

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ УЛЬЯНОВСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы**

**II Всероссийской научно-практической конференции,  
с международным участием**

**(7 декабря 2018 года, г. Ульяновск)**



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ИННОВАЦИЙ УЛЬЯНОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы**

**II Всероссийской научно-практической конференции,  
с международным участием**

**(7 декабря 2018 года, г. Ульяновск)**

**Ульяновск 2019**

**С 56 Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования** : II Всероссийская научно-практическая конференция, с международным участием. (г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т. 1. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. – 290 с.

В сборнике представлены материалы II Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования».

В первом томе сборника изложены результаты научных исследований, обобщения педагогического опыта ведущих ученых, специалистов, педагогов в области физического воспитания, спортивной тренировки, безопасности жизнедеятельности; актуальных проблем профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и безопасности жизнедеятельности.

Сборник может быть рекомендован преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

*Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.*

**Научное редактирование:**

**Л.И. Костюнина**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

**О.Л. Быстрова**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

**Редколлегия:**

**Л.И. Костюнина**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

**И.Н. Тимошина**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

**А.Н. Илькин**, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

**О.Л. Быстрова**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

**Л.М. Васильева**, специалист отдела по реализации нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» Научно-образовательного центра спортивно-оздоровительных инноваций ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

# СЕКЦИЯ 1. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 378.17

## ВОЗМОЖНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ОБРАЗОВАНИИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ КАК СУБЪЕКТА БЕЗОПАСНОСТИ

*Л.А. Акимова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Оренбургский государственный педагогический университет*

*Оренбург, Россия*

**Аннотация:** содержание статьи раскрывает результаты анализа социокультурной ситуации развития педагогического образования, определяющего возможности педагогического вуза в образовании будущего учителя как субъекта безопасности. К возможностям педагогического вуза отнесены ресурсы образовательной среды (нормативный, содержательный, коммуникативный).

**Ключевые слова:** безопасность, педагогический вуз, будущий учитель.

**Актуальность.** Все мировое сообщество, в том числе и Россия, переживает непростой период глобализации проблем человечества, характеризующийся как кризисный. Проблема обеспечения безопасности актуализируется во всех сферах жизнедеятельности каждого человека. Педагогическое образование переживает смену крупных исторических эпох, обуславливающую смену мировоззрений, усиливая социальную ответственность педагогических вузов в образовании будущего учителя как субъекта безопасности.

**Цель исследования.** Осуществить анализ социокультурной ситуации развития педагогического образования и определить возможности педагогического вуза в образовании будущего учителя как субъекта безопасности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогическое образование обладает возможностью в кризисные периоды фило и онтогенеза определять наиболее рациональный путь развития личности, общества и государства из множественности альтернатив на основе ценностного выбора человека. В наступающей новой исторической эпохе крайне важно сформировать ценностное сознание молодежи (Н. С. Розов), как ведущую форму мировоззрения, устойчивую к информационным войнам, разрушающим сознание и самосознание русского народа; смысложизненные ценности, идеалы и ориентиры (Ч.С. Кирвель). Важность духовно-нравственного развития в исторических судьбах народов еще в XIX в. определена Г. Лебоном,

указывавшим, на то что причины переворотов, обновляющих цивилизации совершается в идеях, понятиях и верованиях ее народа; великие исторические события – всего лишь видимые последствия невидимых перемен в мыслях людей [8]. Степень развития цивилизации «измеряется моральными, духовными критериями и мудростью людей, движущих ее вперед» [2]. Педагогическое образование будущего учителя как субъекта безопасности в освоении и трансляции общезначимых ценностей приобретает общенациональную идею [1].

Осмысление связи духовно-нравственного развития народа с его исторической судьбой легло в основу информационных войн, разворачивающихся в глобальной межгосударственной межэтнической конкуренции за ресурсы, территории и финансовое могущество. При этом самой уязвимой сферой государственной безопасности выступает сознание и ценностные ориентации подрастающего поколения, которое в ближайшем будущем будут управлять развитием нашей страны, принимать решения, судьбоносные для ее устойчивого или неустойчивого развития.

Глобальные информационные поля, воздействуют сверх государственных границ, создают возможность манипуляций с сознанием молодежи, подрывая основу национальной безопасности Российского государства. Новые коммуникационные сети обладают невероятным давлением на все органы чувств человека, обуславливая возрастание потребности общества в разрекламированном потребительском образе жизни современных экономически развитых стран [3]. То есть, «аксиологическая катастрофа», проявляющаяся в утрате общезначимых ценностей, влечет за собой неудовлетворенность своей жизнью, рост фрустраций, неврозов, наркомании, преступности, вовлечения в террористическую деятельность, суицидам в молодежной среде [6,7]; духовно-нравственное перерождение создает угрозу будущему страны. Национальная безопасность взаимосвязана с педагогическим образованием, и эта взаимосвязь основана, прежде всего, на реализации в обществе общезначимых ценностей.

Образование будущего учителя как субъекта безопасности предполагает повышение качества образования. Низкая образованность, особенно в кризисных периодах развития общества, социально опасна, поскольку: малообразованным человеком легче манипулировать; он неспособен сознательно руководствоваться национальными патриотическими идеалами, к защите Родины; в большей степени подвержен инстинктам, нередко бесчеловечным; в условиях кризисной или тяжелой ситуации не идет на мирные соглашения, действует «дрекольем и вилами» [12]. Низкая образованность гуманитарно опасна: отстраненностью, изолированностью, дисгармонией отношений человека с внешним миром, другими людьми и самим собой; неспособностью к саморазвитию, к постановке и достижению жизненных целей; манипулированием в реализации чужих интересов.

В современной системе образования востребован педагог, обладающий государственно-стратегическим мышлением (Е.Е. Вяземский); идеолог-

теоретик, способный создавать безопасную образовательную среду, развивать ценностное сознание обучающихся, принимать конструктивные решения, опирающиеся на глубокое понимание происходящих в мире процессов, научно доказанные теоретически выверенные основания.

В преодолении дезинтеграции социокультурного пространства, его неоднородности и социальной отчужденности необходим переход на новую социогуманитарную образовательную политику, базирующуюся на философии общего дела, гармонизации повседневной жизни, ориентации будущего учителя на общезначимые ценности - человека, здоровья, образования, свободы, творчества. Образованность и интеллект все чаще осознаются в числе национальных богатств, а широта и гибкость профессиональной подготовки будущего учителя, его стремление к творчеству и умение решать нестандартные задачи признаются фактором прогрессивного развития [10].

Формируя, обновляя стратегический ресурс государства – педагогические кадры, вектор профессиональной подготовки будущего учителя смещается с подготовки к деятельности на развитие деятельности, овладение ею. Развитие педагогического образования, работающего на самобразование [4] способствует реализации его исторически обусловленных социогуманитарных оснований – профессиональная подготовка для будущего учителя и для общества, ориентируя на общезначимые ценности в русле устойчивого развития.

Переход на новые стандарты образования усиливает необходимость реализации его созидающей функции, развития гуманной социально-личностной образовательной парадигмы (В.И. Загвязинский) в обеспечении образования и для человека, и для общества. В реализации педагогического образования востребовано обновление педагогических ценностей – ценностно-смысловой ориентировочной основы профессионально-педагогической деятельности в преодолении кризиса педагогического осмысления ее целостного образа, ухудшения здоровья, профессиональных деформаций, профессионального выгорания, отстраненности от профессии самих педагогов, снижение престижа педагогической профессии в обществе.

Образование будущего учителя как субъекта безопасности нуждается в социогуманитарной направленности педагогического образования, обладающего особой ценностью для его профессионально-личностного развития (Д.Л. Константиновский, Н.С. Розов), формируя ценностное сознание, веру в Россию и в свое призвание, развивая устойчивую идентичность к своей стране и педагогической профессии, способствуя:

— формированию у будущего учителя сопричастности за судьбу и перспективы развития страны, социальной ответственности в образовании обучающегося, как субъекта безопасности;

— ориентации будущего учителя на общезначимые ценности, определяющие стратегию и тактику профессионально-личностного саморазвития, формируя целостный образ профессионально-педагогической деятельности в перманентном обновлении ценностей педагогической культуры;

— осознанию будущим учителем причин, механизмов и характера происходящих процессов в стране, в образовательной организации, во взаимодействии участников образовательных отношений, в осуществлении профессиональной деятельности;

— конструктивному использованию будущим учителем накопленного опыта для социализации и инкультурации обучающегося в условиях неопределенности достижения образовательного результата; выбору путей саморазвития себя и участников образовательных отношений; достижению личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Возможности педагогических вузов в образовании будущего учителя как субъекта безопасности видятся в следующем:

— развивается нормативный ресурс педагогических вузов за счет ориентации «на потребителя» - социального и индивидуального заказа на образовательные услуги, стремления к сопряжению ожидаемых образовательных результатов с действительными, разрабатываются и реализуются программы магистратуры, дополнительные профессиональные программы, обеспечивая непрерывность реализации сберегающей, развивающей, созидающей функций образования;

— образовательный процесс в педагогических вузах строится на основе придания смысла созидающему профессионально-личностному становлению будущего учителя. Подходы к проектированию содержания педагогического образования ориентируют на результат, предоставляя свободу выбора дидактических единиц, форм, методов, технологий взаимодействия по освоению будущей профессии. Все это благотворно влияет на развитие содержательного ресурса педагогических вузов. Несмотря на отказ от ориентации «на содержание», основные профессиональные образовательные программы подготовки будущего учителя обеспечивают интеграцию социального, гуманитарного и естественнонаучного знания. Анатомия, физиология, гигиена, безопасность жизнедеятельности, здоровьесберегающие технологии, психологическое сопровождение образовательного процесса, основы здорового образа жизни, формирование универсальных учебных действий, реализация инклюзивного образования, педагогика, психология, методика обучения предмету, физическая культура – далеко не полный перечень дидактических единиц, обеспечивающих единство и целостность развития будущего учителя как субъекта безопасности. Освоение предметов гуманитарной, естественнонаучной и профессиональной направленности ориентируют будущего учителя на целостное восприятие педагогической действительности.

— в реализации содержания педагогического образования велика роль коммуникативного взаимодействия субъектов образовательных отношений и отношений в сфере образования. Современный педагогический вуз активно взаимодействует с социумом. Представители работодателя все чаще - субъекты образовательных отношений, преподают профильные дисциплины, предоставляют условия для развития у будущих учителей безопасных способов

действий посредством организации на базе общеобразовательных организаций педагогических и преддипломных практик, всевозможных воспитательных мероприятий (конкурсы, акции, олимпиады, конференции, соревнования и т.д.).

**Заключение.** Педагогическое образование все более приобретает социогуманитарную направленность, реализуя возможности педагогического вуза в образовании будущего учителя как субъекта безопасности. Социогуманитарный потенциал образовательной среды педагогического вуза онтологически связан: с одной стороны - с переосмыслением функциональной направленности педагогического труда (под влиянием общественно-политических процессов, определяющих действующую образовательную парадигму), с другой стороны – с внутренними ресурсами педагогического образования. При прогнозировании, моделировании, проектировании безопасной образовательной среды необходим учет многих как внутренних, так и внешних условий в их единстве и взаимообусловленности. Современный педагогический вуз обладает развитой инфраструктурой, удовлетворяющей потребности будущего учителя в познании и творчестве. Непрерывность, преемственность, открытость модернизационных процессов педагогического образования определяет педагогический вуз значимым элементом в обеспечении безопасности личности, общества и государства.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бородич, А.А. Социогуманитарное образование как фактор обеспечения национальной безопасности/А.А. Бородич // Информационно-образовательные и воспитательные стратегии в современном обществе: национальный и глобальный контекст: материалы международной научной конференции, Минск, 12–13 ноября 2009 г. – Минск: Право и экономика, 2010.- С.183-185.
2. Дорст, Ж. До того как умрет природа/ предисл. и ред. А. Г. Банникова. - Москва: Прогресс, 1968. - 416 с.
3. Запесоцкий, А.С. Философия образования и проблемы современных реформ / А.С. Запесоцкий // Экономика образования. – 2014. - № 3. - С. 33-41.
4. Засыпкин, В.П. Социология педагогического образования: монография / В.П. Засыпкин, Г.Е. Зборовский, Е.А. Шуклина. – Екатеринбург-Сургут: РИО СурГПУ; РИО ГУ.. Екатеринбург, 2011. – 447 с.
5. Константиновский, Д.Л. Социально-гуманитарное образование: ориентации, практики, ресурсы совершенствования / Вознесенская Е.Д., Дымарская О.Я., Чередниченко Г.А.]. - М. ЦСП, 2006. - 264 с.
6. Кирвель, Ч.С. Социогуманитарное знание и образование в контексте современных информационных войн и глобальной конкуренции / Ч.С. Кирвель // Социология. – 2012. - №2. – С.79-91.
7. Кирвель, Ч.С. Социогуманитарное знание как условие оптимальных политических решений и адекватного исторического выбора / Ч.С. Кирвель, А.А. Бородич // Проблемы управления. – 2009. – 2(31). – С. 90-103.
8. Лебон, Г. Психология народов и масс / Г. Лебон; пер. с фр. А.Фридмана, Э.Пименовой. – М.: Академический Проект, 2016. – 239 с.
9. Розов, Н.С. Ценности в проблемном мире: философские основания и социальные приложения конструктивной аксиологии / Н.С. Розов. - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та. - 1998. - 292 с.
10. Слостенин, В.А. Основные тенденции развития современной образовательной политики в Российской Федерации / В. А. Слостенин // Педагогическое образование и наука. 2005. -



№ 3. – С.121-129.

11. Современные глобальные трансформации и проблема исторического самоопределения восточнославянских народов: монография / под ред. Ч.С. Кирвеля.– Гродно: ГрГУ, 2009. – 547 с.

12. Фурсов, А. «Реформа» образования сквозь социальную и геополитическую призму/А. Фурсов // Наш современник. 2012. – № 1. – С. 231–242.

**УДК 796.034**

## **ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**В.Е. Андреев**

*преподаватель*

**А.И. Валишев**

*магистрант*

*Поволжская государственная академия физкультуры спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье проанализированы основные проблемы, влияющие на популяризацию физической культуры среди учащихся образовательных организаций среднего образования, а также изложены некоторые пути решения данных проблем в целях повышения заинтересованности учащихся школ в посещении занятий физической культуры и совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях в целом.

**Ключевые слова.** Физическая культура, физическое воспитание, образовательные организации, спорт, популяризация.

**Актуальность.** Здоровое население – основная двигательная сила любого государства. Базой для создания поколения здоровых людей является надлежащее физическое воспитание в учебных заведениях – общеобразовательных школах и учреждениях высшего и средне-специального образования. Однако, по нашему мнению, акцент стоит сделать на школьный период, так как именно в это время происходят процессы формирования и начального становления личности. Приобретенные в эти годы привычки зачастую остаются с нами на протяжении всей жизни. Именно поэтому проблема повышения заинтересованности учащихся школ в посещении уроков физической культуры остается чрезвычайно актуальной на сегодняшний день.

**Цель исследования.** Цель нашей работы – изучить негативные тенденции в области физического воспитания в русле проблем посещаемости уроков физической культуры, а также предложить пути решения проблемы малой заинтересованности своим физическим здоровьем среди учащихся средних общеобразовательных учреждений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основы организации российской системы физической культуры были заложены еще в СССР. Существовал ряд спортивных организаций на общественных началах

(например, добровольные спортивные общества (ДСО), которые организовывали физкультурно-спортивную работу со школьниками). Занятия физической культурой в учебных заведениях стали не только доступны, но и обязательны. Физкультурные кадры учебных заведений находились на государственном или общественном содержании. У спортивных организаций появилась возможность бесплатно пользоваться профильными сооружениями и инвентарем. Кроме того, был внедрен известный нам комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне», который актуален и на сегодняшний день. Стремление к здоровому телу в СССР активно пропагандировалось (обратим внимание на СМИ того времени – телепередачи, радиотрансляции, парады и демонстрации, спортивные праздники); детей с самого раннего возраста приучали к здоровому образу жизни (в том числе посредством детских мультфильмов и передач) [10].

Тем не менее, несмотря на то, что в СССР каждый пятый гражданин занимался физической культурой (в 1979г. это свыше 55 млн. человек), проблемы с физическим здоровьем у граждан все равно наблюдались. В современной же России ситуация еще более усугубилась. Так, по данным ВОЗ, в Российской Федерации ежегодно от гиподинамии и гипокинезии умирают более 16 млн. человек, причем их средних возраст составляет всего 60 лет. Поясним, что эти два заболевания связаны с недостаточной двигательной активностью и ослаблением мышечной деятельности в результате малоподвижного образа жизни [7,8].

На наш взгляд, спад популярности занятий физической культурой в первую очередь связан со сменой экономической формации. Капитализм пришел на смену социализму, вместе с чем, в сознании людей произошла смена приоритетов. Теперь человек, прежде всего, стремится развивать в себе способности, которые позволят ему сформировать свой материальный капитал. Это привело к повышенной заинтересованности людей в науках, которые позволяют им получить образование и успешно построить свою карьеру (науки гуманитарной и естественной направленности). На этом фоне для большинства людей сфера физической культуры стала менее интересна. Как итог, мы имеем поколение, которое не приучено заботиться о своем здоровье с ранних лет, в том числе и посредством уроков физкультуры [11].

Переходя к исследованию проблем посещаемости уроков физической культуры, следует выделить несколько основных аспектов.

Большинство ныне функционирующих зданий школ были построены еще в конце 90-х – начале 00-х. и почти все они страдают отсутствием надлежащей инфраструктуры для занятий физической культурой. Зайдя в соответствующее школьное помещение, мы можем обнаружить, что окружающая учеников обстановка оставляет желать лучшего. Прежде всего, следует упомянуть раздевальные помещения: их сравнительно небольшой размер, отсутствие системы вентиляции и проветривания, шкафчиков и скамеек. Отдельного внимания заслуживают душевые: в большинстве школ старого типа они являются нерабочими или непригодными для использования. Все это, безусловно, отталкивает учеников, ведь мало кому хочется после занятий

физкультуры идти на дальнейшие уроки без возможности привести себя в порядок и освежиться [3].

Предположим, что данная проблема будет решена, и раздевалки, и душевые в школах будут приведены в порядок. Однако, как быть с тем небольшим количеством времени, которое дается ученикам на подготовку к занятию и после него? Перемены в школах колеблются в диапазоне от 5 до 15 минут, за это время ученикам необходимо дойти до помещения, и переодеться, а после урока успеть также посетить душевую комнату, дойти до класса и подготовиться к следующему уроку. Не стоит также забывать о необходимости восполнить потраченные запасы энергии, на что потребуется еще 5-10 минут дополнительного времени.

Следующий этап – непосредственно урок физкультуры. Здесь недостатки касаются в первую очередь инвентаря. С одной стороны, имеющиеся в школах спортивные снаряды подвержены сильному износу. Износ влияет, во-первых, на внешний вид инвентаря (что естественно сказывается и на желании учеников пользоваться им). Во-вторых, зачастую спортивные снаряды, оборудование бывают настолько изношенными, что ими просто невозможно пользоваться (спущенные мячи, слабо натянутая сетка для игр, сломанные баскетбольные кольца). В-третьих, что является наиболее важным недостатком – сломанный инвентарь несет в себе угрозу жизни и здоровью учеников. Сломанные ножки у гимнастического «козла», плохо закрепленный канат, трещины и сколы на брусьях, неравномерное распределение наполнителя в матах – вот далеко неполный список того, что может причинить самые разные увечья юным пользователям снаряжений [3].

С другой стороны, сломанный инвентарь в ряде случаев можно починить (накачать мячи, надлежащим образом закрепить сетку и т.д.), а вот справиться с отсутствием спортивного оборудования бывает труднее. Детей-подростков легче привлечь в спортивный зал при наличии там разнообразия спортивных снарядов. Кроме того, это поможет расширить перечень упражнений сделать уроки еще более интересными и продуктивными.

Проблема популяризации физической культуры среди учащихся школ имеет не только материальный, но и психологический аспект. Так, большинство детей чаще всего не задумывается о важности физической культуры в целом и посещения таких занятий в частности. Тем не менее, говоря о таком практическом уроке, как физическая культура, нельзя обойти стороной теоретическую подготовку учеников. На наш взгляд, одним из пробелов физического воспитания в школах является отсутствие теоретических занятий для учащихся, где преподаватели разъясняли бы ученикам безусловную пользу и необходимость двигательной активности, а также иные теоретические аспекты [4,5,9].

С данной проблемой тесно связан другой фактор, влияющий на заинтересованность учеников в посещении физической культуры – мотивация. Психология детей школьного (в особенности подросткового) возраста такова, что приобретению ими новых знаний и умений, выполнению различной

деятельности должно сопутствовать чувство удовлетворения от своей работы. Что касается учеников старших классов, которые стоят на пороге важных перемен – поступление в ВУЗ, выбор профессии, то они не всегда хотят растрчивать свое время на то, что никак не поможет им добиться своих целей. Но в итоге взгляды учеников на школьные занятия физкультурой можно выразить одной фразой – «а что мне это даст?». При этом ответ – «здоровое тело» не будет удовлетворительным [1,9].

Таковы основные проблемы, влияющие на популяризацию физической культуры среди учащихся среднеобразовательных учреждений. Решение данных проблем должно происходить централизованным образом.

В первую очередь, на наш взгляд, следует начать повсеместную пропаганду физического здоровья, воспитания и культуры. Выше было сказано о наличии и способах такой пропаганды в СССР. В современной же России гораздо больше инструментов для распространения информации и формирования общественного сознания: улучшенное теле- и радиовещание, широкомасштабное использование сети «Интернет», круглосуточная доступность информации и возможность получить ее почти в любом месте. То, что государство не использует эти возможности для популяризации физической культуры, негативно сказывается на здоровье населения [2,7].

Мы предлагаем перенять опыт нашего предшественника и использовать СМИ в целях повышения заинтересованности учащихся школ в посещении уроков физической культуры. Способы могут быть различные: создание пропагандирующих видеороликов, специализированных сайтов, информативных статей, радио- и телевизионных программ, в том числе детских мультфильмов и передач.

Трансформирование общественного сознания, программирование населения на заботу о своем здоровье с ранних лет – важный, но не единственный шаг для популяризации физической культуры. Необходимо так же произвести мероприятия по улучшению материально-технической базы учебных заведений, направленные на развитие инфраструктуры спортивных помещений. Это включает в себя: проверку спортивных залов и раздевалок в школах, приведение их в соответствие с нормативными требованиями [6], закупку нового инвентаря, а также дальнейший контроль и мониторинг в целях поддержания соответствующего состояния.

Такое глобальное решение проблемы естественно потребует больших затрат. Согласно Федеральному закону РФ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007, обеспечение условий для развития на территориях муниципальных районов, поселений, городских округов физической культуры, школьного спорта и массового спорта относится к расходным обязательствам муниципальных образований [6]. В 2018г., согласно утвержденному городскому бюджету, в Казани на физическую культуру и спорт было выделено 115 млн. руб. (при этом, солидная часть этих средств была потрачена отнюдь не на обновление инвентаря и модернизацию

спортивных залов в школах.) Такая сумма меркнет на фоне средств, которые запланировано израсходовать на образование – 14,4 млрд. руб [3].

Решение другой проблемы – ограниченного времени, которое дается ученикам до и после занятий – не потребует столь значительных денежных затрат. Мы предлагаем ввести удлиненные перерывы: не менее 15 минут перед уроком физической культуры – время, необходимое для спокойного переодевания и подготовки к занятию, и не менее 20 минут после урока – для переодевания, посещения душевых и столовой.

Введение дополнительного лекционного занятия о физической культуре с точки зрения организации несколько сложнее: необходимо создать программу теоретических уроков, подготовить преподавателей, интегрировать уроки в школьное расписание. На таких уроках преподаватели будут разъяснять ученикам пользу физической культуры, основные теоретические понятия (физическая культура, спорт, развитие физических качеств и т.д.), подготавливать детей к практическим занятиям, объясняя правила игр, пользования инвентарем, а также технику безопасности.

Составляя планы уроков, необходимо учитывать возрастные особенности учеников. Для детей 1-5 классов занятия должны происходить в красочной и привлекательной форме (мультфильмы, яркие презентации и т.д.). Учеников 6-8 классов могут заинтересовать познавательные фильмы, видеоролики и факты в сфере физической культуры и спорта (например, биографии известных спортсменов). Для учащихся 9-11 классов в программу занятий можно добавить информацию об адаптации организма к физическим нагрузкам и рекомендации по составлению рациона, например: рецепты здорового питания. Так же программу разумно дополнить теоретическими познаниями о вредном воздействии на организм алкогольных и наркотических веществ, агитируя учеников вести здоровый образ жизни.

Проводить такие занятия могут как преподаватели физкультуры, прошедшие соответствующую теоретическую подготовку, а также приглашенные преподаватели ВУЗов имеющих специальный физкультурный профиль. Кроме того, некоторые занятия можно проводить с участием врачей (диетологов, кардиологов, физиотерапевтов и т.д.), тренеров и спортсменов профессиональных команд.

На наш взгляд, начинать подобные нововведения стоит с 1-2 уроков в месяц; однако в перспективе их количество можно увеличить до 1 урока в неделю.

Проблему отсутствия у учеников мотивации в посещении уроков физкультуры можно решить с помощью комплекса ГТО. На сегодняшний день, ГТО – это система физических испытаний, с прохождением которых учащиеся школ могут получить дополнительные баллы к ОГЭ и ЕГЭ (до 10 баллов). Мы предлагаем увеличить количество баллов до 20, при этом расширить систему ГТО, добавив в нее тесты по физической культуре и спорту. Теоретическая часть должна быть достаточно обширной, но простой для сдачи. Оцениваться такой тест будет традиционным для ГТО методом: 80-100% правильных

ответов приравниваются к золотому знаку, 50-79% – серебряный знак, 25-49% – бронзовый (при количестве правильных ответов менее 25% тест считается несданным). Результаты теста оформляются в зачетную книжку ГТО [9].

**Заключение.** Проводя данное исследование, мы пришли к выводу, что в процесс физического воспитания учащихся среднеобразовательных учреждений всех возрастов требует модернизации. Неотъемлемой частью этого процесса является совершенствование занятий физической культурой в школах. Необходимо помнить, что такой важный фактор человеческой жизни как здоровье нуждается в поддержке и укреплении с самых ранних лет. Вспоминая крылатое латинское выражение «mens sana in corpore sano» – «в здоровом теле – здоровый дух», становится ясно, что еще с древних веков люди понимали, что человек должен развиваться гармонично, совершенствуя не только свой разум, но и его физическую оболочку.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блонский П.П. Психология младшего школьника / П.П. Блонский. – Воронеж.: НПО «МОДЭК», 1997. – 575 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.who.int/ru>. (31.10.2018).
3. Интернет-газета «Реальное время», 2015-2018. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://realnoevremya.ru/>. (04.11.2018)
4. Костюнина Л.И., Анисимова Е.А. Педагогические условия повышения физической активности студенческой молодежи / Костюнина Л.И., Анисимова Е.А. // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2012. – № 3 (75). - С. 118-124.
5. Майорова, Е.Б. Популяризация физической культуры и здорового образа жизни детей и молодежи в условиях реформирования современного общества / Е.Б. Майорова, С.Е. Александрова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: Материалы международной научно-практической конференции. – Челябинск: Изд-во ЮрГУ, 2011. – С. 65-69.
6. О физической культуре и спорте в РФ [Электронный ресурс]: федер. закон от 04.12.07 № 329-ФЗ, ред. от 21.07.14. – Режим доступа: URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (01.11.2018).
7. Тимошина, И.Н. Особенности организации физической культуры в педагогическом вузе / И.Н. Тимошина, Д.Н. Немытов, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – Т. 7. – № 4.- С. 143-148.
8. Умурзаков, У.К. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы III Междунар. ауч. конф. (г. Казань, март 2018 г.). – Казань: Молодой ученый, 2018. – С. 91-94.
9. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография. / С.С. Филиппов, В.В. Жгутов. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЪЕКТОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ И ЗАЩИТЕ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*В.В. Богданов*

*кандидат биологических наук, доцент*

*А.Ф. Чарыкова*

*кандидат биологических наук, доцент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Программа обучения персонала в форме проведения объектовых тренировок по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций в образовательной организации способствует более качественному усвоению знаний в области обеспечения безопасности образовательной организации, а так же значительно усиливает мотивацию к постоянному соблюдению правил обеспечения безопасности жизнедеятельности и способов обеспечения личной и общественной безопасности сотрудниками образовательной организации с разным уровнем подготовленности.

**Ключевые слова:** объектовая тренировка, безопасность образовательной организации, обучение персонала, культура безопасности.

**Актуальность.** В современной обстановке научно-технического прогресса, развивающегося максимально быстрыми темпами, затрагивая все сферы жизни, реализация государственной политики в области обеспечения национальной безопасности России в первую очередь требует повышения культуры безопасности жизнедеятельности населения. Аналитический обзор литературы позволяет сделать вывод о том, что специальных исследований, посвященных проблеме проведения объектовых тренировок по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций в общеобразовательной организации, как и отдельно проблеме содержания обучения персонала по проведению объектовых тренировок в образовательных организациях не проводилось. Анализ причин развития чрезвычайных ситуаций (ЧС) в образовательных организациях (ОО) показывает, что многие сотрудники не владеют навыками идентификации опасных и вредных факторов, не уделяют достаточного внимания необходимости прохождения обучения в сфере обеспечения безопасности и участию в проведении объектовых тренировок по ЧС.

**Цель исследования** – повышение эффективности проведения объектовых тренировок по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций в образовательной организации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведение объектовых тренировок по чрезвычайным ситуациям (ЧС) в образовательных организациях (ОО) должно быть направлено на повышение уровня профессиональной компетентности в сфере сохранения безопасности жизнедеятельности

учащихся и сотрудников ОО, поиск наиболее результативных способов обеспечения комплексной безопасности образовательных организаций [1].

Таблица 1 - Взаимозависимость задач выполняемых мероприятий по обеспечению безопасности образовательной организации

Основные задачи	защита обучающихся, воспитанников, педагогов, их прав и интересов, имущества от опасных воздействий
	обеспечение нормального функционирования и развития ОО
	снижение ущерба от негативных воздействий и последствий опасных и чрезвычайных ситуаций
	улучшение качества жизни, повышение благополучия воспитанников и педагогов (за счет снижения смертности и травматизма, повышения сохранности здоровья, имущества, окружающей среды)
Вспомогательные задачи	формирование готовности к противодействию опасностям
	изучение видов опасностей, способов их преодоления
	раннее выявление причин и признаков опасных ситуаций, их предотвращение и устранение
	обеспечение условий и возможностей для самозащиты, спасения и защиты других людей
	экономическое, техническое и правовое обеспечение системы безопасности ОО
	формирование навыков правильного поведения при опасностях
формирование культуры безопасного мышления и поведения, интереса каждого обучаемого, родителя и педагога к обеспечению безопасности ОО	

В ОО, как и в других организациях, создаются собственные системы безопасности – совокупность взаимосвязанных и упорядоченных руководителем различных сил, средств и методов обеспечения безопасности. Правильный подбор этих элементов, их сочетание и организация взаимодействия многократно повышают защищенность ОО [2]. Главная задача руководителя ОО состоит в эффективной интеграции всех элементов системы безопасности. Выполнению указанной задачи руководителя ОО способствует выполнение сопутствующих задач, среди которых можно выявить определенную иерархическую модель, представленную в таблице 1.

На наш взгляд, объектовые тренировки являются наиболее эффективной формой обучения педагогического состава ОО, сил РСЧС и ГО, рабочих и служащих, студентов и учащихся, а также населения, не занятого в сферах производства и обслуживания, к решению задач ГО, предупреждения и ликвидации ЧС природного и техногенного характера. Определяя тему и продолжительность тренировки, необходимо учитывать возможность выполнения глубокой и всесторонней проработки учебных вопросов и возможности материально-технического обеспечения тренировки. Перечень и объем выполняемых мероприятий должен позволить проверить на практике реальность осуществления плана ГО и плана действий по предупреждению и ликвидации ЧС на объекте [2].



Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ОО в области обучения персонала, подготовке и проведения объектовых тренировок по ГО и защите от ЧС, представлены в табл. 2.

Таблица 2 - Нормативно-правовая база, регулирующая деятельность образовательной организации в области обучения персонала, подготовке и проведения объектовых тренировок по ГО и защите от ЧС

Реквизиты документа	Наименование документа
Принята всенародным референдумом 12.12.1993 года	Конституция Российской Федерации
Федеральный Закон от 18.11.1994 г. N 125-ФЗ	О пожарной безопасности
Федеральный закон от 21.12.1994 № 68	О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
Федеральный Закон от 22.08.1995 г. № 151	Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей
Федеральный Закон от 09.01.1996 N 3-ФЗ	О радиационной безопасности населения
ФЗ от 12.02.1998 г. № 28	О гражданской обороне
Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ	О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения
Федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ	Трудовой кодекс Российской Федерации
Постановление Правительства РФ от 2.11.2000 г. № 841	Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны
Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 г. № 794	О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
Постановление Правительства РФ от 4.09.2003 г. № 547	О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
Постановление Правительства РФ от 26.11.2007 г. N 804	Об утверждении Положения о гражданской обороне в Российской Федерации
Постановление Правительства РФ от 27.12.2010 г. №1160	Об утверждении Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда
Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 01.06.2009 № 290н	Об утверждении Межотраслевых правил обеспечения работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты
Приказ Минздравсоцразвития РФ от 05.03.2011 № 169н	Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптек для оказания первой помощи работникам
Приказ Министерства РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий от 24.04.2013 № 284	Об утверждении инструкции по подготовке и проведению учений и тренировок по гражданской обороне, защите населения от чрезвычайных ситуаций, обеспечению пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах

Мы считаем необходимым ввести во внерабочее время дополнительный специальный курс обучения персонала ОО. Для отработки темы «Действия

преподавательского состава по ликвидации последствий аварий и катастроф на объекте», «Обеспечение устойчивости функционирования ОО при угрозе возникновения и в условиях ЧС в городе» (в рамках организации и проведения объектовых тренировок по гражданской обороне и защите от ЧС в ОО) нами предложена примерная программа.

Примерная программа разработана в целях реализации требований Приказа МЧС России от 16.12.2012 г. № 70 ДСП (с изменениями, установленными Приказом МЧС России от 4 февраля 2016 года № 42 ДСП). Программа предназначена для приобретения слушателями необходимых культуры безопасности и навыков обеспечения личной и общественной безопасности. В результате прохождения обучения персонала и проведения объектовых тренировок по гражданской обороне и защите от ЧС в ОО сотрудники приобретают знания о способах повышения безопасности ОО, порядке действий в условиях ЧС мирного и военного времени для повышения устойчивости функционирования ОО.

В результате проведенного нами исследования были получены данные, которые свидетельствуют о том, что половина сотрудников знакома с правилами безопасности и осознает их социальную значимость, но почти 50% сотрудников контрольной группы и столько же сотрудников экспериментальной группы к началу эксперимента показали низкий уровень знаний правил безопасного поведения и требований охраны труда.

Остановившись подробнее на анализе уровня сформированности знаний правил безопасности можно отметить, что процент сотрудников, владеющих высоким уровнем знаний, в контрольной и экспериментальной группах к началу эксперимента достоверно не отличаются ( $p > 0,05$ ) и составляют 25,7% и 24,6% соответственно, при почти в два раза превышающем значений показателя низкого уровня владения знаниями безопасности, составляющем примерно 50%, в обеих группах так же достоверно между собой не отличающемся ( $p > 0,05$ ). Следует отметить, что проводимый вводный контроль знаний осуществлялся нами примерно в середине учебной четверти, значительно позже того, как был проведен с сотрудниками плановый инструктаж по технике безопасности. Вероятнее всего, этим можно объяснить 50% «барьер» низкого уровня сформированности знаний правил безопасности. Характерно, что к окончанию эксперимента у слушателей обеих групп увеличивается значение показателя высокого уровня владения знаниями правил безопасности, однако значения сотрудников экспериментальной группы (48,4%) более чем в 1,5 раза превышают аналогичные значения сотрудников контрольной группы (31,3%), что свидетельствует об общей динамике увеличения знаний о правилах безопасности, при более высоком проценте усвоения информации, подаваемой более системно и конкретно, у сотрудников экспериментальной группы.

Анализируя значения показателя уровня сформированности ответственного отношения сотрудников к соблюдению правил безопасности, обнаруживаем достоверное увеличение ( $p < 0,05$ ) в 2 раза принимаемой на себя

ответственности за соблюдение правил безопасности, стремления осознанного проявления своей жизненной позиции, связанной с обеспечением безопасности собственной жизни в повседневной трудовой деятельности у сотрудников экспериментальной группы к концу эксперимента от 25,6% до 57,6%. Эта же тенденция наблюдается у сотрудников контрольной группы, и проявляется чуть более низкими изменениями, отражая достоверный рост значений ( $p < 0,05$ ) в 1,5 раза от 25,3% до 41,9%. Особенностью является так же и полное отсутствие сотрудников с низким уровнем ответственного отношения к соблюдению правил безопасности в экспериментальной группе.

Таким образом, результаты диагностики свидетельствуют о том, что наделая сотрудников ответственностью за сохранение жизни и здоровья самого дорогого, что может быть – подрастающего поколения, необходимо не только вооружать сотрудников специальными знаниями о возможных опасностях и правилах безопасного поведения, но и формировать у них навыки адекватного взаимодействия с коллегами и руководством в процессе трудовой деятельности, а также формировать психологическую готовность к самостоятельному обеспечению безопасности жизнедеятельности.

**Заключение.** В результате педагогических исследований было выявлено, что вследствие включения проведения объектовых тренировок по гражданской обороне и защите от ЧС в содержание обучения персонала в системе обеспечения безопасности ОО, у сотрудников школы формируется представление о безопасном поведении как в повседневной деятельности, так и в случае возникновения нештатных ситуаций. В процессе обучения сотрудников ОО рекомендуется уделять особое внимание поддержанию культуры безопасности жизнедеятельности и ответственного отношения к соблюдению правил техники безопасности. Для более эффективного проведения объектовых тренировок по гражданской обороне и защите от ЧС в ОО необходима более глубокая методическая подготовка к работе по формированию у сотрудников ценностных ориентации, практических навыков безопасного поведения в наиболее вероятных опасных ситуациях и внедрение комплексной системы мотивации сотрудников.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Морозова М.М., Быстрова О.Л. Теория и методика преподавания безопасности жизнедеятельности. Теоретический курс. Ульяновск, 2017. Том Часть 1. 89 с.
2. Проведение учений и тренировок по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций в медицинских организациях // Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций в учреждениях, организациях и на предприятиях. ЦИПЗО. 2016. [Электронный ресурс]. URL: [http://гражданская-оборона-и-защита-от-чс.пф/publ/go\\_chs\\_zdravookhranenie/provedenie\\_uchenij\\_i\\_trenirovok\\_po\\_grazhdanskoj\\_oborone\\_i\\_zashhite\\_ot\\_chrezvychajnykh\\_situacij\\_v\\_medicinskikh\\_organizacijakh/23-1-0-269](http://гражданская-оборона-и-защита-от-чс.пф/publ/go_chs_zdravookhranenie/provedenie_uchenij_i_trenirovok_po_grazhdanskoj_oborone_i_zashhite_ot_chrezvychajnykh_situacij_v_medicinskikh_organizacijakh/23-1-0-269)
3. Снигирева Ж.К. Обеспечение комплексной безопасности муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей "Дом детского творчества" Кемеровского муниципального района (Из опыта работы). Кемеровский р-н, 2015. 66 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=4498>

## ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

*О.Л. Быстрова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Л.А. Березина*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Е.С. Артамонова*

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Результативность физического воспитания ребенка в условиях семьи полностью зависит от знаний и умений родителей, которые, как показывает практика, должны владеть педагогическими навыками и технологиями контроля за физическим состоянием ребенка на протяжении дальнейшей его жизни. Родители не располагают необходимым объемом знаний, недооценивают роль двигательной активности как определяющего фактора укрепления здоровья и интеллектуального развития своего ребенка и недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания, при этом занижая и свою роль в этом процессе.

**Ключевые слова.** Физическое развитие, двигательная активность, физическое воспитание, ДОУ.

**Актуальность.** Снижение уровня здоровья и физических возможностей организма дошкольников является одной из главных проблем современного общества. Многочисленные исследования этой проблемы выявили, что около 80 % детей нашей страны имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только около 30 % детей можно считать вполне здоровыми [1,5,6,8].

В течение последних десятилетий система дошкольного образования находится в противоречивом положении. С одной стороны, переходный период, переживаемый страной, оказывает негативное влияние на их деятельность, такое как сокращение числа дошкольных образовательных учреждений. С другой стороны, экономические и политические преобразования в стране, такие как преодоление былых идеологических ограничений, оказывают и благоприятное влияние на развитие системы дошкольного образования. В связи с этой обстановкой, в настоящее время выделяют три системы организации физкультурного образования детей дошкольного возраста. Первая система - в детских общеобразовательных учреждениях, которая является наиболее разработанной. Вторая - в специализированных клубах и школах, где на первый план выдвигаются специфические цели и задачи. Третья - в семьях, где физическое воспитание детей, не посещающих детские дошкольные учреждения, является или должно являться частью общего домашнего воспитания [4, 7].

Вся ответственность за процесс физического воспитания ребенка в условиях семьи полностью зависит от уровня знаний и умений родителей, которые зачастую не располагают необходимым объемом знаний, придают незначительную роль физической культуре как фактору укрепления здоровья своего ребенка [1-4,7].

**Цель исследования** - повышение двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях семьи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами была предложена методика физического развития и воспитания ребенка в семье, основу которой составляет оптимальный двигательный режим, направленный на воспитание у детей мотивированной потребности в индивидуальном здоровье с раннего возраста [2, 3].

Таблица – Организованные формы физического воспитания в семье

Формы работы	Место в режиме дня
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно
2. Физкультурные паузы. Физкультурные минутки	Ежедневно (вовремя образовательных занятий)
3. Физкультурное занятие	3-4 раза в неделю
4. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно
5. Прогулка	Ежедневно
6. Закаливающие процедуры	Ежедневно в различных формах
7. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в режиме дня
8. Игровые технологии	Ежедневно
9. Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц
10. «Это надо знать»	1 раз в неделю

Для проведения эксперимента были предложены организованные формы физического воспитания в семье (табл.), проведен обучающий семинар для родителей, далее внедрялась экспериментальная методика в семью.

В представленной методике был предусмотрен план-график на полгода для физического развития и воспитания ребенка в семье, где указан порядок прохождения учебного материала по физической культуре для детей младшего дошкольного возраста.

В эксперименте приняли участие экспериментальная группа - дети дошкольного возраста в количестве 12 чел.(мальчики), 9 чел.(девочки), занимающиеся по предложенной нами методике. Контрольная группа аналогично 12-мальчиков, 9 девочек – занимались по программе ДОУ.

Полученные в процессе исследования результаты физического развития свидетельствуют о том, что статистически достоверные различия оказались только в показателях длины тела и в проявлении мышечной силы кистей рук (правой и левой), достоверная разница которых в экспериментальной группе

оказалась выше на 5,7% ( $p < 0,05$ ). В остальных морфофункциональных показателях достоверность различий не выявлена.

Положительные изменения в педагогическом эксперименте произошли в показателях физического развития у девочек экспериментальной группы в показателе массы тела прирост достоверно выше на 5,21 % ( $p < 0,05$ ). Также у девочек, входящих в состав экспериментальной группы, полученные средние величины в показателях мышечной силы кистей рук (правой, левой) и ОГК на вдохе достоверно выше результатов в контрольной группе на 14,90%; 4,10% и 1,92% ( $p < 0,05$ ), соответственно. Показатели физического развития в целом позволили отметить рост морфофункциональных качеств экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

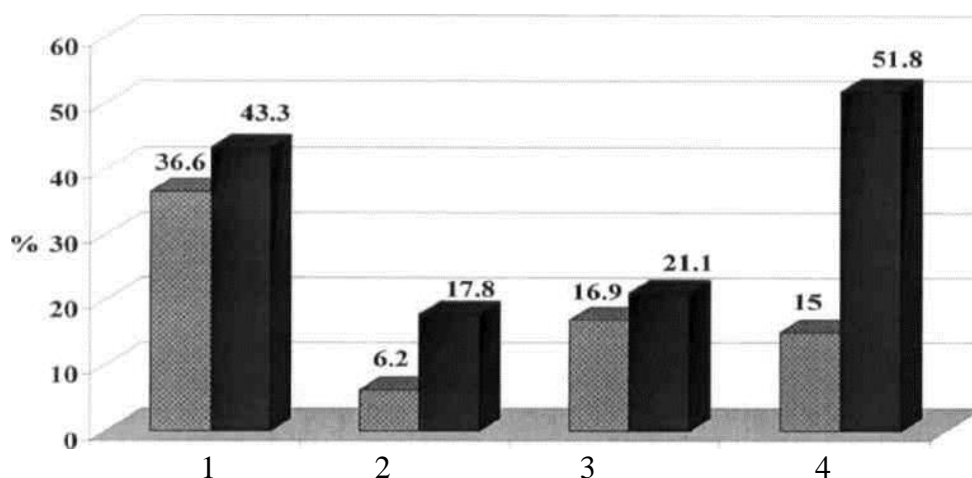


Рисунок 1 - Темпы прироста показателей физической подготовленности дошкольников в педагогическом эксперименте (мальчики)

Примечание: ■ экспериментальная группа, контрольная группа; показатели физической подготовленности: 1 - прыжок в длину с места; 2 - бег 10 м; 3 - метание пр.; 4 - метание лев.

Прирост физических кондиций ребенка служит критерием, определяющим его потенциальные возможности, а также объективно характеризует качество и эффективность избранной методики.

Наибольший прирост (рис. 1) наблюдался у мальчиков, входящих в состав экспериментальной группы, в показателях развития координационных, скоростно-силовых способностей, среднегрупповая величина которых составила 51,81% (метание левой рукой) и 43,30% (прыжок в длину с места).

Значительно повысился уровень скоростных способностей - на 17,80% (бег 10 м). Высокий прирост наблюдался в показателе метания правой рукой, средняя величина в группе которого составила 21,10% от исходных данных, достоверная разница ( $p < 0,05$ ).

При анализе динамики показателей физической подготовленности девочек (рис. 2) контрольной и экспериментальной групп наблюдается прирост и достоверность различий изучаемых показателей между группами. Динамика показателей физической подготовленности девочек контрольной группы

показал наибольший прирост в скоростно-силовых способностях( прыжок в длину с места) — 53,90% ( $p<0,05$ ). Кроме того, достоверные приросты наблюдались в показателе метания правой, левой рукой - 19,10% ( $p<0,05$ ) и 18,20% ( $p<0,05$ ), соответственно. Наименьший прирост наблюдался в развитии скоростных способностей, достоверная величина которого в беге на 10 м составила 12,40% ( $p<0,05$ ).

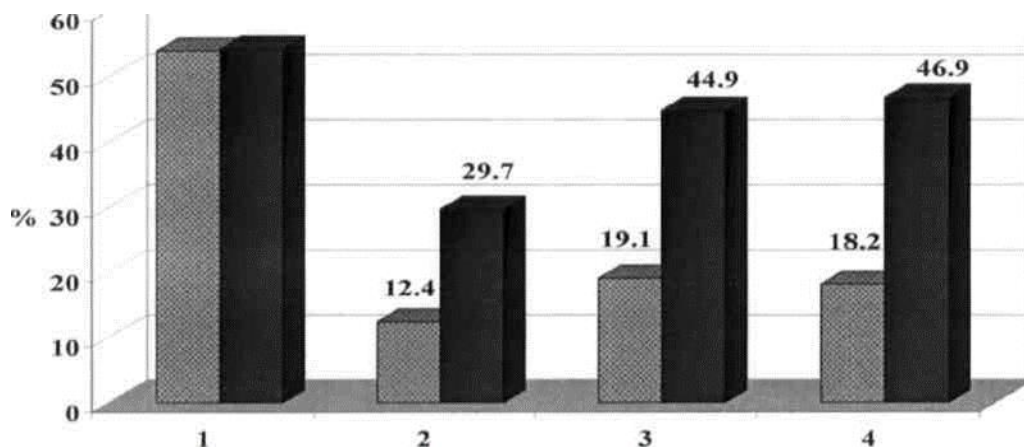


Рисунок 2 - Темпы прироста показателей физической подготовленности дошкольников в педагогическом эксперименте (девочки)

Примечание: ■ экспериментальная группа, контрольная группа; показатели физической подготовленности: 1 - прыжок в длину с места; 2 - бег 10 м; 3 - метание пр.; 4 - метание лев.

При сравнении результатов итогового тестирования дошкольников, отмечается очевидная разница в показателях физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп. У девочек, входящих в состав экспериментальной группы, полученные средние величины в метании (правая, левая рука), в беге на 10 м достоверно выше результатов в контрольной группе. В развитии скоростных способностей достоверно выше — на 17,30% - является прирост показателей экспериментальной группы ( $p<0,05$ ). Рассматривая различия приростов в метании (правая, левая рука), следует отметить достоверный перевес — на 25,80% ( $p<0,05$ ) и 28,70% ( $p<0,05$ ), соответственно, уровня развития скоростно-силовых качеств девочек экспериментальной группы.

**Вывод.** Таким образом, предложенная методика и организационно - методические условия физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в условиях семьи, обеспечивают позитивную динамику физических кондиций.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березина, Л.А. Характеристика мотивационно-потребностной сферы детей младшего школьного возраста / Л.А. Березина, О.Л. Быстрова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. – С. 478-481.

2. Кошелева, М.В. Системный подход к формированию ритмичности у дошкольников / К.В. Кошелева, Л.И. Костюнина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. – № 5. – С. 31-33.
3. Кузнецова, М.Н. Физическое развитие дошкольников как определяющий показатель их здоровья / М.Н. Кузнецова [и др.] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2010. – №1(73). – С. 26-30.
4. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. – Т. 6. – № 4. – С. 55-60.
5. Назаренко, Л.Д. Теоретическое обоснование значимости учета закономерностей адаптации организма в процессе спортивной подготовки. / Л.Д. Назаренко, Е.Е. Панова, О.Н. Валкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны: 2018. – Том 13. – №1 – С. 184-193 (Режим доступа к журн.: <http://www/kamgifik.chelny.net/journal>).
6. Тимошина, И.Н. Повышение адаптационных возможностей организма дошкольников в процессе физического воспитания / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. – Т. 6. – № 4. – С. 72-80.
7. Тимошина, И.Н. Особенности инновационной педагогической технологии физического воспитания дошкольников / И.Н. Тимошина // Ульяновский медико-биологический журнал. 2011. – № 1. – С. 93-100.

**УДК 37.026.4**

## **КОМПЬЮТЕРНАЯ АНИМАЦИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОБУЧАЮЩИХ МУЛЬТФИЛЬМОВ ПО ОБЖ**

***Е.М. Корякина***

*преподаватель-организатор ОБЖ*

*«Средняя школа №53 имени заслуженного учителя Российской Федерации И.В. Исакова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация:** статья содержит объяснение методики создания обучающих мультфильмов по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». Включение в урок элементов анимации и компьютерных игр усиливает его интерактивность и привлекательность. Применение фильма позволяет создать положительную мотивацию учения, прежде всего благодаря высокой наглядности представления информации и внесения элемента новизны.

**Ключевые слова.** Мультимедийные технологии, программа Power Point, мультфильм, графические объекты.

**Актуальность.** В настоящее время мультимедийные технологии - это одно из наиболее бурно развивающихся направлений новых информационных технологий в учебном процессе. Для создания ярких и интересных проектов в учебном процессе наиболее используемым становится направление – компьютерная анимация. Анимацией называется искусственное представление движения в кино, на телевидении или в компьютерной графике путём отображения последовательности рисунков или кадров с частотой, при которой обеспечивается целостное зрительное восприятие образов. В переводе с латинского «анима» - душа, «анимация»- оживление, одушевление[1].



Возможности использования анимированных приложений в учебном процессе. Компьютерная анимация нужна на уроке ОБЖ как для учащихся так и для учителей. Анимированные иллюстрации и программы на уроках ОБЖ могут быть полезны в процессе:

- проектирования и написания мультимедийных приложений-учебников;
- разработки ряда иллюстрированных демонстрационных моделей;
- создания обучающих мультфильмов

Для учителя ОБЖ в качестве интернет-ресурса предлагаются готовые видеоуроки и многие видеоуроки предлагаются за определённую стоимость. Данные видеоуроки можно составить самостоятельно на основе компьютерной анимации.

Создание мультфильма – увлекательный и интересный процесс. Каждый из нас во время работы над мультфильмом побывает и сценаристом, и режиссером. Просмотр мультипликационных фильмов завораживает и захватывает все внимание ребенка. Слово мультипликация — технические приёмы создания иллюзии движущихся изображений с помощью последовательности неподвижных изображений (кадров, сменяющих друг друга с некоторой частотой). Как же создать такой мультфильм быстро. Мы рассмотрим анимацию в программе Power Point.

Например, составим мультфильм по правилам дорожного движения.

#### 1. Подготовительные работы [2].

В «мультике» мы будем использовать графические объекты — это автомобили, пешеходы и изображение улицы в качестве фона.

Перед тем как начать создавать небольшой мультфильм в презентации Power Point, вам необходимо подготовить все графические объекты с изображениями автомобилей, фона и пешеходов (рис. 1) Все это можно найти в интернете. Запускаем программу Power Point.

Переходим к установке фона. В качестве фона используем заранее заготовленный графический файл. 1.1. Задаём фон слайда.



Рисунок 1 – Выбранные графические объекты

1.2.Добавляем объекты на слайд (рис. 2, 3).

Вставим изображения автомобилей пешеходов на слайд и одновременно уменьшим или увеличим их размеры. Здесь необходимо соблюсти пропорциональность размеров всех объектов, чтобы они выглядели естественно (легковые автомобили меньше грузовых).

Далее необходимо разнести наши объекты за пределы слайда, расположив их слева и справа. Это положение будет конечным после выполнения движения. Если автомобиль будет двигаться слева направо, то его нужно поставить справа от слайда, в точке прибытия.

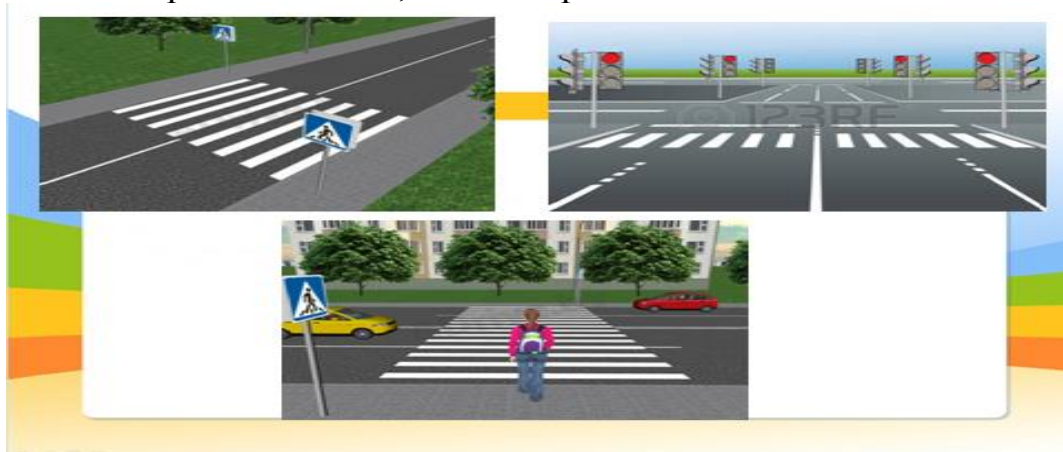


Рисунок 2 – Объекты на слайд

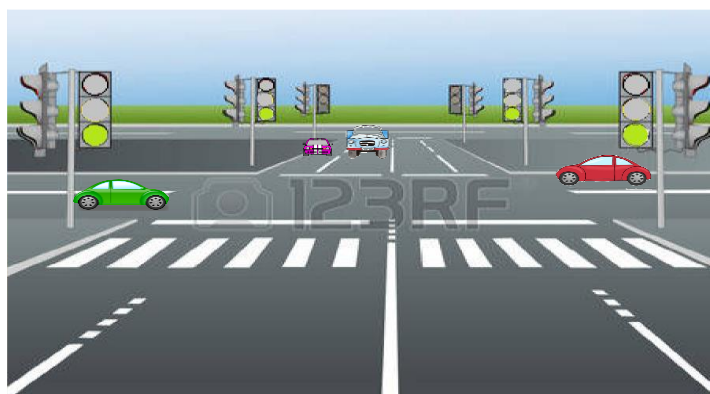


Рисунок 3 – Объекты на слайд

## 2. Планируем эффекты анимации [5].

На вкладке анимация есть три основные группы эффектов:

1. Группа Вход — содержит эффекты, которые позволяют объекту появляться на слайде из-за его пределов.

2. Выделение — содержатся эффекты, которые дают нам возможность выделить объект, уже присутствующий на слайде. С помощью анимационного эффекта мы можем как-то акцентировать внимание на нём.

3. Выход — с помощью эффектов из этой группы мы создаём анимацию объекта, который должен, каким-либо образом, исчезнуть со слайда или выйти за его пределы. *Рассматриваем движение объектов (рис.4)*

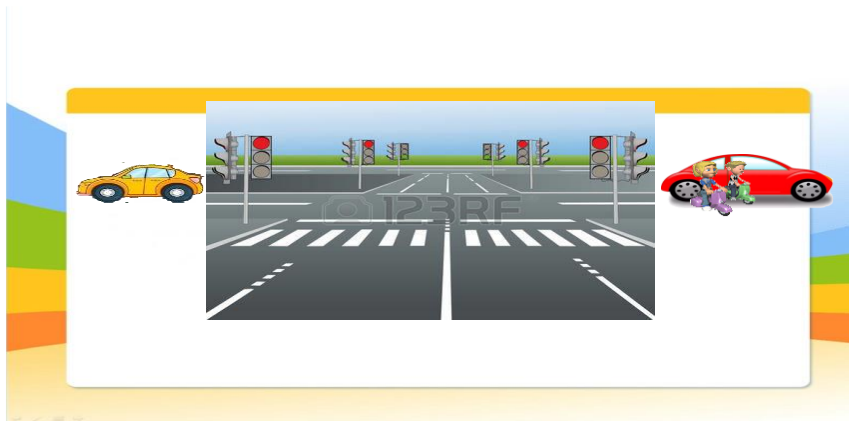


Рисунок 4 – Движение объектов

Переходим на вкладку «Анимация» [3].

Выберем любой объект-автомобиль, кликнув по нему, например, справа. В группе «Анимация» кликаем «Стили анимации» и в разделе «Вход» выбираем эффект с названием «Вылет».

Теперь в той же группе кликаем кнопку «Параметры эффектов» и задаём направление движения объекта. В нашем случае это будет – Слева. Теперь в группе «Время показа слайда». Анимация – Автоматически после: настройка времени в секундах.

Для каждого рисунка выбираем команду «С предыдущим» или «После предыдущего». Задаём скорость «Быстро» или «Средне». Можно нарисовать пути перемещения самим.

Переходим на вкладку «Анимация». Выберем любой объект-автомобиль, кликнув по нему. В группе «Анимация» кликаем «Настройка анимации» в разделе «Добавить эффект» выбираем эффект с названием «Пути перемещения» «Нарисовать пользовательский путь».

Далее необходимо разнести наши объекты за пределы слайда, расположив их слева и справа. Это положение будет начальным при выполнении движения. Если автомобиль будет двигаться слева направо, то его нужно поставить слева от слайда, в точке отправления.

**Настройка времени показа каждого слайда[4].** Теперь настроить в группе «Время показа слайда» «Анимация» – Автоматически после: настройка времени в секундах. **Показ слайдов – Настройка анимации – по времени. Добавляем звук.** Для автомобилей добавим звуки работы двигателей. Для этого используем звуковые заготовки, их можно найти в интернете по запросу «коллекция шумов» или «библиотека звуков».

Действуем по тому же правилу, что и в способе два, только выбираем команду «Параметры эффектов» и в разделе «Звук» из выпадающего списка (в самом конце) указываем «Другой звук». Далее выбираем звуковой файл на компьютере.

Можно озвучить слайды при помощи микрофона записав слова текста на микрофон и установив их на слайд. Папка со звуками должна быть вместе с мультфильмом.

Добавляем необходимые звуки объектам и все — небольшой мультик готов. Аналогичным образом в презентацию можно добавлять другие слайды со

своими объектами и другими фонами. Получаем смену сцены действия и более информативный анимационный «мультик».

**Заключение.** При работе с мультимедийными технологиями учащиеся с самого начала вовлечены в активную познавательную деятельность. В педагогике наглядность всегда считалась и считается одним из важнейших принципов обучения, фундаментом для осуществления всестороннего развития личности. Такой принцип обучения, как наглядность, был впервые сформулирован Я. А. Коменским. В своем известном «золотом правиле дидактики» Коменский указывал, что обучение следует начинать «не со словесного толкования о вещах, а с реального наблюдения над ними».

Применение компьютерных учебных программ на уроке ОБЖ дает целый ряд преимуществ, среди которых:

- возможность комбинирования различных форм представления информации (текстовой, графической, анимации, видео, аудио);
- применение упражнений «обучения на собственном опыте»;
- возможность адаптации курса к индивидуальным особенностям обучающихся;
- обеспечение немедленной реакции на действия обучающихся;
- возможность произвольного выбора места и времени для отработки учебного материала;
- эффективное обучение выполнению «механических» операций.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зайцев А.Я., Кузнецова М.В. Теория, методика и организация социально-культурной деятельности. Психолого-педагогические аспекты анимационного творчества в дополнительном образовании детей // Международный научный журнал вестник образования и науки. педагогика, психология, медицина. Выпуск 3(5), 2012. С.35-39.
2. Конструктор мультфильмов в режиме онлайн [Интернет ресурс - <http://multator.ru/draw>].
3. Лукьянова Н.В. Компьютерная анимация // Информатика и образование. 2009. №10. С.3-20
4. Надеждин О.А. Основы компьютерной анимации. М.: Майор, 2004. 409 с.
5. Учимся создавать анимацию на уроках информатики // Информатика в школе 2009. №7. С.23-26.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТСКИХ КЛАССОВ

*Л.И. Костюнина*

*доктор педагогических наук, профессор*

*Л.Р. Федулова*

*старший преподаватель*

*А.Ф. Прохорова*

*аспирант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема повышения эффективности физического воспитания в профильных образовательных организациях (гимназии, лицеи, профильные классы). Авторами обоснованы организационно-педагогические условия эффективной физкультурно-оздоровительной работы с одаренными детьми

**Ключевые слова:** образовательная организация, урок физической культуры, физическое воспитание, физическая культура личности школьника

**Введение.** Современные тенденции развития общего и профессионального образования обуславливают необходимость целенаправленной предметной подготовки учащихся, с учетом их интересов, одаренности. Повышенный интерес общества к развитию человеческого ресурса, возрастающие требования к качеству образовательных результатов приводят к появлению профильных образовательных организаций (гимназий, лицеев, специализированных классов), обеспечивающих условия для развития талантливых и одаренных детей. При этом, углубленное изучение специализированных предметов требует более ответственного отношения к учебе, значительно большего времени для выполнения домашних заданий, что обуславливает прогрессирующую гиподинамию, увеличение числа хронических заболеваний. Физическое воспитание, реализуемое в специализированных школах и гимназиях на основе общепринятых подходов, не обеспечивает должного вклада в продуктивность учебно-познавательной деятельности одаренных детей, сохранение и укрепление их здоровья, в формирование здорового образа жизни [6 - 9]. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разрешения противоречия между все более нарастающей тенденцией к ухудшению здоровья детей, обучающихся в профильных образовательных организациях углубленной специализации, и недостаточной разработанностью научно-методических подходов к физическому воспитанию одаренных детей, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

**Цель исследования:** выявить организационно-педагогические условия повышения качества физкультурно-оздоровительной работы с одаренными детьми в профильных образовательных организациях углубленной специализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Реализация Федеральных государственных образовательных стандартов в системе среднего общего образования требует от учителей новых, нестандартных подходов к организации учебно-воспитательного процесса, к планированию учебного материала, к системе контроля качества образования и самостоятельной работе учащихся. Инновации в обучении и воспитании привлекают внимание не только педагогов, психологов, но и специалистов физического воспитания. Всестороннее и гармоничное развитие личности невозможно без полноценного физического развития. Без этой важной составляющей воспитательного процесса невозможно формирование здоровой нации - молодых людей, способных продуктивно и творчески работать в различных сферах производства, имеющих активную жизненную позицию, готовых к защите интересов государства, общества [2,3,5,7].

Школьное обучение является исключительно сложным фактором по набору одновременно воздействующих на организм раздражителей и стимулов социального, поведенческого, психологического и физиологического характера. Результаты медико-биологических исследований показывают, что обучение в школе носит стрессовый характер, а в критические периоды возрастного развития сопровождается резким снижением адаптационных возможностей организма, развитием целого ряда нозологических состояний [9].

Как показывает педагогическая практика, формальный подход к урокам физической культуры, зачастую осуществляемый в жестких авторитарно-репродуктивных рамках, некорректные педагогические воздействия не только обеспечивают условия для сохранения и улучшения показателей здоровья детей, а, наоборот, оказывают негативное влияние, о чем свидетельствуют следующие цифры. По данным, полученным системой мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи среди детей, поступающих в первый класс, свыше 60 % относятся к категории имеющих отклонения в состоянии здоровья, т.е. категории, имеющей явно выраженную физическую, соматическую и психосоциальную дезадаптацию. Из них около 35% составляют те дети, у кого еще в младших группах детского сада были обнаружены очевидные расстройства психофизической сферы. Около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой. По данным медицинской статистики, за 10 лет обучения в школе количество здоровых школьников сократилось в 4-5 раз, и составляет всего лишь 10-15 % от общего числа учеников.

Особо остро данная проблема стоит в специализированных, профильных школах, гимназиях, лицеях, образовательных организациях для одаренных детей. Учащиеся с повышенной мотивацией к обучению, которые составляют основной контингент специализированных образовательных учреждений, более подвержены влиянию стрессовых ситуаций. Интенсивный учебный процесс, обучение на повышенном уровне трудности заставляют ученика больше времени уделять выполнению домашних заданий, работе с дополнительной литературой, и меньше - прогулкам на свежем воздухе, физическим

упражнениям. Уменьшение физических нагрузок является фактором риска развития многих заболеваний, является причиной повышенной утомляемости, снижения работоспособности. Недостаточная двигательная активность, отсутствие регулярных занятий спортом неблагоприятно сказываются на здоровье учащихся, приводят к нарушению телосложения и осанки, ожирению. Уровень здоровья, работоспособности тесно связаны с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности. Оптимальная физическая нагрузка в сочетании со здоровым образом жизни является наиболее эффективным средством предупреждения многих заболеваний, увеличения продолжительности жизни, что доказывается результатами многочисленных исследований (Беляев А.Н., 2000; Кудинова В.А., 2002; Лебедева Е.И., 2004 и др.). В связи с этим, проблема оптимизации содержания физического воспитания одаренных детей, обучающихся в специализированных образовательных организациях, научно-методического обоснования инновационных технологий как урочных, так и неурочных форм физкультурно-спортивной деятельности приобретает особую актуальность [1].

В основе современных подходов к использованию средств физической культуры в процессе обучения и воспитания одаренных детей является создание условий для целенаправленного и интенсивного усвоения учащимися ценностного аспекта физической активности, актуализированных в здоровом образе жизни. Согласно общепедагогических подходов, физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье человека при соблюдении ведущих принципов:

- в физическом воспитании должны применяться только такие средства и методы, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников;
- в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов [4,9].

Результаты диссертационных исследований указывают на то, что повышение эффективности занятий по физической культуре общеобразовательной школе можно обеспечить на основе индивидуализации учебного процесса. По мнению ряда авторов, это должно достигаться использованием специфических интегральных показателей оценки физического состояния, учитывающих не только конституционально-типологические особенности учащихся, но и состояние здоровья, показатели физического развития, физической подготовленности [4,6,9]. По мнению В.А. Ермакова (1996), наиболее полно требованиям индивидуализации обучения, соответствует построение учебно-воспитательного процесса с учетом биологической предрасположенности организма учащихся к решению двигательных задач определенного вида физической активности. С.В. Садыкова



(2010), определяет следующие факторы и условия формирования физической культуры личности учащихся инновационных общеобразовательных школ:

- создание физкультурно-образовательной среды;
- формирование готовности субъектов образовательного процесса к моделированию;
- учет профильной направленности инновационного общеобразовательного учреждения;
- создание условий для физкультурного самообразования и самосовершенствования;
- сотрудничество школы и семьи в формировании физической культуры личности учащихся [8].

На наш взгляд, в учебном заведении, где обучаются одаренные дети, физкультурно-оздоровительная работа должна компенсировать «однобокость» в развитии учащихся, ликвидировать отставание в физическом развитии, способствовать формированию готовности к самостоятельной жизнедеятельности. Физическое воспитание помимо обеспечения биологически необходимого объема двигательной активности должно быть дифференцированным: процесс обучения должен складываться с опорой на интересы, возможности, потребности и способности учеников. Физкультурно-спортивная деятельность должна стать одним из факторов успешного саморазвития и самовоспитания.

Организационно-педагогические условия реализации эффективной физкультурно-оздоровительной работы с одаренными детьми должны включать сбалансированное сочетание средств, методов и форм обучения, воспитания и развития личности ученика; обеспечивать достижение основной цели физкультурного образования - воспитание всесторонней, гармонично развитой личности, обладающей крепким физическим, духовным и психическим здоровьем. Организационно-педагогическими условиями инновационного подхода к физическому воспитанию одаренных детей являются:

- *Единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов в процессе учебно-познавательной деятельности.* Данное условие должно в полной мере учитываться при проектировании и реализации инновационных форм физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся. В процессе физического воспитания необходимо выявить и оценить индивидуальные возможности каждого учащегося в освоении избранного вида спорта; установить необходимый диапазон интеллектуальных и двигательных усилий для достижения индивидуальной нормы физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья; выявить наиболее эффективные направления совершенствования двигательных способностей, формирования здорового образа жизни.

- *Формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями,* на образцы, способы мышления и деятельности по интерпретации ценностей физической культуры, на усвоение знаний о научно обоснованных должных нормах ежедневной двигательной (физической)



нагрузки, что в совокупности определяет меру индивидуальной активности в сфере физической культуры и спорта;

- *Выбор индивидуальных способов физкультурно-спортивной деятельности на основе проектирования дифференцированных программ физического воспитания, обеспечивающих эффективность освоения обучаемым ценностей физической культуры; выбор вида физической активности, усвоение необходимого запаса знаний, умений и навыков, возможность реализации совокупности индивидуальных особенностей и способностей.*

**Заключение.** Учет выявленных организационно-педагогических условий в образовательный процесс учащихся университетских классов Ульяновского государственного педагогического университета направляет практическую деятельность педагогов физической культуры на реализацию содержания различных форм физкультурно-спортивной работы с целью достижения образовательных результатов и оздоровительного эффекта. Применение фиксированных (должных) норм физической нагрузки в недельном цикле учебных занятий; своевременная коррекция содержания учебного материала и физической нагрузки в зависимости от динамики индивидуальных результатов и показателей развития ведущих физических качеств; дифференциация содержания физического воспитания, основанная на разделении учебных заданий в зависимости от предпочтений учащихся и их биологической предрасположенности к решению двигательных задач, на наш взгляд, должны обеспечить устойчивый интерес к занятиям физической культурой, сформировать потребность в усвоении содержания различных видов спорта, внутреннюю установку на формирование здорового образа жизни. Исследование данных аспектов организации физического воспитания учащихся университетских классов является следующим этапом выполняемой исследовательской работы по данной проблеме.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание / В.А. Ермаков. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. – 131 с.
3. Костюнина, Л.И. Реализация вариативного компонента школьной физической культуры на основе дзюдо / Л.И. Костюнина, И.В. Гузаев // Актуальные проблемы физиологии, физического воспитания и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию факультета физической культуры и спорта.– Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2011. – С. 33-39.
4. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – № 4 (2011). – Выпуск 21. – С. 55-60. Режим доступа : <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.
5. Костюнина, Л.И. Организация клуба спортсменов-интеллектуалов как новая форма организации спортивной работы в учебных заведениях / Л.И. Костюнина, Е.О. Панова, Л.В. Разумова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. – №4. – С. 50-53.

6. Костюнина, Л.И. Физиологическое обоснование единства интеллектуальной и двигательной деятельности / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – №2. – С.53-59.
7. Лубышева, Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – № 4 – С. 6–8.
8. Садыкова, С.В. Формирование физической культуры личности у учащихся инновационных общеобразовательных школ : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / С.В. Садыкова; [Место защиты: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева]. - Чебоксары, 2010. – 22 с.
9. Тимошина, И.Н. Процесс адаптивного физического воспитания в системе образовательных организаций на основе моделирования / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова, А.В. Чейран // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2016. – № 3 (11). – С. 134–142.

**УДК 376.23**

## **ВЛИЯНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

**Купцов И.М.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Купцов А.Ф.**

*магистрант*

*Ульяновский государственный университет*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются ход и результаты исследования возможностей применения различных средств механотерапии в процессе реабилитации больных с детским церебральным параличом (ДЦП). В частности, изучено влияние синхронного коррекционного воздействия на патогенетические звенья.

**Ключевые слова.** Детский церебральный паралич (ДЦП), реабилитация, механотерапия.

**Актуальность.** Проблема детских церебральных параличей является одной из актуальных проблем детской ортопедии, невропатологии и реабилитации. Значимость социальной проблемы настолько велика, что вполне закономерен все увеличивающийся к ней интерес.

Так как развитие медицины и методов исследования не стоит на месте, сейчас уже с уверенностью можно сказать, что ДЦП поддается коррекции. Для этого применяется множество методик: это и массаж, плавание, иппотерапия, физиолечение и вплоть до хирургических операций. Доказано, что двигательные нарушения успешно лечатся движением. Поэтому при ДЦП хорошо зарекомендовали себя занятия на специальных тренажерах [5,6,8].

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это собирательный термин, объединяющий группу не прогрессирующих неврологических расстройств, возникающих в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе [2].

Причины развития ДЦП многообразны. Принято выделять: пренатальные, перинатальные и постнатальные неблагоприятные факторы, имеющие отношение к происхождению ДЦП. На практике чаще всего встречаются комбинации таких факторов, действующих на разных этапах развития. Патогенез ДЦП сложен [1,3,]. Соматические и инфекционные болезни матери вызывают нарушения маточно-плацентарного кровообращения, патологические изменения в плаценте, приводящие к расстройствам питания плода, внутриутробной гипоксии, преждевременным родам. Прием лекарственных препаратов, алкоголя, курение оказывают цитотоксическое действие на плод, замедляют и нарушают процессы формирования структур и сосудистой системы мозга. Это обуславливает возникновение гипоксически-ишемических нарушений, внутричерепных кровоизлияний [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** На базе детской Психоневрологической больницы № 1 города Ульяновска было проведено комплексное исследование влияния механотерапии на координационные способности детей, страдающих ДЦП.

В группу вошло 10 детей с ДЦП (5 девочек и 5 мальчиков) в возрасте 10-12 лет с гемипарезом и спастической диплегией лёгкой степени тяжести. Кроме того, у обследуемых детей отмечались расстройства речи – дизартрия (3 человека), нарушения зрения (3 человека), задержка психического развития (4 человека).

Исследовательская работа включала в себя несколько этапов:

1 этап – начальный (ноябрь 2017) – подбор группы обследуемых, исследование анамнеза и клинической картины заболевания;

2 этап – промежуточный (декабрь 2017 – январь 2018) проводилось исследование исходного уровня развития координационных способностей детей среднего школьного возраста с диагнозом ДЦП;

3 этап заключительный (февраль 2018) включал в себя контроль показателей после систематических занятий АФК по предложенной методике.

Для оценки координационных способностей детей использовались такие методы, как: Проба Ромберга, Проба Яроцкого, Пальце-носовая проба, Пяточно-коленная проба.

Механотерапия – это лечение упражнениями, выполняемые больным с помощью специально разработанных аппаратов для пассивной разработки конечностей. Эти упражнения оказывают положительное влияние на тот или иной сустав или группу мышц и могут быть дозированы в отношении амплитуды движения, силы сопротивления и темпа при помощи специальных приспособлений.

В рамках применения методик механотерапии, направленных на коррекцию и развитие координационных способностей детей с ДЦП, применяются такие средства коррекции, как: Тренажер Гросса, лечебные костюмы «Адель» и «Гравистат», коррекционный костюм «Спираль», костюм «ДК», тренажер МОТОmed, Имитатор ходьбы ИМИТРОН, вертикализаторы (передний, с обратной опорой, статичный, мобильный, активный).

По результатам начального и промежуточного этапов исследования было установлено, что большинство детей способны к самостоятельному передвижению, но их ходьба неуверенная, покачивание в разные стороны и т.д. Отмечалась патология ОДА (сколиоз 2 степени, двухсторонняя косолапость, контрактуры суставов нижних конечностей. Мелкая моторика в среднем, у детей развита хорошо. Они легко справились с поставленными задачами.

Силовые способности достаточно развиты, но в ногах мышцы слабее, чем в мышцах спины или живота. Это можно объяснить тем, что у детей в большинстве случаев наблюдается спастическая диплегия, которая больше характеризует нарушение движений нижних конечностей, чем на верхних.

Исходные координационные способности девочек с ДЦП находились на низком уровне. Наблюдались нарушения равновесия и координации движений, несформированность реакций равновесия и координации – атаксия проявляется как в статике, так и в локомоции; туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе.

Исходные координационные способности мальчиков с ДЦП также находились на невысоком уровне. После проведенных проб, у мальчиков отмечены нарушения равновесия и координации движений, недостаточное развитие цепных установочных выпрямительных (статокинетических) рефлексов. По итогам курса механотерапии у всех испытуемых девочек с ДЦП была отмечена «хорошая оценка» устойчивости и равновесия (табл.1). Наиболее выражено улучшились показатели пробы Яроцкого (на 137%) и показатели пробы Ромберга (на 86%).

Таблица 1 - Результаты пробы Ромберга и пробы Яроцкого после курса механотерапии

№	Проба Ромберга, сек			Проба Яроцкого, сек		
	Нач.этап	Закл.этап	%	Нач.этап	Закл.этап	%
1	5	14	180%	14	36	157%
2	2	7	250%	2	10	400%
3	4	9	125%	10	18	80%
4	15	19	27%	15	29	93%
5	3	5	67%	8	23	188%
M±m	5,8±0,6	10,8±0,5*	86%	9,8±0,4	23,2±0,7*	137%

Таблица 2 - Результаты пробы Ромберга и пробы Яроцкого после курса механотерапии

№	Проба Ромберга, с			Проба Яроцкого, с		
	Нач.этап	Закл.этап	%	Нач.этап	Закл.этап	%
1	6	14	133%	6	11	83%
2	4	9	125%	11	18	64%
3	14	18	29%	14	26	86%
4	16	14	-13%	12	12	0%
5	3	12	300%	8	15	88%
M±m	7,1±0,6	13,4±0,6*	89%	10,2±0,4	16,4±0,9*	61%

Примечание: \* - различия достоверны по сравнению с исходными показателями, (p<0,05).

По итогам курса механотерапии у всех испытуемых мальчиков в каждом из показателей произошли улучшения (табл.2). Показатели пробы Ромберга у мальчиков улучшились в среднем на 89%. Показатели пробы Яроцкого улучшились на 61%. При повторном тестировании прослеживается положительная динамика развития координационных способностей

**Заключение.** Курс лечебной механотерапии положительно отразился на общем состоянии детей, страдающих ДЦП. По итогам проведенной работы была отмечена положительная динамика показателей координационных способностей детей. У всех испытуемых отмечена «хорошая оценка» устойчивости и равновесия. Таким образом, прослеживается положительная динамика развития координационных способностей детей с патологией ДЦП.

Проблема детских церебральных параличей является одной из актуальных проблем детской ортопедии, невропатологии и реабилитации.

Механотерапия как средство АФК играет огромную роль в лечении ДЦП. Она позволяет предотвратить развитие контрактур и улучшить моторику движений, их координационные способности. Физические упражнения способствуют обновлению организма, его функциональному совершенствованию [1,3, 5-7].

Исследование показало, что особенностью современного этапа развития проблемы детских церебральных параличей является реабилитационная направленность, что обуславливает необходимость изучения развития детей в раннем возрасте с целью своевременной коррекции различных нарушений, что крайне важно для обеспечения в дальнейшем успешности социально-психологической адаптации детей этой категории.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Т.Ф. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М.: Советский спорт, 2000. 224 с.
2. Бадалян Л.О. Детские церебральные параличи. Киев: Здоровье, 1988. 326 с.
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. М.: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2008. 687 с.
4. Зимин А.А. Критерии эффективности индивидуальных программ физической реабилитации больных юношеского и зрелого возрастов с последствиями детского церебрального паралича: дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2006. 142 с.
5. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М., 2001. 192 с.
6. Машаду И.П. Адаптивная физическая культура детей с церебральным параличом в условиях образовательного учреждения: дисс. ... канд. пед. наук. СПб, 2006. 166 с.
7. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Повышение адаптационных возможностей организма дошкольников в процессе физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №4(21). С. 72-80. Режим доступа: <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>.
8. Чижик Л.Ю. Мышечно-суставная чувствительность и способность к определению пространственных параметров у спортсменов – инвалидов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №4(33). С. 141-147. DOI 10.14526/12\_2014\_21.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*И.М. Купцов*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*А.Ф. Купцов*

*магистрант*

*Ульяновский государственный университет*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются ход и результаты исследования возможностей применения лечебной гимнастики в процессе коррекции состояния сердечно-сосудистой системы детей, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура (АФК), лечебная гимнастика, специальная медицинская группа, сердечно-сосудистая система.

Проблемы, связанные с нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, являются одними из ведущих факторов сохранения высокого уровня смертности в России. Именно поэтому вопросы борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями признаны актуальными на общегосударственном уровне и в 2018 году включены в структуру национального проекта «Здравоохранение» в качестве одного из ключевых приоритетов повышения уровня здоровья населения (федеральный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями») (Улумбекова Г.Э., 2018).

Функциональные отклонения сердечно-сосудистой системы (ФОССС) занимают I-II ранговые места в структуре функциональных отклонений. В том числе среди детей школьного возраста. Высокая распространенность ФОССС отмечается в период обучения в 2-9 классах. К числу наиболее распространённых расстройств относятся функциональная гипер- и гипотензия, функциональная кардиопатия, малые аномалии развития сердца, пролапс митрального клапана (Романчук А.П., 2011). Многочисленными клиническими исследованиями показана эффективность лечебного применения у больных с пороками сердца различных методов физического воздействия, в том числе и методик лечебной физической культуры, однако существуют разногласия в выборе того или иного метода (Фёдорова Т.Н., 2014).

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных детей. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Такие занятия физическими упражнениями в рамках учебного процесса организуются в специальных медицинских группах образовательных учреждений (Тимошина И.Н., 2007, 2013, 2016).

Изучение и анализ заболеваемости детского населения приобретают большое значение, поскольку, зная уровень и структуру заболеваемости, можно объективизировать степень утраты здоровья, определить величину медико-социального и экономического ущерба, разработать приоритетные направления по улучшению здоровья школьников, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (Галина С.Р., 2011).

В целях изучения эффективности методов адаптивной физической культуры при коррекции состояния сердечно-сосудистой системы у детей было проведено профильное исследование на базе МОБУ СОШ №1 с. Бакалы (Республика Башкортостан). В исследовании принимали участие 6 девочек 7-14 лет с пороком сердца, отнесенных к специальной медицинской группе. Исследование проводилось в течение 6 месяцев (с ноября 2017 года по апрель 2018 года). Оценивалось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы