъектов права. Например, по общему правилу запрещается реклама алкогольной продукции в физкультурно-оздоровительных, спортивных сооружениях и на расстоянии ближе чем 100 м от таких сооружений (п. 7 ч. 2 ст. 21 Федерального закона от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ «О рекламе»[1]). Вместе с тем, Федеральным законом от 21 июля 2014 г. № 235-ФЗ «О внесении изменений в статью 21 Федерального закона «О рекламе»[2] эта статья дополнена ч. 6, согласно которой в период проведения официальных спортивных мероприятий допускаются размещение, распространение рекламы средств индивидуализации юридического лица, являющегося производителем пива и напитков, изготавливаемых на основе пива, средств индивидуализации производимых им товаров в виде словесных обозначений, содержащих исключительно наименование производимой им продукции или наименование производителя – юридического лица, если размещение, распространение данной рекламы осуществляются в физкультурно-оздоровительных, спортивных сооружениях и на расстоянии ближе чем сто метров от таких сооружений.

С делением норм права на управомочивающие, обязывающие и запрещающие нормы связано деление норм права ***по методам правового регулирования*** на диспозитивные и императивные.

Диспозитивные нормы права в основном совпадают с управомочивающими, так как представляют сторонам регулируемого отношения возможность самим определять права и обязанности в отдельных случаях. Диспозитивным нормам противопоставляются *императивные нормы права*, выраженные в категорических предписаниях и действующие независимо от усмотрения субъектов права.

[1] Собрание законодательства Российской Федерации (далее – СЗ РФ). – 2006. – № 12. – Ст. 1232.

[2] СЗ РФ. – 2014. – № 30 (Часть I). – Ст. 4236.

Так, ч. 2 ст. 456 Гражданского кодекса Российской Федерации (далее также – ГК РФ) предусматривает, что, если иное не предусмотрено договором купли-продажи, продавец обязан одновременно с передачей вещи передать покупателю ее принадлежности, а также относящиеся к ней документы (технический паспорт, сертификат качества, инструкцию по эксплуатации и т.п.), предусмотренные законом, иными правовыми актами или договором. Такая норма является диспозитивной, поскольку содержащееся в ней правило может быть изменено соглашением сторон в договоре. Скажем, стороны могут договориться о том, что принадлежности, а также относящиеся к вещи документы будут переданы покупателю позднее передачи самой вещи.

Для примера императивной нормы можно сослаться на ст. 782 ГК РФ «Односторонний отказ от исполнения договора возмездного оказания услуг». Так, заказчик вправе отказаться от исполнения договора возмездного оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов, а исполнитель вправе отказаться от исполнения обязательств по договору возмездного оказания услуг лишь при условии полного возмещения заказчику убытков. Данные положения не могут быть изменены соглашением сторон, следовательно, эти правила носят императивный характер.

В ***соответствии с характером правовых норм*** они подразделяются на материальные и процессуальные.

Материальные нормы права предназначены для воздействия на общественные отношения путем прямого, непосредственного регулирования этих отношений. Нормы материального права закрепляют правовой режим собственности, порядок ее приобретения и образования, структуру государственных органов, правовой статус российских граждан, виды юридической ответственности за различные правонарушения и т.д.

Процессуальные нормы права закрепляют процессуальные формы, юридические процедуры, необходимые для осуществления и защиты норм материального права.

Для того чтобы право было воспринято сознанием, оно должно быть оформленным. Поэтому нормы права получают свое внешнее выражение в формах (источниках) права.

Под формой права (источником) – способом его внешнего выражения – понимается выраженная вовне и официально закрепленная воля государства, направленная на признание факта существования права, его формирование или изменение. Разновидностями источников права являются нормативные акты, правовые прецеденты, правовые обычаи, нормативные договоры. Наиболее характерным и важным источником права в Российской Федерации является нормативный правой акт.

Нормативный правовой акт – официальный письменный документ, изданный управомоченным государственным органом и содержащий правовые нормы, то есть предписания, рассчитанные на длительное действие и многократное применение, а также предписания об изменении или прекращении (отмене) действия этих норм. Следует отличать нормативный правовой акт от *индивидуальных правовых актов*. К последним относятся приговоры и большинство решений российских судов, постановления административных органов о наложении санкций, Указы Президента РФ, носящие индивидуальный характер, и т.д. Например, в таком судебном акте, как приговор по уголовному делу или решение суда по гражданскому иску, никаких общих норм не содержится. Нет их и в приказе руководителя о приеме на работу, и в постановлении административного органа о наложении штрафа на конкретного гражданина, и в Указе Президента РФ о награждении гражданина орденом (хотя все названные акты являются правовыми). Таким образом, для отграничения нормативного правового акта от ненормативного (индивидуального) правового акта следует обратиться к тому, как представляется правовая норма, в частности, рассчитана ли она для многократного или однократного конкретного применения, какова структура правовой нормы.

Основным структурным элементом нормативного правового акта является статья.

Статьи могут иметь *прямой способ изложения*, когда в них полностью изложено соответствующее правило поведения, или иметь *отсылочный (бланкетный) характер*.

Нормативные правовые акты подразделяются на две большие группы: законы и подзаконные акты.

Важнейшей внешней формой выражения права является ***закон*** – принимаемый в особом порядке и обладающий высшей юридической силой нормативный правовой акт, выражающий государственную волю по ключевым вопросам регулирования общественной и государственной жизни.

Законы – первичные, основополагающие нормативные правовые акты. Их высшая юридическая сила состоит в том, что:

- все остальные правовые акты должны исходить из законов и не противоречить им;
- они не нуждаются в каком-либо дополнительном утверждении другими органами, помимо их издающими;
- законы никто не вправе отменить, кроме органа, их издававшего. Законы принимаются высшими органами государственной власти (парламентами) или непосредственно народом в ходе референдума.

Подзаконный нормативный акт – одна из разновидностей правовых актов, издаваемых в соответствии с законом, на основе закона, во исполнение его, для конкретизации и развития предписаний закона или их толкования, или установления первичных норм.

В зависимости от положения органов, издающих подзаконные акты, их компетенции, а также характера и назначения самих актов они делятся на несколько видов. Ведущее место среди подзаконных актов принадлежит указам президента страны, постановлениям правительства. Министерства и другие исполнительные органы власти издают приказы и инструкции; местные органы власти и управления принимают решения и распоряжения.

Конституционный Суд Российской Федерации в ряде решений признал возможность регулирования указами Президента РФ тех отношений, которые должны регулироваться законом, но только в тех случаях, когда закон по каким-либо причинам не принимается и есть потребность преодолеть имеющийся в законодательстве пробел. Такой указ действует до принятия соответствующего закона.

Таким образом, исторически сложилось так, что в правовых системах таких государств, как Россия, Франция, Германия, Италия, Швейцария, Япония и др., наиболее распространенной формой права является нормативный правовой акт. Отличительной особенностью нормативных правовых актов является то, что они содержат в себе общеобязательные правила поведения и издаются органами государственной власти и управления. С их помощью устанавливаются новые или изменяются и дополняются старые, действующие нормы права. Все нормативные правовые акты находятся в строгой иерархии: законы, подзаконные акты – указы, постановления, приказы, инструкции и т.п. На вершине ее – Конституция.

Однако в правовых системах Великобритании, Австралии, Канады, США и целого ряда других стран ведущее место среди форм права занимает юридический прецедент.

Правовой прецедент – это решение по конкретному делу, которому государство придает силу общеобязательного в последующих спорах. Иными словами, прецедент выступает в виде некого образца поведения или действия судебных и административных органов при решении аналогичных с ранее рассматривавшимися решениями дел. Соответственно прецеденты подразделяются на судебные и административные. Первые создаются судебными, а вторые – административными органами. Систему права, основанную на судебном прецеденте, нередко называют судейским правом.

Правовой обычай – это правило поведения, которое сложилось исторически в силу постоянной повторяемости и признано государством в качестве обязательного. К ним относятся, например, обычаи делового оборота, применяемые в сфере предпринимательства. Согласно ст. 5 ГК РФ «обычаем делового оборота признает-

ся сложившееся и широко применяемое в какой-либо области предпринимательской деятельности правило поведения, не предусмотренное законодательством, независимо от того, зафиксировано ли оно в каком-либо документе».

Нормативный договор – это акт волеизъявления самих участников общественных отношений, который получает поддержку государства. Речь идет, например, о соглашениях между органами власти РФ и субъектов РФ, а также договорах субъектов Федерации между собой.

Таким образом, форма (источник) права – это способ существования, внешнего выражения и официального закрепления нормы права, дающий понятие об ее содержании по поводу государственного регулирования определенных общественных отношений.

Понятие «законодательство» можно рассматривать в узком и широком понимании.

Законодательство в узком понимании – это система нормативных правовых актов, принятых законодательным (представительным) органом власти или непосредственно населением и действующих на территории страны. Законодательство России основывается на Конституции Российской Федерации, включает общепризнанные принципы и нормы международного права, федеральные конституционные законы, федеральные законы, конституции (уставы) и законы субъектов РФ.

Законодательство в широком понимании – это система правовых актов, действующих в стране, включая не только законы, но и подзаконные акты – указы президента, постановления правительства, нормативные акты органов исполнительной власти и т.д.

Широкое понимание законодательства принижает роль закона, объединяет в единое целое законы и подзаконные акты. Вместе с тем такое понимание очень удобно для органов управления, для общества, которое не хочет или не может связывать себя рамками закона. Широкая трактовка законодательства – это путь размывания закона, подмены его управленческими решениями. Путь к правовому государству включает в качестве одной из исходных предпосылок возрастание роли и верховенства закона. Для этого необходимо отнести к законодательству только те акты, которые являются законодательными по своей природе, то есть были приняты единственным законодательным органом – парламентом или напрямую народом. В современных условиях в российском праве наиболее распространенным является понятие законодательства в его широкой трактовке.

Литература:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. 5-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. (Сер. «Золотой фонд российских учебников»).
2. Алексеев С.В. Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013, 2014, 2016.
3. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013, 2014, 2016.
4. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014, 2015.
5. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки 034300 «Физическая культура» и 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – М.: Советский спорт, 2013.
6. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014, 2015, 2016.
7. Алексеев С.В. Спортивный маркетинг. Правовое регулирование: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2015.
8. Алексеев С.В. Футбольное право: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2015.

9. Алексеев С.В. Футбольное право: теоретические основы. Монография. – М.: ПРОБЕЛ-2000, 2014.
10. Алексеев С.В. Футбольное право: возникновение, становление, перспективы развития: Монография. – М.: МГИУ, 2014.
11. Алексеев С.В., Гостев Р.Г. и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография. – М.: Науч.-изд. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013.
12. Алексеев С.В., Петренко С.Н. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации. – М.: МГИУ: Всероссийский НИИ физической культуры и спорта, 2000.
13. Алексеев С.В., Брусникина О.А. Проблемы социальной защиты спортсменов в Российской Федерации: законодательные пути решения // Спорт: экономика, право, управление. – 2011. – № 3.
14. Алексеев С.В., Брусникина О.А., Гостев Р.Г. Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров как одно из приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта: современные проблемы и пути их решения // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38).
15. Алексеев С.В., Крашенинников П.В. Правовые проблемы трансферных отношений // Сб. материалов конф. «О гражданско-правовых отношениях между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией. Пути развития» и круглого стола по теме «Обсуждение проекта Федерального закона «О спортивной подготовке». – М.: КХЛ, 2010.
16. Алексеев С.В., Сихарулидзе А.Т. Актуальные проблемы спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе: пути решения // Спорт: экономика, право, управление. – 2011. – № 2.
17. Алексеев С.В., Шевченко О.А. Дополнительные основания прекращения трудового договора со спортсменом по инициативе работодателя // Законы России: опыт, анализ, практика. – 2011. – № 4.
18. Гостев Р.Г. Спорт и законодательство. – М.: Еврошкола, 2001.
19. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. – М.: Еврошкола, 2005.

Информация для связи с авторами:
Алексеев Сергей Викторович,
sportpravo@gmail.com
Гостев Руслан Георгиевич,
rus-1945@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ УПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИИ

Бегидов Михаил Вячеславович, *преподаватель, МС РФ,*
Бегидова Тамара Павловна, *кандидат педагогических наук, профессор,*
МС СССР МК, ЗР ФК РФ
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»
Фролова Светлана Викторовна, *доцент, МС СССР,*
Швачун Оксана Александровна, *кандидат педагогических наук, доцент, отличник ФК РФ*
Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал



Аннотация. В статье обосновывается необходимость совершенствования системы управления в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Ключевые слова: механизм правового регулирования, спортивное право, Паралимпийские игры, субъект Российской Федерации.

IMPROVEMENT OF THE LEGISLATION IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA

Begidov M.V., *Lecturer, Master of Sports,*
Begidova T.P., *Cand. Pedagog. Sci., Professor, International Master of Sports,*
Honored Worker of Physical Culture RF;
Federal State Educational Institution of Higher Education
Voronezh State Institute of Physical Culture
Frolova S.V., *Docent, Master of Sports,*
Shvachun O.A., *Cand. Pedagog. Sci., Docent*
Central Branch of the Russian State University of Justice Voronezh

Abstract. The article substantiates the need to improve management systemin the field of adaptive physical culture and sports.

Key words: legal regulatory mechanism,sports law, Paralympics,the subject of the Russian Federation.

Статья подготовлена в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015-2017 гг. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Введение. Исходя из ситуации с Паралимпийскими играми 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия), адаптивный спорт терпит крах: гуманная идея Людвига Гуттмана о реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спорта перешла в область политики, в связи с чем пострадали российские спортсмены-паралимпийцы.

Аналогичные обстоятельства с не допуском сборной команды России на Олимпийские игры закончились, не полным (без представителей легкой атлетики и отдельных спортсменов, когда-либо замешанных в допинговом скандале), но, все-таки, успехом руководителей Национального Олимпийского комитета и юристов.

Противоречие между признанием адаптивной физической культуры и спорта наиболее значимым средством реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершенством механизмов их правового регулирования стало основой для проведения данного исследования.

Цель исследования: поиск путей совершенствования адаптивной физической культуры и спорта на основе изучения их организационно-правовой структуры, практического опыта и анализа существующих проблем.

Методы исследования: изучение литературы, контент-анализ нормативно-правовых, архивных и иных материалов; педагогические наблюдения; опрос (беседы, интервью); методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Несмотря на совершенствование правовой системы, она, пока, не может своевременно реагировать на изменения, происходящие в реальной жизни. Несовершенство законодательства в ряде случаев служит тормозом позитивных процессов. Недостаток нормативно-правовых актов оставляет нерешенными ряд проблем: коммерциализация и профессионализация спорта, проблемы допинга и т.п.

Для устранения негативных явлений необходимы в первую очередь совершенствование организации адаптивной физической культуры и спорта и управления ими, разработка правовой регламентации этого механизма, дальнейшее повышение качества и эффективности работы органов и учреждений отрасли.

Модель управления адаптивной физической культурой и спортом достаточно подробно рассмотрена [7, 8, 9], но, по данным

Минспорта РФ, в большинстве государственных органов управления специальной компетенции на местах отсутствуют отделы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Как правило (но далеко не во всех субъектах), в отделах физкультурно-массовой и спортивной работы определены лишь специалисты по работе с инвалидами.

Существующие трудности правового обеспечения в области физической культуры и спорта во многом связаны с отсутствием четкого понимания предмета законодательного регулирования. Также необходимо решить вопрос о месте и роли государства в системе управления адаптивной физической культурой и спортом.

Административные реформы, изменения в системе нормативных правовых актов, принятие новых законов направлены на защиту прав и законных интересов граждан. Одним из нормативно-правовых актов стал административный регламент – нормативный правовой акт органа исполнительной власти, определяющий последовательность действий и сроки (административные процедуры), обеспечивающие исполнение государственных функций, включая предоставление государственных услуг, эффективную работу структурных подразделений и должностных лиц, реализацию прав граждан и организаций.

Проведенные авторами исследования подтвердили низкий уровень развития структуры управления адаптивной физической культурой и спортом в регионах страны и межведомственного взаимодействия [1, 2, 10].

Вышеизложенное подтверждается и тем, что на сегодняшний день из 85 субъектов РФ лишь 64 задействованы в паралимпийском движении. Причем, 15 субъектов РФ, судя по представленной на сайте Паралимпийского комитета РФ информации, не имеют региональных отделений, тогда как их спортсмены входят в состав паралимпийской сборной команды России [13, 14].

Как и на федеральном уровне, на уровне субъекта федерации (Воронежской области) источники права по вопросам управления в области физической культуры и спорта можно разделить на законы и подзаконные нормативные акты [3].

В Воронежской области в структуре управления центральное место занимает губернатор. Следующим органом, осуществляющим руководство в сфере управления физической культуры и спорта, является администрация (правительство) области.

Специализированным органом, осуществляющим руководство в данной сфере на территории области, является управление физической культуры и спорта Воронежской области. Все его функции и полномочия направлены именно на управление и координацию в сфере спорта [12, 11], но в структуре управления отдел по адаптивной физической культуре и спорту отсутствует.

В состав сборной команды России для участия в Паралимпийских играх 2016 года в Бразилии вошло наибольшее количество представителей (51 и 41 спортсмен, соответственно) из Москвы и Московской области. Возможно, одной из причин успешного развития адаптивного спорта стало наличие в структуре управления Департамента физической культуры и спорта Москвы и Министерства физической культуры и спорта Московской области отделов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, наличие программ развития, нормативных правовых документов о межведомственном взаимодействии [15, 16, 6], наряду с развитой спортивной инфраструктурой, высококвалифицированными специалистами и достаточным финансированием отрасли.

В сфере адаптивной физической культуры и спорта складываются разнообразные общественные отношения, наиболее важные из которых регулируются нормами права. Нормы права в области физической культуры и спорта возникают в связи с осуществлением субъектами деятельности по вовлечению граждан в систематические занятия физической культурой и спортом, созданию материально-технической базы, подготовки кадров и т.д.

Следующим элементом, составляющим структуру административно-правового регулирования, являются объекты управления.

Речь идет о спортивных клубах, организациях и спортсменах. Деятельность организаций и клубов регулируется, преимущественно, на уровне локальных и местных нормативных правовых актов. Несмотря на строгую централизацию и подчиненность всех уровней управления адаптивным спортом, эти низовые объекты самостоятельны во многих вопросах. В частности в вопросах подготовки спортсменов.

Существует обширный список спортивных организаций. Ключевое место среди них занимает Паралимпийский комитет России. Он формирует сборную команду РФ для участия в Паралимпийских играх, представляет страну в Международном паралимпийском комитете, а также обладает рядом иных функций.

Кроме Паралимпийского комитета РФ самыми многочисленными и влиятельными организациями являются спортивные федерации. Они представляют и защищают интересы спортсменов. Федерации строятся по законодательству о создании и регистрации общественных организаций, чаще всего – по видам спорта. Каждый из этих элементов по отдельности чрезвычайно важен, именно вместе они образуют единую структуру административно-правового регулирования государственного управления адаптивной физической культурой и спортом в РФ.

Ключевой проблемой является неразработанность нормативно-правовой базы физической культуры и спорта. Этот вопрос активно обсуждается общественностью с конца девяностых годов. Выход видится в обновлении нормативного материала и устранении ошибок предыдущих законодательных актов. Например, авторами неоднократно поднимались вопросы о заполнении в индивидуальной программе реабилитации (ИПР), в первую очередь детей-инвалидов, графы «реабилитация средствами физической культуры и спорта» для привлечения их к занятиям адаптивной физической культурой и спортом [4, 5 и др.]. Результатом усилий стало Письмо Минспорта России № МТ-03-07/1614, Минтруда России 13-5/10/В-1781 от 18.03.2016 «Об информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» [17], которое должно способствовать реабилитации и росту числа занимающихся.

Заключение. Вышеизложенное подтверждает насущную необходимость дальнейшего совершенствования системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки.

Активизация работы с лицами с инвалидностью имеет важную социальную значимость и способствует гуманизации общества, а также изменению его отношения к этой группе населения.

Литература:

1. Бегидов М.В. Сравнительный анализ структуры органов управления адаптивной физической культурой и спортом в регионах России / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова // Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук. Сборник научных трудов. Вып. 2 (5). – Воронеж: ВГИФК, 2013. – С. 68-71.
2. Бегидов М.В. Система управления адаптивной физической культурой в регионах Российской Федерации/ М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. научн статей Всерос. с межд. участием очно-заочн. науч.-практ. конф. / Воронеж: Изд.-полигр. центр «Научная книга», 2016. – С. 558-562.
3. Бегидов М.В. Источники правового регулирования управления физической культурой и адаптивной физической культурой на примере Воронежской области / М.В. Бегидов // Сб. науч. трудов XIX международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», 6-9 октября 2015 г. Ереван. – С. 151-153.
4. Бегидова Т.П. Правовые аспекты адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова, М.В. Бегидов // Актуальные аспекты развития физической культуры и спорта инвалидов: Матер. заседания Совета по делам инвалидов при Председателе Совета Федерации Федерального собрания РФ (Москва, 22.04.2008). – М.: Издание Совета Федерации, 2008. – С. 82-86.
5. Бегидова Т.П. Реабилитация и интеграция инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта / Т.П. Бегидова, М.В. Бе-

гидов // Дети России образованны и здоровы: Матер. VIIВсерос. науч.-практ. конф. (М., 16-17 апреля 2009 г.). – М., 2009. – С. 30-33.
6. Виноградов В.В. Взаимодействие государственных и общественных организаций в управлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата / В.В. Виноградов // Ученые записки университета им. П.Ф Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 40-44.
7. Махов А.С. Концепция управления развитием адаптивного спорта в России / А.С. Махов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 96-101.
8. Махов А.С. Принципы управления развитием адаптивного спорта в России/А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 34-37.
9. Махов А.С. Организационная структура управления адаптивным спортом в России / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 3 (55). – С. 3-8.
10. Система контроля уровня физического развития, подготовленности, спортивных результатов и эффективности комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / Под общей ред. проф. Т.П. Бегидовой. – Воронеж: ВГИФК, 2013. – 117 с.
11. Устав Воронежской области [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.humanities.edu.ru
12. Закон Воронежской области о физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://cons.vrn.ru
13. [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://http://paralymp.ru/about/structure/regionalnye-otdeleniya-pkr/(дата обращения 10.10.16).
14. [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://paralymp.ru/press_center/news/society/spisok_paralimpiyskoy_sbornoy_komandy_rossii_prinimayushchey_uchastie_v_otkrytykh_vserossiyskikh_sor/ (дата обращения 06.09.16).
15. [Электронный ресурс]: http://sport.mos.ru/presscenter/news/detail/3833855.html / (дата обращения 12.10.16).
16. [Электронный ресурс]: http://mst.mosreg.ru/multimedia/novosti/novosti/09-09-2016-19-24-26-v-podmoskove-zavershilis-vserossiyskie-sorevnovani/#undefined / (дата обращения 12.10.16).
17. [Электронныйресурс]:ГАРАНТ.РУ:http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71267378/#ixzz4MoS3FNTX / (дата обращения 12.10.16).

Bibliography:

1. Begidov M.V. Comparative analysis of the management structure of the adaptive physical culture and sports in the Russian regions / M.V.Begidov, T.P. Begidova // Actual problems of the humanities and social sciences. Collection of scientific papers. Vol. 2 (5). – Voronezh: VSIPC 2013. – P. 68-71.
2. Begidov M.V. The control system of adaptive physical culture in the Russian Federation regions / M.V. Begidov, T.P. Begidova // Physical education, sport and health in modern society: col. all-Russian scientific-practical. conf. scientific articles. with int. involving part-time. / Voronezh, Scientific book , 2016. – P. 558-562.
3. Begidov M.V Sources of legal regulation of physical culture and adaptive physical training management on an example of the Voronezh region / M.V.Begidov// Coll. scientific. works of the XIX International Congress «Olympic Sport and Sport for All», 6-9 Oct. 2015 Yerevan. – P. 151-153.
4. Begidova T.P. Legal aspects of adaptive physical training / T.P. Begidova, M.V. Begidov// Actual aspects of the Development of Physical Culture and Sports of the disabled: Meetings of the Council for the Disabled under the Chairman of the Federation Council of the Federal Assembly of the Russian Federation (Moscow, 22.04.2008). – M.: The publication of the Federation Council, 2008. – P. 82-86.
5. Begidova T.P. Rehabilitation and integration of disabled people by means of adaptive physical culture and sports / T.P. Begidova, M.V.Begidov// Russian Children are educated and healthy:col. VII all-Russian scientific-practical conf. scientific articles. (Moscow, 16-17 April 2009). – M., 2009. – P. 30-33.
6. Vinogradov V.V. Interaction of the state and public organizations in the management of health-improving and sports activities of disabled persons with the defeat of the locomotors system / V.V. Vinogradov// Scientific notes PF Lesgaft University. – 2013. – № 10 (104). – P. 40-44.
7. Makhov, A.S. Concept of developmentmanagement foradaptive sport in Russia/ A.S.Makhov// Scientific notes PF Lesgaft University. – 2013. – № 2 (96). – P. 96-101.
8. Makhov A.S. The principles of management of the adaptive sport development in Russia / A.S. Makhov // Theory and practice of physical culture. – 2013. – № 7. – P. 34-37.
9. Makhov A.S. Organizational structure of adaptive sports management in Russia /

A.S. Makhov O.N. Stepanova/Adaptive physical culture/. – 2013. – № 3 (55). – P. 3-8.
10. Level control of physical development, fitness, athletic performance and efficiency of complex rehabilitation and social integration of disabled people: teaching manual / under general ed. prof. T.P. Begidova. – Voronezh: VSIPC, 2013. – 117 p.
11. The Charter of Voronezh region: http://www.humanities.edu.ru
12. Physical culture and sport Law of the Voronezh region: http://cons.vrn.ru
13. [Electronic resource]: http://http://paralymp.ru/about/structure/regionalnye-otdeleniya-pkr/(appeal date10.10.16).
14. [Electronic resource]: http://paralymp.ru/press_center/news/society/spisok_paralimpiyskoy_sbornoy_komandy_rossii_prinimayushchey_uchastie_v_otkrytykh_vserossiyskikh_sor/ (appeal date 06.09.16).
15. [Electronic resource]: http://sport.mos.ru/presscenter/news/detail/3833855.html /(appeal date 12.10.16).
16. [Electronic resource]: http://mst.mosreg.ru/multimedia/novosti/novosti/09-09-2016-19-24-26-v-podmoskove-zavershilis-vserossiyskie-sorevnovani/#undefined / (appeal date 12.10.16)
17. [Electronic resource]: ГАРАНТ.РУ: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71267378/#ixzz4MoS3FNTX / (appeal date 12.10.16)

Информация для связи с авторами:
Бегидов Михаил Вячеславович,
begidovm@mail.ru

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кузнецов Сергей Иванович, *доктор медицинских наук, профессор, заведующий кардиологическим отделением БУЗ ВО «ВОКБ №1»,*
Зязина Виктория Олеговна, *кандидат медицинских наук, врач-кардиолог кардиологического отделения БУЗ ВО «ВОКБ №1»*
Бюджетное учреждение здравоохранения Воронежской области «Воронежская областная клиническая больница №1»





Аннотация. Статья посвящена здоровому образу жизни, который заключается в соблюдении основных принципов поддержания и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, основные принципы, наследственность, социальные факторы.

BASIC PRINCIPLES OF HEALTHY LIFESTYLES

Kuznetsov S.I., *Dr. Med. Sci., Professor, Head of cardiology department of Voronezh Regional Clinical Hospital №1*
Zyazina V.O., *Cand. Med. Sci., the cardiologist of cardiology department of Voronezh Regional Clinical Hospital №1*
Affordable health care facility Voronezh region «Voronezh Regional Clinical Hospital № 1»

Abstract. The article is devoted to a healthy lifestyle, which is in compliance with the basic principles and maintain a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, health, basic principles of heredity, social factors.

В настоящее время в России доля смертности от сердечно-сосудистых заболеваний составляет более 50% от общего показателя.

Основной причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний является ведение нездорового образа жизни: неправильное питание, недостаточная физическая активность, что в дальнейшем превращается в привычку и становится образом жизни. Впоследствии присоединяется повышение артериального давления, ухудшаются обменные процессы в организме (в частности, повышается холестерин). А употребление алкоголя и курение усугубляют данную ситуацию.

Поэтому формирование здорового образа жизни должно закладываться уже сегодня и входить в привычку населения.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

С учетом всех указанных предпосылок, которым должна соответствовать здоровая жизнедеятельность человека, можно сформулировать принципы организации и содержания здорового образа жизни.

1. Принцип ответственности за свое здоровье.

Правильное отношение к своему здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. Каждый человек должен понимать, что его здоровье — это его вклад, который приносит спокойствие близким ему людям, жизнеспособность его будущих детей и силу в стране.

Главным условием принципа является сильное желание человека быть здоровым. Поэтому для обеспечения здоровья необходимо, чтобы человек в своем поведении постоянно помнил: крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения в жизнь богатейших физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас от рождения природа. Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками). Человек столь совершенен, что вернуть к здоровью его можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это потребует все больших усилий. Обычно, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои, такие как социальный успех, любовь, семья, страх смерти и другие.

2. Принцип комплексности.

Комплексность означает под собой согласованное действие всех систем организма и личности, поэтому изменение в любом из них обязательно приведет к патологии. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого организма. Необходимо обеспечивать их гармоничное взаимодействие, уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый «перекрестный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.

3. Принцип индивидуализации.

Каждый человек при рождении получает уникальный генотипический фонд, на который в процессе жизни воздействуют психологические и социальные аспекты его жизни. В этой связи каждый человек должен иметь свою собственную программу здорового образа жизни, должны быть учтены соответствующие особенности его организма.

Генотипические факторы подразумевают под собой индивидуальные особенности организма человека в телосложении, особенностях обмена веществ, биологическими показателями, характером вегетативной нервной системы. Вследствие чего

здоровый образ жизни должен соответствовать этим особенностям организма, чтобы не запускать механизмы, способствующие активации различных патологических состояний организма.

Психологические факторы основаны на типе темперамента человека, его устойчивости в обществе, экстравертности и интравертности. Поэтому здоровый образ жизни предусматривает чередование бодрствования и сна, режим дня (зона отдыха и деятельности), выбор профессии, друзей, семью, а также развитие слабых сторон личности человека и использование сильных сторон.

Социальные факторы, влияющие на человека в целом, а также на его здоровый образ жизни, как следствие, заключаются в следующем: человек является членом общества, он принадлежит социальной группе, где ему предъявляют определенные требования и социальные притязания. В этом случае должны быть оптимальные взаимоотношения с окружающими, с которым он общается, избежание конфликтных ситуаций и приемы выхода из конфликтов, дабы избежать проблем со здоровьем.

Человек приходит с работы в семью, поэтому следующим фактором является семейно-бытовой статус. Здесь накладываются определенные права и обязанности, которые сложились за время (отношения, традиции, принципы, обычаи, распределение обязанностей и порядок дня, режим питания, занятия спортом, воспитание детей и другое). Поэтому главной задачей является обеспечение рациональной жизнедеятельности, т.е. удовлетворение всех потребностей человека в семье, распределение функций и обязанностей, что будет поддерживать высокий уровень здоровья.

Уровень культуры человека предполагает перед собой воспитание уже с детских лет здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни, что впоследствии определяет приоритетное отношение к своему здоровью.

4. Принцип умеренности.

У каждого человека возможности организма разные. Один может пробежать 10 тысяч километров и при этом не будет испытывать какого-либо дискомфорта, а другой не сможет и пройти 1 километра. Это означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки, которые постепенно необходимо увеличивать, заставлять организм выполнять более тяжелые со временем. Это связано как с физическими, так и с психическими, интеллектуальными нагрузками. Мощные нагрузки способствуют утомлению, истощению резервов организма и могут привести к поломке системы в организме. Происходят соответствующие сдвиги и в других системах, а это приводит к плохому самочувствию, нарушению сна, нарушению в пищеварительной системе, сердечно-сосудистой, эндокринной и других.

5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.

Во всем мире жизнь и деятельность людей напоминает из математики – синусоидную кривую, которая в данном случае определяет активность и отдых. Это относится практически ко всем системам организма и к организму в целом. Очень важно строить свой здоровый образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру и объему выполненной работы. Такой подход позволяет рационально расходовать энергетические запасы, а затем и восстанавливать потраченное. Но если человек очень много работает, а при этом не отдыхает, то часто это приводит к развитию неврозоподобных состояний (нарушению в психологической сфере), а в дальнейшем к патологическим состояниям во всем организме.

6. Принцип «сегодня и всю жизнь».

Любая деятельность требует постоянной поддержки и коррекции в том или ином объеме. Если этого не происходит, то, как правило, наступает упадок и истощение резервов. То же самое происходит и со здоровьем человека. Если человек не занимается им каждый день, не поддерживает и у него нет системы, то происходит угасание всех систем, а как следствие – поломка в организме (возникает заболевание одной или нескольких систем в организме).

7. Принцип валеологического самообразования.

Формирование здорового образа жизни имеет свою конечную цель – совер-

шенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания. Это включает в себя изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Но, чтобы достичь этого, человек должен носить идею здорового образа жизни как основного жизненного приоритета.

В заключение необходимо сказать, что здоровый образ жизни определяется следующими основными факторами:

• генотипическими (наследственными) факторами;

• социальными, экономическими, культурными условиями;

• семейно-бытовой и профессиональной деятельностью;

• мотивирующими факторами, ориентируемыми на здоровье и ведение здорового образа жизни.

Литература:

1. Кодекс здоровья и долголетия. Национальный проект «Здоровье». – М.: Геотар-Медиа, 2006.
2. Поздняков Ю.М. Сердце и здоровый образ жизни. – М.: Синергия, 2006.
3. Поздняков Ю.М. Сердце и физическая культура. – М., 2010.
4. Поздняков Ю.М. Молодые сосуды. – М.: Метафора, 2013.
5. Поздняков Ю.М., Уринский А.М. Возрастная кардиология – М.: Бином, 2013.

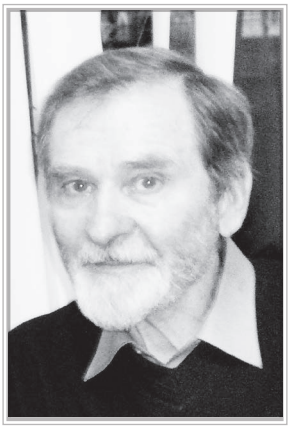
Bibliography:

1. Code of health and longevity. The national project «Health». – M.: Geotar-Media, 2006.
2. Pozdnyakov Y.M. Heart and a healthy lifestyle. – M.: Synergy, 2006.
3. Pozdnyakov Y.M. Heart and physical culture. – Moscow, 2010.
4. Pozdnyakov Y.M. Young vessels. – M.: Metaphor, 2013.
5. Pozdnyakov Y.M., Urinsky A.M. Age cardiology. – M.: Bean, 2013.

Информация для связи с авторами:
Зязина Виктория Олеговна,
vicky_88@inbox.ru

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Данилов Михаил Сергеевич, *доцент, отличник физической культуры и спорта*
Левенков Алексей Ефимович, *доцент*
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия



Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи между типами кровообращения, центральной гемодинамикой и технико-тактическими показателями футболистов в годичном цикле тренировки.

Ключевые слова: технико-тактические действия, центральная гемодинамика, типы кровообращения, ранговый анализ, годичный цикл тренировки.

A COMPREHENSIVE ANALYSIS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF FUNCTIONAL STATUS AND PERFORMANCE-TECHNICAL READINESS OF FOOTBALLERS

Danilov M.S., *Docent, Excellence in Physical Culture and Sports*
Levenkov A.E., *Docent*
The Lesgaft National State University Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between circulation types, central hemodynamics, and technical and tactical performance of football players in the annual cycle of training.

Key words: the technical and tactical actions, central hemodynamics, circulation types, rank analysis, the annual cycle of training.

В годичном цикле тренировки нами проводились наблюдения за показателями тактико-технической подготовленности и функционального состояния футболистов СПбФК «Приозерск» (м, 15 человек, 18-23-летнего возраста).

Целью наблюдений было изучение взаимосвязей между технико-тактической подготовленностью спортсменов и их функциональным состоянием для определения дополнительных возможностей педагогических и медико-биологических воздействий на спортсменов в годичном цикле тренировки с целью повышения результативности игровых действий и упреждения перенапряжения.

Проводились наблюдения за действиями спортсменов на поле во время игры, а также было проведено 5 обследований функционального состояния (3 месяц – начало сезона, 4 месяц, 5 месяц, 7 месяц, 10 месяц – конец сезона).

Технико-тактические действия рассчитаны применительно к пяти обследованиям функционального состояния. Определялось общее количество действий во время игры (от 58 до 78 действий в различные периоды наблюдений) и процент ошибочных действий (от 24 до 30 процентов). Наилучшими результатами считаются самый низкий процент ошибочных действий и наибольшее количество действий за игру. Данные были проранжированы, наилучшие результаты (минимальный процент ошибочных действий и максимальное количество действий за игру) были приняты за 1, наихудшие результаты были приняты за 5. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели и ранговая оценка технико-тактического мастерства футболистов на поле.

Месяц обследования	3 мес.	4 мес.	5 мес.	7 мес.	10 мес.
Количество действий	58	69	78	65	62
Процент ошибочных действий	24	29	27	29	30
Количество действий (ранги)	5	2	1	3	4
Процент ошибочных действий (ранги)	1	3,5	2	3,5	5
Суммарная ранговая оценка	3	2	1	4	5

По результатам видно, что у футболистов данной команды в начале сезона отмечалось наименьшее количество действий (хотя и с минимальными ошибками), в середине сезона (5 мес.) наблюдались наилучшие результаты (1 и 2 место по ранговой оценке), а дальше следовало постепенное снижение показателей технико-тактического мастерства, при этом самые низкие значения отмечались в конце сезона (10 мес., 4 и 5 место по ранговой оценке).

В процессе пяти обследований у футболистов проводилось исследование центральной гемодинамики. Использовался метод интегральной реографии тела по М.И. Тищенко (ИРГТ) в тетраполярном варианте. Обследования проводились лежа, утром, натощак, в состоянии относительного физиологического покоя. Определялись следующие показатели:

- сердечный индекс СИ (л/мин/кв.м) – основной показатель центральной гемодинамики. Наилучшими для спортсменов считаются низкие величины СИ в состоянии покоя;

- частота сердечных сокращений ЧСС (ударов в минуту). Наилучшими для спортсменов считаются низкие величины ЧСС в состоянии покоя;

- коэффициент интегральной тоничности КИТ (абс. ед.). Это расчетный показатель для метода ИРГТ, показывает состояние общего сосудистого тонуса. Наилучшими для спортсменов считаются высокие величины КИТ в состоянии покоя.

Данные также были проранжированы. Наилучшие результаты (самые низкие значения ЧСС, СИ и высокие значения КИТ) были приняты за 1, наихудшие результаты были приняты за 5. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2. Показатели и ранговая оценка центральной гемодинамики у футболистов в течение игрового сезона

Месяц обследования	3 мес.	4 мес.	5 мес.	7 мес.	10 мес.
ЧСС(уд/мин)	61,5	62	59	60,5	65
СИ(л/мин/кв.м)	3,10	3,15	3,05	2,90	3,37
КИТ(абс.ед.)	79,7	78,8	82,0	80,2	79,6
ЧСС(ранги)	3	4	1	2	5
СИ (ранги)	3	4	2	1	5
КИТ(ранги)	3	5	1	2	4
Суммарная ранговая оценка	3	4	1	2	5

Наихудшее состояние центральной гемодинамики отмечается в конце игрового сезона (10 мес.). В конце сезона зафиксированы и самые низкие значения технико-тактических показателей. В целом лучшие показатели по технико-тактическим действиям отмечаются в 4 и 5 месяцах, по центральной гемодинамике – в 5 и 7 месяцах. Т.е. сдвиги показателей технико-тактического мастерства несколько опережают сдвиги показателей функционального состояния (центральная гемодинамика) в данной команде.

Необходимо отметить, что динамика технико-тактических показателей и функционального состояния команд в течение сезона не является одинаковой для всех команд, а зависит от особенностей игрового графика, построения тренировочного процесса, использования восстановительных мероприятий и пр. и является индивидуальной в каждом конкретном случае. Большое значение имеют и индивидуальные характеристики спортсменов.

Одной из таких характеристик является состояние центральной гемодинамики, лимитирующей физическую работоспособность и определяющей прогресс спортивных достижений во многих видах спорта (1, 2). Оценка состояния центральной гемодинамики в последнее время все чаще проводится с позиций учения о «типах кровообращения» ТК, основы которого в 1974 году заложил Н.Н. Савицкий. Было выделено (4) существование ряда типов гемодинамического обеспечения организма, крайними из которых являются формы с «повышенным минутным объемом циркуляции без соответствующего увеличения проходимости прекапилляров» (гиперкинетический тип) и формы с «относительно сниженной величиной минутного объема и значительным повышением периферического сопротивления» (гипокинетический тип). Промежуточные формы обозначены как эукинетический тип. Считается (3), что у спортсменов гипокинетический ТК свидетельствует о рациональном пути долговременной адаптации к физическим нагрузкам, а эу- и гиперкинетические ТК о нерациональном, что

дает возможность использовать ТК в оценке состояния долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Всех обследованных спортсменов мы разделили на 2 группы по типам кровообращения. У 6 человек отмечался гипокинетический ТК, у 9 человек – гиперкинетический и эукинетический ТК. Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3. Показатели и ранговая оценка центральной гемодинамики у футболистов с разными типами кровообращения в течение игрового сезона.

Месяц обследования	3 мес.	4 мес.	5 мес.	7 мес.	10 мес.
Гипокинетический тип кровообращения (6 человек)					
СИ (л/мин/кв.м)	2,51	2,72	2,79	2,82	3,03
ЧСС (уд/мин)	52	57	54	57	58
КИТ (абс.ед.)	82,9	81,4	84,4	81,3	80,7
СИ (ранги)	1	2	3	4	5
Гипер- и эукинетические типы кровообращения (9 человек)					
СИ (л/мин/кв.м)	3,50	3,42	3,26	2,98	3,54
ЧСС (уд/мин)	68	65	62	63	68
КИТ (абс.ед.)	77,6	77,2	80,1	79,1	79,4
СИ (ранги)	4	3	2	1	5

Из таблицы следует, что динамика показателей кровообращения в сезоне различна для разных типов кровообращения. Для гипокинетического ТК отмечается постепенное постоянное нарастание напряженности центральной гемодинамики с самыми большими значениями в конце сезона. У других типов кровообращения напряженность постепенно снижается от 3 мес. к 7 мес., а в конце сезона отмечаются самые плохие значения. Интересно, что эта динамика у лиц с гиперкинетическими и эукинетическими ТК повторяет динамику показателей технико-тактического мастерства (таблица 1) с отставанием на 1-1,5 месяца. Можно сделать вывод, что у лиц с эу- и гиперкинетическими ТК технико-тактические показатели во время нагрузок влияют на состояние центральной гемодинамики (имеется в виду замедленное восстановление системы кровообращения после нагрузок). Причина этого заключается в том, что кровообращение обеспечивает питание мышц при нагрузках, тем самым определяя работоспособность, и вероятно, у данной категории лиц работает на пределе, что подтверждает нерациональную долговременную адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. У лиц с гипокинетическим ТК, с рациональной долговременной адаптацией сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, такой зависимости между гемодинамикой и технико-тактическими показателями в этой группе при данном тренировочном процессе не отмечается, что свидетельствует о наличии дополнительных резервов сердечно-сосудистой системы.

Полученные данные позволяют применять различные методики для тренировок лиц с разными типами кровообращения. При стандартном тренировочном процессе у одних спортсменов могут наблюдаться явления перетренированности, а у других недозагруженности. Применение индивидуального подхода (по различным показателям) позволяет нивелировать эти процессы, что проявится в улучшении подготовленности и однородности команды в целом.

Литература:

1. Дембо А.Г. Спортивная кардиология /А.Г.Дембо, Э.В. Земцовский //Л.: Медицина, 1989. – 464 с.
2. Карпман В.Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В.Л. Карпман, Б.Г. Любина // М.: ФиС, 1982. – 135 с.
3. Полухина Е.Л. Типы кровообращения в оценке функционального состояния сердца спортсменов автореф. дисс. ...к.м.н. // Е.Л. Полухина - СПб, 1989. – 20 с.

4. Савицкий Н.Н. Биофизические основы кровообращения иклинические методы изучения гемодинамики /Н.Н. Савицкий// М.: Медицина, 1974. – 310 с.

Bibliography:

1. Dembo A.G. Sports Cardiology / A.G. Dembo, E.V. Zemtsovsky // L.: Medicine, 1989. – 464 p.
2. Karpman V.L. The athletes' dynamics of blood flow / V.L. Karpman, B.G. Lubin // M.: FIS, 1982. – 135 p.
3. Polukhina E.L. Circulation Types in the assessment of the functional state of the heart of athletes. Diss. ...Ph. D. // E.L. Polukhina. –SPb, 1989. – 20 p.
4. Savitcsky N.N. Biophysical basis of blood circulation and methods for the studu of hemodynamics / N.N. Savitcsky // M.: Medicine, 1974. – 310 p.

Информация для связи с авторами:
Левенков Алексей Ефимович,
levenkov.alescha@yandex.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ УСИЛИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Дьяченко Николай Андреевич, *кандидат педагогических наук, профессор*
Антипов Алексей Юрьевич, *тренер сборной Росси по биатлону, соискатель кафедры ТиМ биатлона*
Озеркин Алексей Евгеньевич, *магистрант кафедры биомеханики*
Мурашко Евгения Викторовна, *доцент кафедпы ТиМ лыжного спорта*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург





Аннотация. Рассматривается характер изменения усилия в системе «спортсмен-тренажер» при ступенчатом изменении внешнего отягощения (перемещаемой массы). Получены зависимости «отягощение-усилие», «отягощение-коэффициент быстроты развития усилия», определены граничные значения отягощения и граничное количество повторений в специальной силовой подготовке. Полученные данные позволили получить характеристические кривые «усилие-отягощение» для разных видов спорта.

Ключевые слова: граничное отягощение, граничное количество повторений, ступенчатое изменение внешнего отягощения, характеристические кривые, специальная силовая подготовка, параметры усилия.

DETERMINATION OF PARAMETERS OF EFFORT IN SPECIAL POWER PREPARATION ON EXERCISE MACHINES

Dyachenko N.A., *Cand. Pedagog. Sci., Professor*
Antipov A.Y., *The coach of the national team of Russia in biathlon, competitor of the Department of T and M of Biathlon*
Ozerkin A.E., *Postgraduate Student of the Department of Biomechanics*
Murashko E.V., *Docent of the Department of T and M of Skiing*

Abstract. Nature of change of effort in 'sportsmen-exercise machine' system is considered at step change of external burdening (the moved weight). Dependences «burdening effort», «burdening factor of speed of development of effort» are received, boundary values of burdening and boundary number of repetitions in the special power preparation are defined, the obtained data allowed to receive characteristic curves «effort burdening» for different types of sports.

Key words: boundary burdening, boundary number of repetitions, step change of external burdening, characteristic curves, special power preparation, effort parameters.

Характерной особенностью современных систем тренировки на этапе высшего спортивного мастерства является направленное развитие специальной силы, то есть силы, которая по своим параметрам существенно приближена к параметрам усилия в основном соревновательном упражнении [12, 13].

Особенно широкое применение тренажеры получили в силовой и специальной силовой подготовке. Проявление специальной силы в разных видах спорта определяется величиной максимальной силы и временем ее развития [2, 5, 7]. Условно все виды спорта по характеру развития усилия можно разделить на три группы:

1. Ударный вариант развития усилия;
2. Оптимальный вариант развития усилия;
3. Медленный (вялый) тип развития усилия [9, 10, 14].

Первый вариант характеризуется жесткой регламентацией времени развития усилия (спринт, прыжки в длину), во втором варианте время развития усилия может изменяться в небольшом диапазоне, в третьем случае регламентация времени развития усилия выражена в большей степени (рисунок 1).

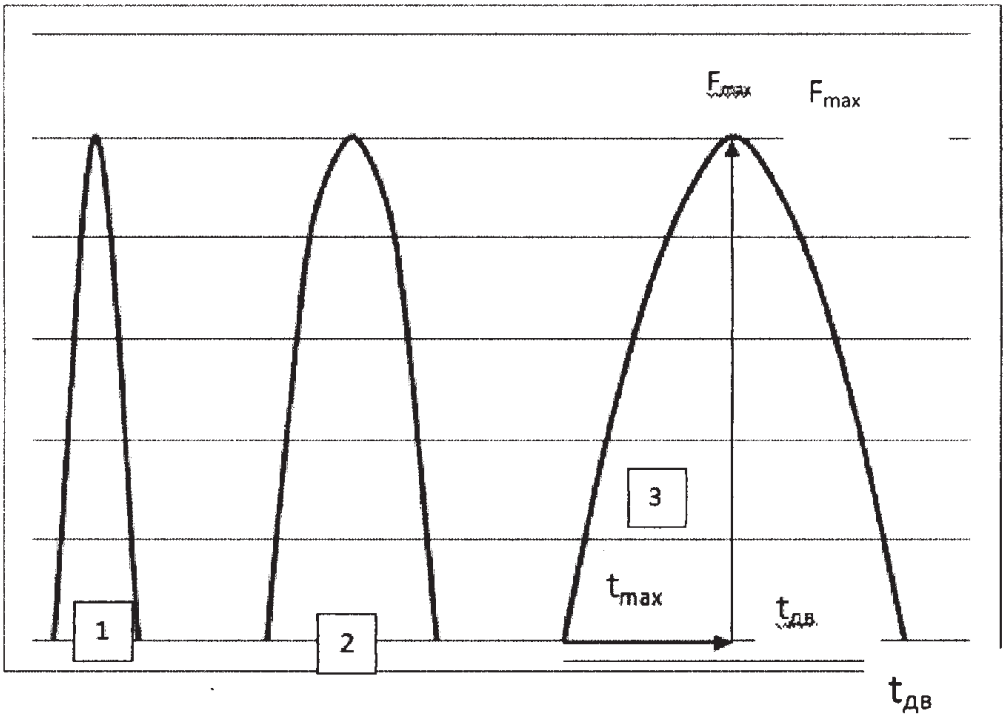


Рисунок 1. Типы развития усилия в спорте
F_{max} – максимальное значение силы, t_{max} – время достижения максимального усилия, $t_{дв}$ – полное время проявления силы.

Изменение скорости во время развития усилия обусловлено величиной суммарного импульса силы, действующего на перемещаемую систему. В общем виде теорема об изменении количества движения выглядит как $\sum S=mV_2 - mV_1$, где S – импульс силы, m – перемещаемая масса, V_1 – начальная скорость, V_2 – конечная скорость (после воздействия примененного импульса силы) [1, 4, 8]. Следовательно, для увеличения V_2 нужно увеличить импульс силы S. Поскольку импульс силы – это интеграл от силы по времени, он определяется площадью под кривой развития усилия. Для увеличения этой площади существует два способа:

1. Увеличение времени приложения усилия;
2. Увеличение максимального значения усилия.

Первый способ не приемлем для первого и частично второго варианта развития усилий, следовательно, увеличение скорости движения возможно только за счет увеличения максимального значения силы (рисунок 2) [6].

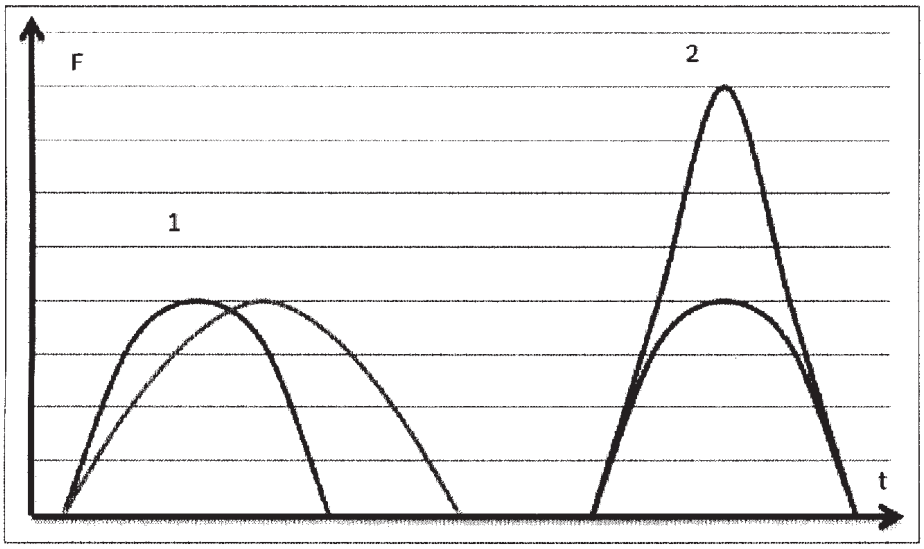


Рисунок 2. Способы увеличения импульса силы
1 – за счет увеличения времени развития усилия,
2 – за счет увеличения максимального значения силы.

Третий вариант развития усилия применяется в спорте редко, поэтому увеличение эффективности приложенных усилий зависит в этом случае только от максимального значения усилия. В процессе развития специальной силы одним из основных средств являются отягощения. Вместе с тем, в тренировочном процессе не регистрируются параметры развития усилия, т.е. планирование силовой тренировки происходит на основе эмпирического подхода к величинам отягощений и числу их повторений [3, 8, 11, 15].

Методы исследований.

Для оценки характера развития усилия применялась разработанная в процессе проведения спецкурса «Тренажеры в физической культуре и спорте» методика регистрации инерциальной составляющей усилия. В подвижной части тренажера был закреплен датчик-акселерометр, позволяющий регистрировать ускорение перемещаемой массы. С помощью специальной компьютерной программы рассчитывалось значение максимального усилия, время его проявления и время достижения максимума усилия при ступенчатом увеличении отягощения (стека) по доступному диапазону нагрузок с дискретностью 10 кг. В качестве испытуемых были использованы биатлонисты высокой квалификации, исследование проводилось на тренажере «нижний тяговый блок», оценивалась тяга двумя руками.

Результаты исследования.

Характер изменения усилия отражен на диаграмме 1.

Диаграмма показывает, что максимальное значение усилия зарегистрировано при отягощении 60 кг. Поскольку в спортивной деятельности мы оперируем усилием, а не отягощением, понятно, что это отягощение является наиболее эффективным для развития специальной силы у данного спортсмена. Значение отягощения, при котором усилие является максимальным, является граничным в системе специальной силовой подготовки. Исходя из принципа интенсивности и объема нагрузки, мы определили граничное значение повторений, то есть количество повторений, при котором величина усилия не снижается. Значение усилия, которое предваряет снижение его максимального значения, является граничным. Таким образом, в системе тренировки можно определять величину граничного значения отягощения и количества повторений для любой группы мышц в любом виде спорта. Уровень специальной силовой подготовленности мышц, определяющих результат в данном виде спорта и его изменение, позволяют

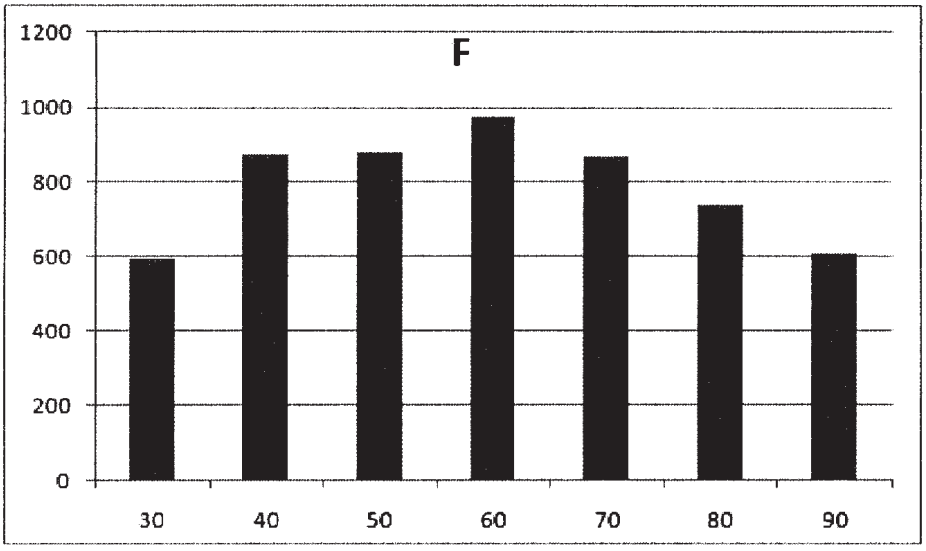


Рисунок 3. Диаграмма зависимости «усилие-отягощение» в тяге двумя руками (двуглавая мышца плеча, дельтовидная мышца, широчайшая мышца спины).

оценивать уровень тренированности и изменение этого уровня в тренировочном.

Заключение.

Исследование показало, что зависимость «усилие-отягощение» носит индивидуальный характер, не выявлено связи силы отдельных групп мышц с уровнем спортивной подготовленности. Вместе с тем, мышцы, определяющие результат в избранном виде спорта по величинам усилия и времени его развития, существенно отличаются от остальных групп мышц. Предложенная методика позволяет моделировать временные и силовые параметры движения в разных видах спорта.

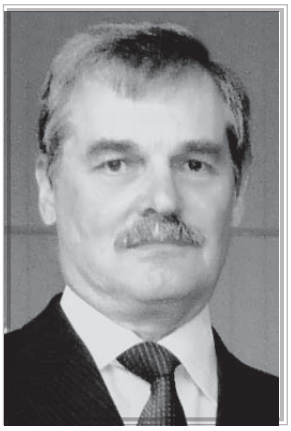
Литература:

1. Биленко А.Г. Основы спортивной метрологии: учебное пособие. – СПб., 2005. – 138 с.
2. Герман Ирвинг. Физика организма человека. – Долгопрудный: Интеллект, 2011. – 991 с.
3. Евсеев С.П., Императивные тренажеры: учеб. пособие. – СПб: ГДОИФК, 1991. – 127 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 119 с.
5. Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А. Биомеханические технологии подготовки. – М.: ФиС, 2007. – 118 с.
6. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека. – СПб: Копи-Р групп, 2011. – 203 с.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
8. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.
9. Arthur A. Raney, Jennings Bryant Handbook of sports and media. - Routledge, 2006. – 633 p.
10. Bruce Elliott, Training in sport: applying sport science. – J. Wiley & Sons, 1998. – 426 p.
11. Joe Baker Developing Short Expertise: Researchers and coaches put theory into practice. – Routledge, 2008. – 215 p.
12. Margaret Estivalet, Pierre Brisson Springer The Engineering of Sport 7. – Paris: Springer-Verlag, 2009. – 715 p.
13. Steve Haake, The engineering of sport. - Taylor & Francis, 1996. – 347 p.
14. Thomas Reilly Ergonomics in Sport and Physical Activity: Enhancing Performance and Improving Safety. – Human Kinetics, 2010. – 274 p.
15. Vladimir M. Zatsiorsky Biomechanics in sport: performance enhancement and injury prevention. – New York City: John Wiley & Sons, 2000. – 667 p.

Информация для связи с авторами:
dyachenko.1954@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВИДАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Биндусов Евгений Евгеньевич, *профессор,*
Овсянникова Марина Андреевна, *кандидат педагогических наук*
ФГБОУ ВПО Московская государственная академия физической культуры
Россия, пос. Малаховка Московской области





Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования различных видов оздоровительной гимнастики в учебном процессе в вузе. Приводятся сравнительные данные в показателях физической подготовленности различных групп студенток, занимавшихся классической аэробикой и упражнениями с гантелями, танцевальной латин-аэробикой и упражнениями на фитболе, хатха-йогой и гимнастикой тибетских монахов. О влиянии этих видов гимнастики на ЦНС судили по степени изменения уровня постоянных потенциалов головного мозга.

Ключевые слова: оздоровительные виды гимнастики, физическая культура в вузе, студентки, уровень постоянных потенциалов головного мозга.

ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS VIEWS IMPROVING GYMNASTICS

Bindusov E.E., *Professor*
Ovsyannikova M.A., *Cand. Pedagog. Sci.*

Abstract. This article describes the efficiency of different types of recreational gymnastics in the educational process at the university. The comparative data in terms of physical fitness of students of different groups involved in classical aerobics and exercises with dumbbells, the Latin dance aerobics and exercise on fitball, hatha yoga and gymnastics Tibetan monks. The effect of these types of exercises on the central nervous system was evaluated by the degree of change in the level of permanent brain potentials.

Key words: Health kinds of gymnastics, physical education in high school, students, the level of permanent brain potentials.

Главной целью обучения в вузе является подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов, обладающих общекультурными и профессиональными компетенциями. При этом в учебном процессе увеличивается объем аудиторных занятий и заданий, информационная и эмоциональная нагрузка на студентов, которым приходится все больше времени уделять самостоятельной работе, в том числе и за компьютером. Длительное нахождение в сидячей, статической позе приводит к напряжению мышц, удерживающих туловище и шею, затормаживает обменные процессы, что приводит к утомлению. Вместе с тем, многие исследователи указывают на угрожающий рост заболеваемости среди студентов, снижение их физической и умственной работоспособности вследствие недостатка двигательной активности. Ситуация усугубляется устойчивой тенденцией снижения интереса у молодых людей к занятиям фи-

зической культурой, что в итоге приводит к увеличению числа студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Многие исследователи с успехом пытаются повысить интерес к занятиям с помощью популярных средств двигательной активности [2; 3; 8; 9; 10]. Одними из самых доступных и востребованных среди этих средств являются оздоровительные виды гимнастики. К ним относятся аэробика и ее разновидности, калланетика, йога, стретчинг, упражнения системы Пилатеса и многие другие. В доступной литературе есть ряд работ, доказывающий положительное влияние занятий оздоровительной гимнастикой на уровень физического развития студенток [4; 5; 8]. Однако по большей части, эти исследователи изучали компоненты какого-либо одного вида оздоровительной гимнастики. Широкий спектр средств оздоровительной гимнастики и непрерывное появление новых форм приводят к поиску новых путей решения оздоровительных задач.

Перед нашим исследованием стояла задача выявить степень воздействия занятий оздоровительными видами гимнастики на физическую подготовленность студенток и воздействие упражнений оздоровительной гимнастики на ЦНС.

МЕТОДИКА

Решение поставленной задачи осуществлялось с помощью тестирования уровня физической подготовленности и регистрации уровня постоянных потенциалов головного мозга (УПП). Динамика УПП является точным, объективным показателем переносимости, адекватности получаемой физической нагрузки [1; 6; 7].

Из числа студенток, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, было организовано шесть групп, занимающихся разными видами оздоровления. Первая группа – классической аэробикой и гантелями (n = 38); вторая – латиноамериканскими танцами и фитболом (n = 28); третья – степ-аэробикой и обручем (джим флекстор) (n = 22); четвертая – калланетикой (n = 26); пятая – упражнениями по системе Пилатес (n = 33); шестая – хатха-йогой с выполнением комплекса тибетских монахов (n = 40).

С началом занятий после зимних каникул все студентки прошли тестирование физической подготовленности. В него входили измерение массы тела, поднимание туловища из положения лежа, отжимания в упоре лежа и прыжок в длину с места.

Через четыре месяца было проведено повторное тестирование с целью выяснения эффективности воздействия различных видов гимнастики. Изменение полученных результатов представлено на рисунках 1-4.

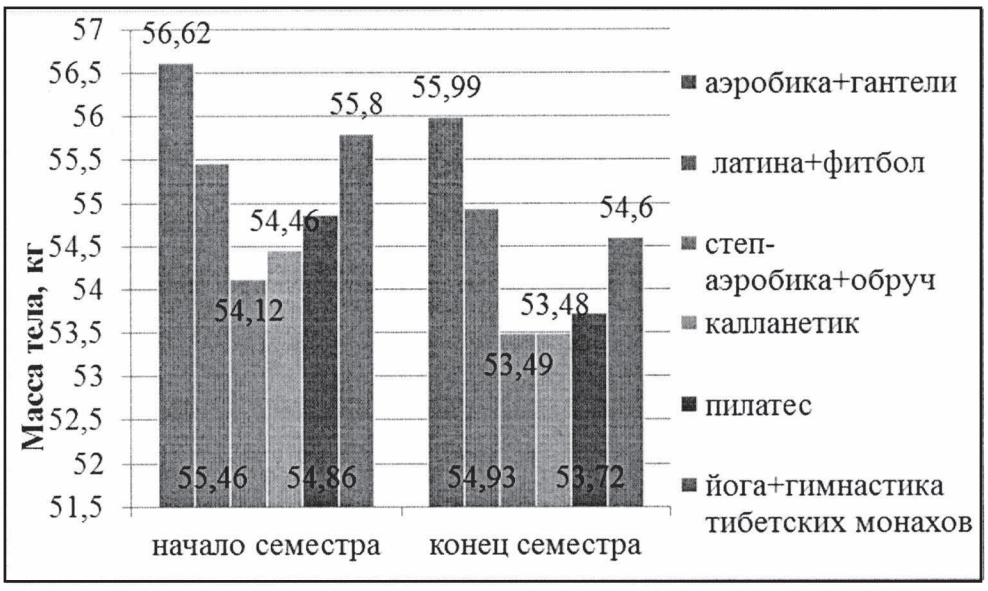


Рис. 1. Изменение показателей массы тела в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

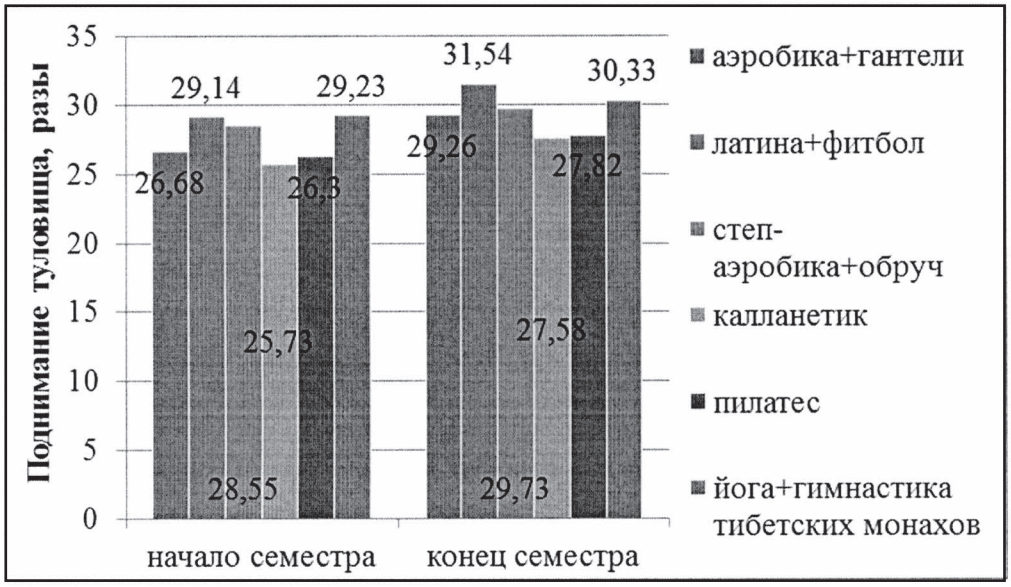


Рис. 2. Изменение результатов контрольного упражнения «поднимания туловища» в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

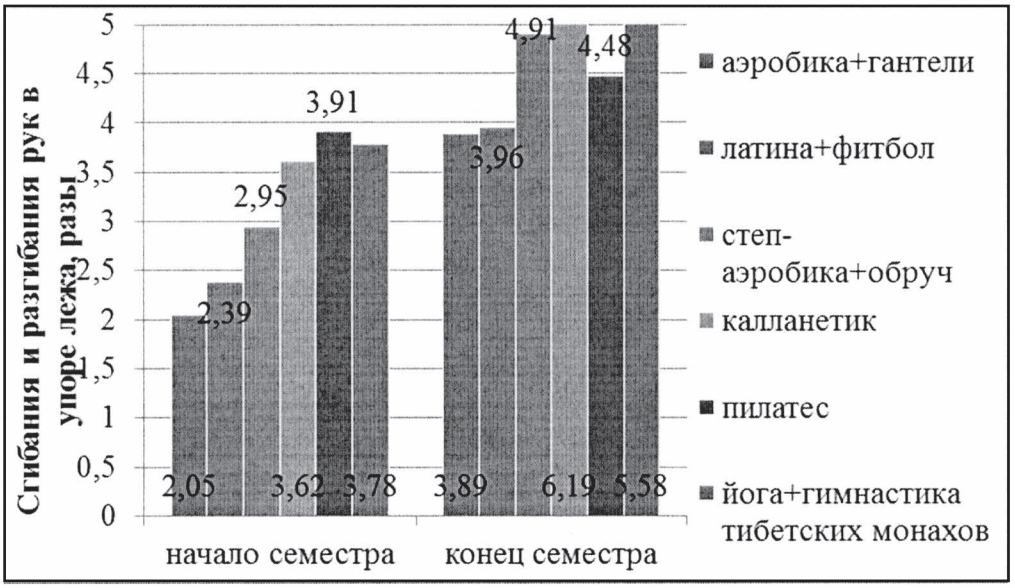


Рис. 3. Изменение результатов контрольного упражнения «отжимания» в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

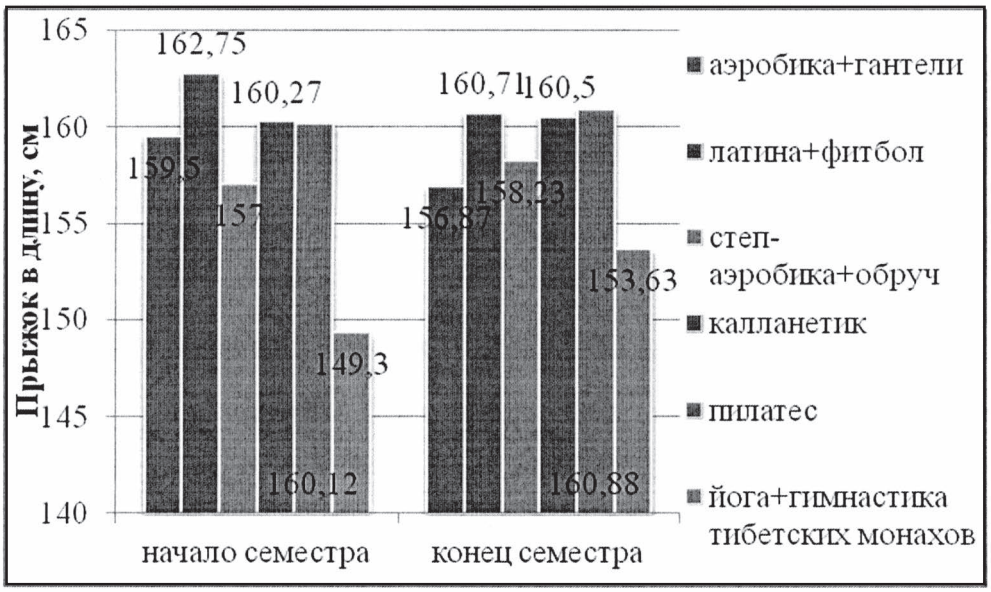


Рис. 4. Изменение результатов прыжка в длину с места в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

Как видно из рисунков, статистически значимых сдвигов показателей физической подготовленности не выявлено в группе студенток, занимающихся степ-аэробикой и упражнениями с обручем. Также в группах, использующих в своей подготовке упражнения Пилатеса и калланетики, достоверные различия обнаружены только у 2-х показателей. Таким образом, можно сделать вывод, что данные виды оздоровительной гимнастики являются недостаточно эффективными в физическом воспитании студенток. Поэтому мы посчитали целесообразным исключить их из дальнейших этапов исследования, заостряя внимание на более эффективных: классическая аэробика и упражнения с гантелями, танцевальная латин-аэробика и упражнения на фитболе, хатха-йога и гимнастика тибетских монахов. В следующем этапе исследования участвовали 3 группы студенток МГУПС (Московский государственный университет путей сообщения), всего 54 человека. Каждая группа в течение учебного года занималась определенным видом оздоровительной гимнастики: группа классической аэробики (n = 17), латин-аэробики (n = 19) и хатха-йогой (n = 18). Регистрация УПП проводилась дважды: в начале (в сентябре) и в конце учебного года (в мае). Измерения УПП проводились в монополярном (МО) и биполярном отведениях (БО) до (1-е измерение) и после занятия (2-е измерение), а также через 10 минут после занятия (3-е измерение).

До начала исследования исходные УПП сравнили с помощью критерия Вилкоксона. Анализ показал, что данные выборки до начала исследования являлись однородными ($z = 0{,}076$, $p = 0{,}963$).

Динамика УПП в каждой группе представлена на рисунках 5-7. Диапазон нормальных значений УПП в монополярном отведении на рисунках отмечен зеленой областью ($8 \le$ УПП ≤ 13), в биполярном – красным ($-3 \le$ УПП ≤ 3).

В данной группе в начале учебного года наблюдается снижение монополярных УПП после нагрузки, а также их снижение после 10 минут отдыха. Но показатели начала исследования слишком высоки. Это говорит о том, что в этот период еще до нагрузки организм студенток данной группы находится в стрессовом состоянии, несмотря на то, что снижение УПП под нагрузкой, казалось бы, свидетельствует о благоприятном воздействии на ЦНС занимающихся. Монополярные УПП конца года вошли в зону нормальных значений, несмотря на небольшое повышение после нагрузки. Это в целом говорит об эффек-

тивном воздействии классической аэробики и упражнений с гантелями на энергетический метаболизм студенток.

Биполярные УПП начала года также выше нормы, причем преобладание высоких положительных УПП говорит о высокой кислотности в правом полушарии, что вызвано стрессом. Также, как и монополярные, биполярные УПП в данной группе в конце года снизились до диапазона эталонных значений. Несмотря на выход УПП после нагрузки за этот диапазон, можно сделать вывод о положительном влиянии подобных занятий на ЦНС занимающихся.

Классическая аэробика+гантели

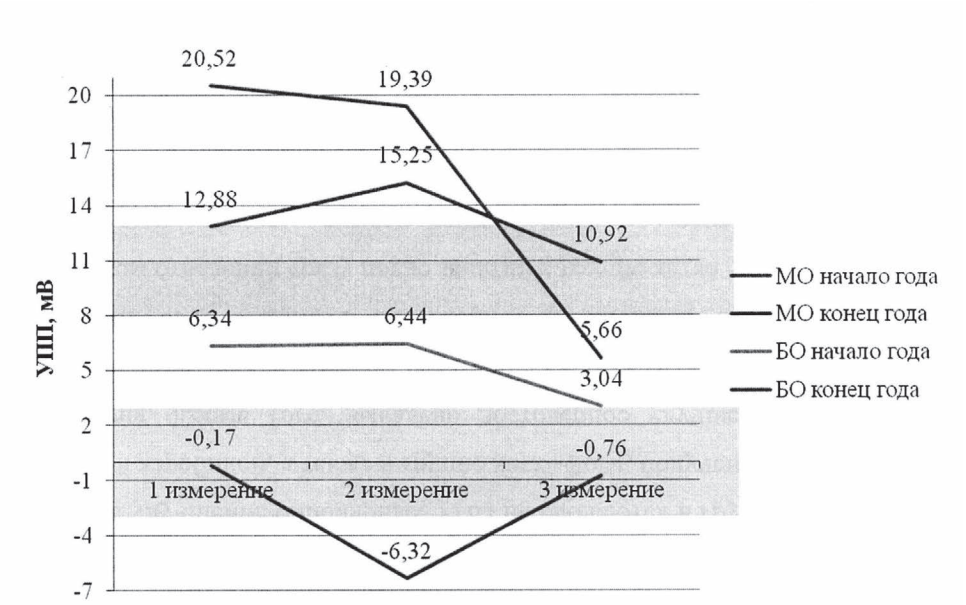


Рис. 5. Динамика УПП в группе студенток, занимающихся классической аэробикой и упражнениями с гантелями (n=17)

Латин аэробика+фитбол

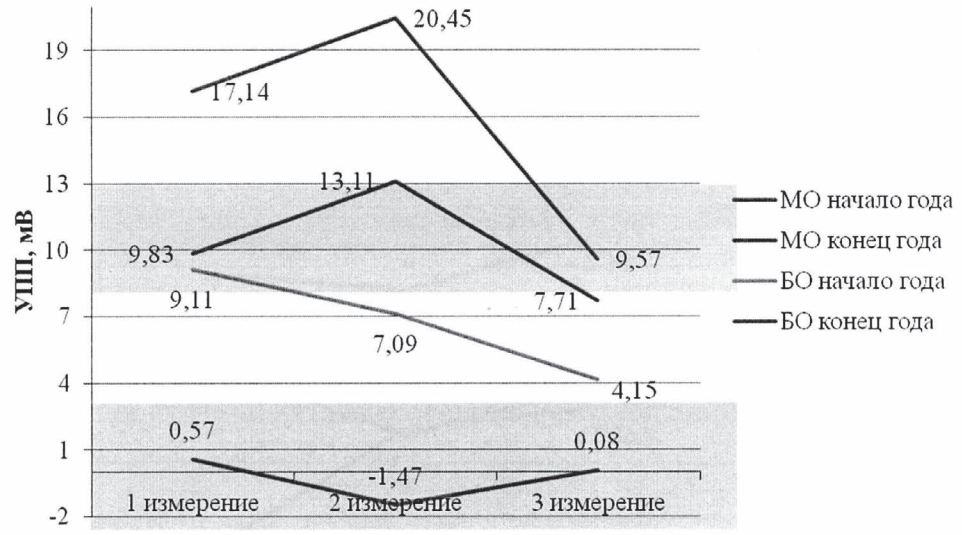


Рис. 6. Динамика УПП в группе студенток, занимающихся латин-аэробикой и упражнениями на фитболе (n=19)

Йога+гимнастики тибетских монахов

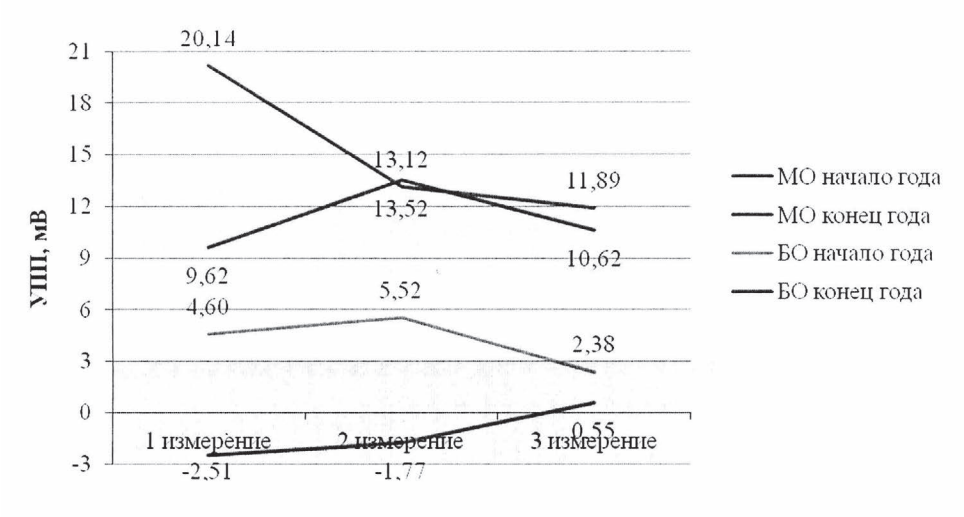


Рис. 7. Динамика УПП в группе студенток, занимающихся хатха-йогой и гимнастикой тибетских монахов (n=18)

Полученные показатели УПП сравнивались с помощью критерия Вилкоксона, т.к. в выборках отсутствовало нормальное распределение. Различия в УПП в монополярном отведении в различных периодах носят случайный характер. Это можно объяснить слишком высокими исходными значениями. Достоверное улучшение биполярных УПП наблюдается в группе, занимающейся классической аэробикой, а также в группе хатха-йоги, полученных через 10 минут после занятия. Кроме того, выявлено достоверное улучшение в биполярных показателях УПП при занятиях латин-аэробики и фитболом до занятия. Обращает на себя внимание достоверное различие в показателях УПП в монополярном отведении сразу после занятий в группе хатха-йоги.

Таким образом, данная часть нашего исследования показала, что занятия выявленными нами наиболее эффективными видами оздоровительной гимнастики имеют тенденцию к оказанию благоприятного воздействия на ЦНС занимающихся. Однако это не подтверждается статистической достоверностью в монополярном отведении (только один достоверный показатель). Возможно, для достижения статистически значимого эффекта необходимо увеличить протяженность эксперимента или использовать средства данных видов оздоровительной гимнастики в комплексе. Из полученных результатов можно заключить, что при данном варианте использования оздоровительных видов гимнастики у студенток, занятия латин-аэробикой имеют наименее выраженное воздействие на ЦНС занимающихся; занятия классической аэробикой – наиболее эффективны, а хатха-йогой – ведут за собой длительное благоприятное воздействие.

Литература:

1. Баскаков И.С. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / И.С. Баскаков, Е.Е. Биндусов, Е.А. Котова, М.А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры, 2011. – № 9.
2. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, здоровье нации: материалы Международного процесса. – СПб, 1996. – С. 7-11.
3. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 23-28.

4. Биндусов Е.Е. Применение средств оздоровительной гимнастики на уроках гимнастики в вузе физической культуры / Е.Е. Биндусов, С.И. Кайдаш, В.Я. Кудлин // Научный альманах МГАФК. Годы 2006-2007. – Малаховка, 2007. – С. 169-172.
5. Биндусов Е.Е. Особенности преподавания хатха-йоги специализирующимся по оздоровительной гимнастике / Е.Е. Биндусов, С.И. Кайдаш // XXI век. Год 2005-й. Научный альманах МГАФК. – Малаховка, 2005. – С. 219-221.
6. Долецкий А.Н. Изменения уровня постоянного биоэлектрического потенциала мозга под воздействием аэробных и анаэробных физических нагрузок / Долецкий А.Н., Аракелян А.С. // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины: Материалы 69-й открытой научно-практической конференции молодых ученых и студентов с международным участием. Под ред. В.И. Петрова – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2011. – С. 5-6.
7. Кирсанов В.М. Динамика энергетического потенциала мозга в условиях использования активных форм обучения / Вячеслав Михайлович Кирсанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. – №7 (77). – С. 86-92.
8. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: автореф. дисс ... д.пед. наук / Кондаков В.Л. – Спб, 2013. – 50 с.
9. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11-18.
10. Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание – образовательный и социальные аспекты / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 19-22.

Информация для связи с авторами:
Биндусов Евгений Евгеньевич,
bindusov50@mail.ru

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Егорычева Элина Викторовна, *кандидат педагогических наук,*
доцент кафедры «Физическое воспитание» Высшей школы печати и медиаиндустрии Московского политехнического университета
Егорычев Алексей Олегович, *доктор педагогических наук, профессор,*
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Российского государственного университета нефти и газа им. И.М. Губкина





Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы выбора тестов и научного обоснования оценок двигательных способностей студентов, занимающихся в специальном учебном отделении.

Ключевые слова: здоровье студентов, специальное учебное отделение, физическая подготовленность, индивидуальный подход.

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SPECIAL TRAINING DEPARTMENT

Egorycheva E.V., *Cand. Pedagog. Sci., Docent of Department of physical education of the Higher School of printing and media industry of the Moscow Polytechnic University*
Egorychev A.O., *Dr. Pedagog. Sci, Professor, Head of Department of physical education and sport of the Gubkin Russian State University of Oil and Gas*

Abstract. In this article examines the problem of selection of tests and scientific justification of assessments of the motor abilities of students enrolled in special training Department.

Key words: health students, special training Department, physical training, individual approach.

Актуальность. В этом году закончился очередной этап реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ. Специалисты министерства спорта отмечают, что целевые показатели по массовой физической культуре достигнуты. В том числе в три раза возросло количество обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом. Специалисты, выступавшие во Владимире на Форуме – «Россия – спортивная держава» отмечают, что если на момент принятия Федеральной целевой программы и Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ главной задачей было «убедить людей заниматься спортом, то сейчас – поспевать за возросшими потребностями людей» [4].

Дальнейшая реализация Стратегии предполагает включение в регулярные занятия студентов специального учебного отделения (СУО). При этом в большинстве образовательных учреждений студенты с отклонениями в состоянии здоровья все еще находятся во власти «теории охранительного режима» и попадают под большое число врачебных запретов в занятиях физической культурой и спортом. В то же время, современная спортивная медицина настоятельно рекомендует регулярные занятия оздоровительно-реабилитационной направленности со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Нуждается в доработке и учебная программа по физической культуре. Используемая в действующей программе формулировка в отношении студентов с отклонениями в состоянии здоровья «выполняют посильные разделы программы» большинством практиков трактуется, как исключение этих студентов из практических занятий и тем более не предполагает тестирования. Такой подход не позволяет использовать «целевое планирование» оздоровительного эффекта для управления процессом или контролировать индивидуальное развитие двигательной сферы студентов специального учебного отделения.

Поэтому, **целью исследования** стало обоснование двигательных тестов, выполнение которых не имеет противопоказаний (или противопоказаны наименьшему числу нозологических единиц) для студентов специального учебного отделения.

Методы и организация исследования. Организация исследования проходила в 3 этапа с использованием соответствующих методов: теоретического анализа используемых тестов для оценки физической подготовленности студентов СУО, опытной проверки разработанной батареи тестов студентов СУО, математико-статистического анализа результатов и обоснования оценок двигательных способностей студентов СУО. Двигательные способности изучались у студентов 1–3 курсов СУО, допущенных к практическим занятиям по физической культуре в РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина и МГУП им. Ивана Федорова в возрасте 17–20 лет. Всего было обследовано 270 человек: 210 девушек и 60 юношей. Анализировались результаты контрольных испытаний по отобранным

нами тестам физической подготовленности.

Результаты и обсуждение. Формирование комплекса тестов физической подготовленности должно производиться с учетом: 1) необходимости комплексной оценки подготовленности человека и 2) наличия такого минимума тестов, который позволил бы получить достаточную информацию [2, 3].

На этапе теоретического поиска мы сформулировали следующие логические критерии, которым, по нашему мнению, должен удовлетворять любой тест физической подготовленности в СУО:

1) тест должен оценивать моторные способности, а не навык;

2) исходные положения в упражнении должны исключать возможность получения травмы;

3) величина нагрузки должна быть не предельной;

4) возможность использования тестов в качестве индивидуальной нормы. Анализировался отечественный опыт тестирования учащейся молодежи, а также тесты, используемые в европейской, американской и азиатской системах контроля физической подготовленности учащихся и молодежи [1]. Такой подход позволил нам сформировать комплекс тестов, пригодных для студентов специального учебного отделения. В комплекс вошли: теппинг-тест; подтягивание на низкой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки на лопатках за 30 секунд; бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя; наклон вперед сидя; равновесие на одной ноге, руки на поясе, глаза закрыты; тест Руффье (табл. 1). Тестирование рекомендуется проводить на двух занятиях, сразу после разминки.

Таблица 1

Описание моторных тестов для студентов СУО

№ п/п	Изучаемое физическое качество	Оцениваемые способности	Название теста, краткое описание
1	Быстрота	Быстрота движений рук	Теппинг-тест: касание кружочков ведущей рукой, ладонь менее ловкой лежит на пластине между кружками. Необходимо совершить 50 попеременных движений, с
2	Сила	Силовая выносливость мышц сгибателей туловища	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки на лопатках, до касания локтями бедер, партнер удерживает ноги, кол-во раз за 30 с
		Сила рук	Подтягивания в висе на низкой перекладине h=90 см, кол-во раз
		Взрывная сила	Бросок мяча из-за головы, из положения сидя (m=2 кг), м
3	Гибкость	Гибкость позвоночника и тазобедренного сустава	Наклон вперед из положения сидя, ноги упираются в гимнастическую скамейку расстояние между стопами 0,25–0,30, см
4	Координация	Вестибулярная устойчивость	Устойчивость на одной ноге, пятка второй касается колена, глаза закрыты руки на поясе, с
5	Выносливость	Физическая работоспособность	Тест Руффье, у.е.

Анализ результатов второго этапа работы показал, что студенты СУО справляются со всеми предложенными двигательными тестами, при этом тестирование проходит на благоприятном эмоциональном фоне (табл. 2).

Следующим – третьим – этапом работы была разработка шкалы оценок по предложенным тестам (табл. 3 и 4). Сильно отклоняющиеся «ошибочные» результаты измерений были исключены с использованием «правила трех сигм». Затем рассчитывались границы оценок: низкой оценки (1 балл) ниже Хср.–1,5σ; оценки ниже среднего (2 балла) от Хср.–1,0σ до Хср.–0,5σ; средней оценки (3 балла) от Хср.–0,5σ до Хср.+0,5σ; оценки выше среднего (4 балла) от Хср.+0,5σ до Хср.+1,0σ; высокой оценки – выше Хср.+1,5σ.

Таблица 2

Показатели развития двигательных способностей в СУО

№ п/п	Название теста	Результат M±m	
		Девушки	Юноши
1	Теппинг-тест, с	9,77±1,20	7,91±1,04
2	Подъем туловища, кол-во раз за 30 с	18,30±4,50	27,63±5,20
3	Подтягивание в висе на низкой перекладине h=90 см, кол-во раз	4,03±2,96	24,31±8,33
4	Бросок набивного мяча, м	2,70±0,51	4,56±0,67
5	Наклон вперед, см	13,16±8,71	13,17±10,06
6	Устойчивость на одной ноге, с	13,48±13,86	12,42±9,69
7	Тест Руффье, у.е. *	12,30±4,03	13,67±4,52

* используются результаты, предлагаемые для балльной оценки теста Руффье

Таблица 3

Оценка физической подготовленности студенток СУО (n=210)

№ п/п	Название теста	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Теппинг-тест, с	≤ 8,0	8,1–9,1	9,2–10,4	10,5–11,5	≥ 11,6
2	Подъем туловища, кол-во раз за 30 с	≥ 24	21–23	16–20	13–15	≤ 12
3	Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≥ 8	6–7	4–5	2–3	≤ 1
4	Бросок набивного мяча, m=2кг, м	≥ 3,50	3,01–3,49	2,50–3,00	2,01–2,49	≤ 2,00
5	Наклон вперед, см	≥ 26	19–25	11–18	1–10	≤ 0
6	Устойчивость на одной ноге, с	≥ 24	19–23	7–15	3–6	≤ 2
7	Тест Руффье, у.е.	≤ 0	0,1–5,0	5,1–10,0	10,1–15,0	15,1–20,0

Таблица 4

Оценка физической подготовленности студентов СУО (n=60)

№ п/п	Название теста	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Теппинг-тест, с	≤ 6,8	6,9–7,3	7,4–8,3	8,4–8,8	≥ 8,9
2	Подъем туловища, кол-во раз за 30 с	≥ 30	25–29	20–24	16–19	≤ 15
3	Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≥ 31	27–30	21–26	20–17	≤ 16

4	Бросок набивного мяча, m=2кг, м	≥ 5,20	4,90–5,19	4,30–4,89	3,80–4,29	≤ 3,79
5	Наклон вперед, см	≥ 24	17–23	9–16	1–8	≤ 0
6	Устойчивость на одной ноге, с	≥ 24	19–23	7–15	3–6	≤ 2
7	Тест Руффье, у.е.	≤ 0	0,1–5,0	5,1–10,0	10,1–15,0	15,1–20,0

Выводы:

1. в настоящий момент в отечественной и зарубежной практике физического воспитания не существует единой батареи тестов для оценки двигательных способностей студентов СУО;

2. комплексную оценку физической подготовленности студентов СУО можно осуществлять с использованием следующих тестов: быстроты – теппинг-тест; силы – подтягивание на низкой перекладине, подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки на лопатках за 30 секунд, бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя; гибкости – наклон вперед сидя; ловкости – равновесие на одной ноге, руки на поясе, глаза закрыты; выносливости – тест Руффье;

3. предложенная шкала оценок физической подготовленности доступна большинству студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и сопровождается благоприятным эмоциональным фоном;

4. тесты должны носить строго индивидуальный характер и рассматриваться с позиции индивидуального прироста уровня двигательных способностей занимающихся.

Литература:

1. Егорычева Э.В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы / Э.В. Егорычева, А.Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки. – Yaroslavl pedagogical bulletin: научный журнал. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ. – 2014. – № 1. – Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 256–261.
2. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10–11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
3. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
4. Стенограмма заседания Совета по развитию физической культуры и спорта. – 11 октября 2016 года, Владимирская область. – Режим доступа: http://special.kremlin.ru/events/president/transcripts/53070.

Bibliography:

1. Egorycheva E.V. Complex estimation of physical preparedness of students of special medical group / E.V. Egorycheva, A.D. Vikulov // Yaroslavl pedagogical Bulletin. Psychological and pedagogical science. – Yaroslavl pedagogical bulletin scientific magazine. – Yaroslavl: publishing house of YGPU. – 2014. – № 1. – Volume II (Psychological and pedagogical Sciences). – S. 256-261.
2. Lyakh V.I. Physical culture. Test control. 10-11: for teachers obscheobrazovat. institutions / V.I. Lyakh. – M.: Education, 2012. – 160 p.
3. Sports Metrology / Edited by V. Zatsiorsky. – M.: Physical culture and sport, 1982. – 256 p.
4. The transcript of the meeting of the Council for development of physical culture and sports. – October 11, 2016, Vladimir oblast. – Mode of access: http://special.kremlin.ru/events/president/transcripts/53070.

Информация для связи с авторами:
Егорычева Элина Викторовна,
elinalika@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА В КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ (КОС) ПРОВИНЦИИ

(Рецензия на кн.: Белозерцева Е.П., Щербаковой И.Б. Культурно-образовательная среда провинции и здоровый образ жизни студента (теоретико-методологический аспект): монография. – Воронеж: Типография им. Е.А. Болховитинова, 2016. – 248 с.)

Гостева Снежана Руслановна, *кандидат исторических наук, доцент, Воронежский филиал Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II (МИИТ)*



Аннотация. Дается позитивная оценка монографии Белозерцева Е.П., Щербаковой И.Б. «Культурно-образовательная среда провинции и здоровый образ жизни студента (теоретико-методологический аспект)».

Ключевые слова: культурно-образовательная среда (КОС) провинции, здоровый образ жизни студента.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF THE STUDENT IN THE CULTURAL AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT (KOS) PROVINCE

(Review of the book.: Belozertseva E.P., Shcherbakova I.B. Cultural and educational environment of the province and a healthy lifestyle of the student (theoretical-methodological aspects): monograph. – Voronezh: Typography E.A. Bolkhovitinov, 2016. – 248 p.)

Gosteva S.R., *Cand. Histor. Sci., Docent, Voronezh branch of the Moscow state University of railway engineering Emperor Nicholas II (MIIT)*

Abstract. Given the positive assessment of the monograph Belozertseva E.P., Shcherbakova I.B. «The Cultural and educational environment of the province and a healthy lifestyle of the student (theoretical-methodological aspect)».

Key words: cultural and educational environment (KOS) of the province, healthy lifestyle of the student.

В начале 2016 года увидела свет монография Е.П. Белозерцева и И.Б. Щербаковой «Культурно-образовательная среда провинции и здоровый образ жизни студента (теоретико-методологический аспект)». Евгений Петрович Белозерцев – доктор педагогических наук, профессор Воронежского государственного педагогического университета, заслуженный деятель науки Российской Федерации. Широко известен многочисленными научными публикациями, создатель научно-педагогической школы.

«Научно-педагогическая школа Е.П. Белозерцева получила свое выразительное оформление в российской психолого-педагогической науке в последней четверти XX – начале XXI века. Она состоялась в отечественной науке благодаря целому ряду случайных событий в жизни этого человека, который, конечно, никогда не предполагал, что станет крупным отечественным ученым, обретет широкую известность в научных кругах и признание, что станет автором ряда крупных монографий, учебных пособий, концеп-

туальных публикаций, что станет инициатором проведения масштабных научных форумов и дискуссий, в которых были сформулированы и представлены научной общественности принципиально новые и оригинальные для отечественной науки идеи» [6, с. 256]. Научно-педагогические взгляды Е.П. Белозерцева глубоко и всесторонне анализируют В.В. Варава [5], А.В. Репринцев [6] и другие.

Ирина Борисовна Щербакова в науке делает свои первые шаги, которые можно признать успешными.

Монография Е.П. Белозерцева и И.Б. Щербаковой включает введение, семь разделов: культурно-образовательная среда (КОС) в теории и практике; философские основания изучения и понимания КОС; методологические основания изучения и понимания КОС провинции; КОС в провинции в мега-, макро-, микроизмерении; здоровый образ жизни; образовательная деятельность – фактор здорового образа жизни; «лествица» здорового образа жизни студента; заключение и список литературы из 164 названий.

Обосновывая тему своего монографического исследования, авторы справедливо полагают, что педагогика как гуманитарная наука о развивающемся человеке в изменяющемся мире расширяет круг своих профессиональных интересов и выходит из класса, аудиторий в окружающую среду, культурно-образовательную среду, в культурно-образовательную среду провинции. Е.П. Белозерцев и И.Б. Щербакова подчеркивают, что история, культура, философия образования, новые результаты педагогических исследований позволяют по-новому ставить вопросы об антропологической миссии современного образования.

В связи с этим актуальной представляется проблема диалектической взаимосвязи качества жизни человека и его среды; понимание роли образовательно-педагогического пакета гуманитарного знания в становлении современного молодого человека; размышления о том, что такое «культурно-образовательная среда провинции», может ли она стать «Отчим краем», какими объективными возможностями располагает культурно-образовательная среда провинции и какие из них становятся условиями, способствующими проявлению, развитию основного признака качества жизни – здорового образа жизни.

Как считают авторы, проведенный анализ степени изученности потенциала культурно-образовательной среды провинции и практики его использования при создании условий здорового образа жизни студентов позволил им выявить противоречия на трех уровнях.

На социальном уровне между:

- осознанием обществом ценности здоровья, здорового образа жизни человека и отсутствием внятной целостной государственной позиции по решению этой задачи;

- большим массивом фактов о влиянии среды на образ жизни граждан и отсутствием концептуальных представлений о роли среды в этом процессе.

На профессиональном уровне между:

- концепциями, моделями, технологиями, предлагаемыми современной педагогикой и реальными процессами в обществе, в образовательных учреждениях, в среде;

- объективной взаимосвязью факторов, обуславливающих формирование здорового образа жизни и отсутствием концептуальных основ системы работы образовательной организации по формированию здорового образа жизни.

На личном уровне между:

- признанием приоритетной роли потенциала культурно-образовательной среды в формировании здорового образа жизни специалиста по физической культуре и готовностью самого будущего учителя вести здоровый образ жизни, используя потенциал культурно-образовательной среды провинции;

- востребованностью здорового образа жизни студентов в личностном и профессиональном плане и не разработанностью представлений о том личностном и профессиональном опыте, который приобретается через образовательную деятельность в КОС и обуславливает готовность к этому виду деятельности [1, с. 7-9].

Заметим, что в рецензируемой монографии указанные противоречия тщательно проанализированы, по ним сделаны соответствующие выводы, высказаны рекомендации.

По нашему мнению, Е.П. Белозерцев и И.Б. Щербакова в целом предприняли успешную попытку понять, сформулировать, выделить условия, позволяющие КОС провинции превратить в фактор здорового образа жизни студента – будущего учителя и этим самым содействовать жизненной устойчивости, жизнеспособности народа России.

В первом разделе монографии дается в сжатой форме краткий историко-педагогический обзор темы среды и средового подхода к образованию; более полно зафиксированы научные позиции ученых второй половины XX века, анализируются различные виды сред, указываются типы воспитательных сред; представлены взгляды по теме культурно-образовательная среда, КОС провинции, среда рассматривается через призму понятий «пространство», «Отчий край», прослеживается диалектическая связь понятий «возможности», «потенциал», «условия» и т.д.

Глубокий анализ материалов, представленных в первом разделе, позволил авторам придти к выводу о том, что «соединение и сочетание различных условий на трех уровнях КОС и составляет совокупность».

КОС на уровне мегасреды – историко-цивилизационные условия, позволяющие личности идентифицировать себя в современной цивилизации, стать субъектом исторической памяти.

КОС на уровне макросреды – социально-культурные условия, помогающие распознать особенности места своего развития, видеть их проявления в сравнении с другими городами, поселками, определить степень собственной мобильности в существующем ритме, стать субъектом образа жизни.

КОС на уровне микросреды – психолого-педагогические условия, позволяющие адаптироваться в окружающей среде и стать субъектом образовательной деятельности;

- социально-педагогические условия, способствующие развитию культурно-образовательной среды учебного заведения, активно влияющие на саморазвитие учащегося;

- организационно-педагогические условия, обеспечивающие взаимодействие культурно-образовательных сред в процессе социализации студентов.

При соблюдении совокупности условий учащийся становится в центр среды, а «среда образует периферию, которая его и питает» (Ю.С. Мануйлов).

Питание через созерцание, символы, ценности, переживание, сосредоточенные в среде. Это позволяет педагогу использовать среду в качестве средства развития и формирования личности. Более того, при благоприятных обстоятельствах (соблюдение) следование совокупности условий способствует сакрализации среды, и наступает время, когда Учащийся переживает особое состояние и культурно-образовательную среду называет Отчим краем [1, с. 37].

Во втором-четвертом разделах рассмотрены философские основания изучения и понимания КОС; методологические основания изучения и понимания КОС провинции; КОС провинции; КОС провинции в мега-, макро-, микроизмерений.

Анализ указанных проблем ведется на основе лучших традиций научно-педагогической школы Е.П. Белозерцева.

Авторы монографии, исходя из объективной необходимости, назревшей во втором десятилетии XXI века, предприняли попытку внести уточнения в понятие «философия образования». С этой целью признаки России и Русского мира – православие, русская культура и русский язык, общая историческая память и общие взгляды на общественное развитие – ими подвергнуты педагогической интерпретации с точки зрения философии образования; представлены различные смыслы образования – фундаментальная категория, абсолютная ценность всех народов во все времена, функция жизни, быта человека; историко-культурный феномен и ноумен; социально-педагогическая система;

процесс, непрерывный процесс; историко-культурное наследие (историко-педагогическое, философско-педагогическое, социально-педагогическое, религиозно-педагогическое, литературно-педагогическое, музыкально-педагогическое, медико-педагогическое, военно-педагогическое, психолого-педагогическое); опираясь на фундаментальный труд Н.Б. Москвиной, идеи нравственной философии авторов из Воронежа, положения собственных публикаций, Е.П. Белозерцев и И.Б. Щербакова рассматривают здоровый образ жизни в антропологическом контексте; специально представляются проблемы свободы человека, его совести, поиска смысла жизни, диалога в жизни, профессии, организации КОС вуза [1, с. 75].

Авторы отмечают, что методологической и в тоже время практической задачей для них являлось осознание границ их возможностей в процессе изучения интересующего вопроса. По существу, пользуясь современной терминологией, они попытались прописать, наметить «дорожную карту», определить границы, пересечение которых недопустимо ни с этической, ни с научной, ни с профессиональной точек зрения. Главные азимуты продвижения к здоровому образу жизни студента в условиях КОС провинции – три принципа (феноменологии, научности, ценности), три подхода (антропологический, историософский, средовой).

Продвижение к заданной цели, опираясь на главные азимуты, возможно тогда, когда исследователи видят, чувствуют, принимают картину мира и пытаются описать ее на стыке различных наук, отдавая отчет в том, что интересующий авторов предмет – сверхсложная гуманитарная система, развивающаяся нелинейно и поэтому трудно фиксируемо. Именно поэтому авторы обращаются к живому знанию, не претендуя на его завершенность. При этом авторы не хотят создавать очередной миф [1, с. 107-108].

Богатый материал подвергается анализу в разделе IV, здесь КОС провинции рассматривается в мега-, макро-, микроизмерении.

КОС на мегауровне в монографии рассматривается КОС Центрального федерального округа, характеризующаяся историко-цивилизационными условиями России, позволяющими личности идентифицировать себя в современной цивилизации, стать субъектом исторической памяти. ЦФО – это 18 субъектов РФ, в т.ч. Москва и Московская область. ЦФО во многом предопределяет современное состояние и развитие России.

В измерении мегасреды в монографии выделены историко-цивилизационные условия, которые, по мнению авторов, позволяют личности идентифицировать себя с русской интеллигенцией, стать субъектом исторической памяти:

- в современной исторической, геополитической ситуации ощущать себя современником, русским, патриотом, гражданином России;

- являясь жителем ЦФО, быть в центре событий, чувствовать принадлежность к процессам, происходящим в стране;

- достойно жить и профессионально действовать в многонациональном мире [1, с. 116].

КОС макроуровня анализируется на примере культурно-образовательной среды Воронежской области, которая является уникальной. Читая страницы монографии, посвященные Воронежу и Воронежской области, испытываешь чувство гордости, патриотизма. Правда, на наш взгляд, было бы полезно предложить сюжеты о театральной жизни Воронежа и Борисоглебска, перечислить имена известнейших артистов. Славу Воронежской области и Воронежу принесли своими научными достижениями академики А.Д. Конопатов, А.А. Дубянский. На слуху у воронежцев имена поэтов Егора Исаева, Геннадия Луткова, Владимира Шуваева, Ивана Щелокова, Александра Голубева, писателей Евгения Новичихина, Юрия Гончарова... Особо выделим имя известного во многих странах мира Гавриила Николаевича Троепольского. Его «Белый Бим Черное ухо» любим читателями всех поколений.

КОС на микроуровне в монографии представлен КОС факультета физической

культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета. По мнению авторов монографии, КОС факультета представляет возможности для формирования здоровья студентов на духовном, физическом и социальном уровнях.

К ключевым моментам рецензируемой монографии следует отнести раздел V, в котором всесторонне рассмотрен здоровый образ жизни студента. Изучая здоровый образ жизни, Е.П. Белозерцев, И.Б. Щербакова исходят из понимания триединой сущности человека: духовной, социальной и биологической, что позволило им дать понятие «здоровье». По их мнению, понятие «здоровье» состоит в целостном состоянии человека, которое предусматривает здоровье социальное и здоровье биологическое. Здоровье духовное является базовым. В разделе тщательно анализируются составляющие здоровья, выделяются признаки здорового состояния: духовная составляющая – нравственные ценности, совесть, стыд; социальная – соблюдение общественного порядка, личностное достоинство, общение; биологическая – гигиена быта, общая физическая подготовка, спортивные достижения.

Авторы предлагают свое понятие (взгляд) здорового образа жизни студента, который им видится как относительно постоянный порядок чередования повседневных занятий (ведущих видов деятельности), состояний, способствующих поддержанию здоровья на духовном, социальном и биологическом уровнях (при ведущей роли духовного компонента), осуществляемых в его взаимодействии с КОС [1, с. 232].

Раздел VI посвящен анализу понятия «образовательная деятельность», которое позволяет вернуться к образованию как к историко-культурному наследию; возвеличивает по достоинству человека, ибо он – смысл, цель, субъект, конечный результат образования; подчеркивает фундаментальный и соборный характер отечественного образования; наполняет конкретным смыслом социально-психологические и педагогические технологии в образовательном процессе, способствует формированию бытия человека во времени и среде.

Авторы справедливо считают, что само понятие «образовательная деятельность» – целостно; предполагает отношение к студенту, будущему учителю как целостному (духовно-социально-биологическому) созданию, что содействует становлению ЗОЖ и вовлечению будущего профессионала в процессе образовательной деятельности в условиях культурно-образовательной среды провинции.

Принципиально важно, что Е.П. Белозерцев и И.Б. Щербакова приглашают к дальнейшему осмыслению, осознанию, уточнению понятия «образовательной деятельности». Например, предстоит разобраться и понять: образовательная деятельность индивида, группы, сообщества; образовательная деятельность в условиях культурно-образовательной среды на мега-, макро-, микро-уровнях; как, каким образом онтологические, гносеологические, аксиологические и антропологические основания социально-педагогических систем опосредуются в образовательной деятельности [1, с. 203-204].

В седьмом разделе монографии на основе единства общего и единичного авторы предприняли достаточно успешную попытку представить моменты существенного характера ЗОЖ, что позволило конкретно и наглядно продолжать размышлять о формировании здорового образа жизни студента. Е.П. Белозерцев и И.Б. Щербакова приглашают коллег, читателей монографии к размышлениям, дополнительным анализам, привлекая внимание к тому, что в процессе развития ЗОЖ как целого, состоящего из биологического, духовного, социального, развертываются его внутренние возможности, устанавливаются иные отношения в КОС провинции, происходит переход из одного состояния в другое, более совершенное, с одной ступеньки «Лествицы» на другую, более высокую. Совершенствование ЗОЖ – делать лучше, совершеннее; обеспечение полноты всех достоинств его составляющих; достижение целостности через лад, гармонию, симфонию его частей; высший уровень феномена [1, с. 227].

Несомненно, монография Е.П. Белозерцева, И.Б. Щербаковой вносит конкретный вклад в разработку очень важной в научном и практическом отношениях проблемы; она стала еще одним шагом в углубленном осмыслении культурно-образовательной среды провинции и здорового образа жизни студента. Воздавая должное монографическому сочинению Е.П. Белозерцева и И.Б. Щербаковой, мы с пониманием относимся к заключительному абзацу этого замечательного исследования, в котором авторы позицируют следующее: «Здесь и сейчас в качестве заключения скажем: данная работа – наша реакция на все происходящее в нашей стране, в образовании, мы задумали, осмыслили, прописали общую идею, общее направление, можно сказать, «дорожную карту» ЗОЖ молодого человека, студента, будущего учителя физической культуры» [1, с. 233]. Можно ожидать, что тема монографии Е.П. Белозерцева и И.Б. Щербаковой привлечет внимание ученых, представителей различных наук, особенно молодых, которые смогут предложить свое видение проблемы. На наш взгляд, вовлечение в деятельность научно-педагогической школы Е.П. Белозерцева специалистов, исследующих физическую культуру, спортивную культуру, спорт, пространство физической культуры и спорта, социологов может способствовать более глубокому и полному осмыслению феномена культурно-образовательной среды. Считаем, что итоговым результатом исследования ЗОЖ студента большую убедительность могло придать анкетирование обучающихся на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ, а так же экспертное мнение преподавателей, работающих как на профильных, так и на общеуниверситетских кафедрах, в том числе гуманитарных (философии, истории, педагогики, психологии и т.д.). Но это задание в портфель дальнейших исследований КОС провинции и ЗОЖ студента.

Литература:

1. Белозерцев Е.П. Культурно-образовательная среда провинции и здоровый образ жизни студента (теоретико-методологический аспект) / Е.П. Белозерцев, И.Б. Щербакова. – Воронеж: Типография им. Е.А. Болховитина, 2016. – 248 с.
2. Белозерцев Е.П. Образование: историко-культурный феномен. Курс лекций / Е.П. Белозерцев. – Спб.: Издательство Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2004.
3. Белозерцев Е.П. Образ и смысл русской школы. Очерки прикладной философии образования / Е.П. Белозерцев. Изд. 2-е доп. и перераб. – Курск; Мечта, 2013.
4. Белозерцев Е.П. Образовательный детектив продолжается или послесловие к монографии О.Н. Смолина «Образование для всех. Философия. Экономика. Политика. Законодательство». 2-е изд. – М.: ИКЦ: «Академ книга», 2014// БЕРЕГИНЯ • 777 • СОВА, 2016. – №1 (28). – С. 246-262.
5. Варава В.В. Духовный опыт Родины – основа образования //Белозерцев Е.П. Образ и смысл русской школы. Очерки прикладной философии образования. Изд. 2-е, доп. и перераб. – Курск: Мечта, 2013. – С. 436-445.
6. Репринцев А.В. Научно-педагогическая школа Е.П. Белозерцева от смыслов и ценностей русского мира – к культурно-образовательной среде Отчего края /А.В. Репринцев // БЕРЕГИНЯ • 777 • СОВА, 2015. – №1(24). – С. 256-275.

Информация для связи с автором:
Гостева Снежана Руслановна,
gosteva73@mail.ru

НАУЧНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ:

20-21 октября 2016 г. на базе Института физической культуры и спорта ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского была проведена III-я Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры».

Работа конференции была организована по следующим направлениям:

1. Совершенствование систем физического воспитания в образовательных учреждениях.

2. Современная система подготовки юных и квалифицированных спортсменов.







3. Медико-биологические аспекты физического воспитания, спортивной подготовки, адаптивной и оздоровительной физической культуры.

В первом направлении интересные, актуальные темы представлены в докладах Воронкова А.В., Никулина И.Н. (НИУ БелНУ, г. Белгород), посвященных внедрению комплекса ГТО в образовательных учреждениях. В БелНУ создан центр тестирования ВФСК ГТО, который уже ведет практическую работу. Первые результаты работы этого центра обобщены в научных сообщениях, представляют интерес для участников конференции, учителей физической культуры, тренеров и руководителей.

Ряд докладов был посвящен актуальным проблемам физического воспитания студентов и профессиональному образованию. Профессора Туревского И.М. (ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула) «Влияние сформированных компетенций магистрантов педагогического образования на развитие личности студенток в процессе физического воспитания», доцента Посохова А.В. (НИУ БелНУ, г. Белгород) «Влияние туристического похода в условиях среднегорья на функциональное состояние кардиореспираторной системы туристов разного возраста, уровня подготовленности и опыта», доцента Климовой В.К. (НИУ БелНУ, г. Белгород) «Оценка развития физических качеств юных футболистов с использованием теста «sprint versus endurance» и профессора Панфилова О.П. (ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула) «Детско-юношеская академия «здоровье, образование, спорт» в формате антропоэкобиоритмологической модели».

Во втором направлении вызвали интерес доклады сотрудников ИФКиС ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, которые работают в составе комплексной научной группы сборной России по тхэквондо. Это доклады профессора Кашкарова В.А. «Планирование тренировочного процесса высококвалифицированных тхэквондистов в годичном цикле подготовки» и доцента Вишнякова А.В. «Спортивный отбор и оптимальный способ тренировки юных тхэквондистов», а так же его доклад «Координационная подготовка как самостоятельный раздел многолетней подготовки юных тхэквондистов».









Большой интерес у участников конференции вызвал представленный преподавателями кафедры теории и методики физической культуры ИФКиС ЛГПУ Коршиковым В.М. и Вишняковым А.В. проект «Формирование профессиональных компетенций в сфере физической культуры и спорта на основе технологий дуального обучения». Цель проекта, сформировать у студентов профессиональные компетенции, связанные с умением обучать движениям школьников по определенному алгоритму. Реализация элементов дуального обучения (соединение практических занятий (легкая атлетика) с теоретическими (биомеханика)) на основе использования современных биомеханических и ИКТ технологий, позволят более качественно и комплексно сформировать указанные компетенции. Участники конференции из вузов России выразили желание сотрудничать с авторами проекта, по реализации данного подхода в учебной работе.

В рамках проведения конференции кафедрой адаптивной физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин было представлено инновационное направление развития высшего образования – проектное обучение. В своем докладе и.о. зав. кафедрой, к.б.н., доцент И.А. Мищенко отметила, что проектное обучение способно формировать практические и коммуникационные навыки, способность работать в команде, а также активизировать исследовательскую деятельность студентов по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Отличительной чертой данного направления является автодидактизм, то есть конструирование обучающимися параллельно с созданием проекта собственных приемов усвоения знаний, формирования новых представлений, понимания новых смыслов и динамики ценностей будущей профессии.

Ярким моментом реализации проектного обучения в пространстве адаптивной физической культуры стала презентация студентами III и IV курса выполненных ими учебно-исследовательских, волонтерских и практико-ориентированных проектов. Студенты уверенно отметили, что проектное обучение способствует их самореализации, повышению личной уверенности и позволяет им не на словах, а на деле почувствовать свою значимость в профессиональной деятельности.

По итогам конференции выпущен сборник статей.

Вишняков А.В., к.п.н., доцент, зав. каф. ТиМФК ИФКиС ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского.

ПРОГРАММА

26 сентября - 2 октября

Посвящается Чемпионату мира по футболу 2018 в России



Всероссийская с международным участием
научно-практическая конференция
ИННОВАЦИИ: СПОРТИВНАЯ НАУКА И ПРАКТИКА

Ростов-на-Дону
2016 г.

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч. № 40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 00000000000000000130

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации
ПИ ФС77-60164 от 17 декабря 2014 г.
Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)
Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79)

Подписано в печать .11.2016 г. Объем п.л. 13,95. Формат 60х84 1/8.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1909.

Отпечатано в АО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, 73а.

Дата выхода в свет 11.2016 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.
E-mail: lav@vspu.ac.ru
kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются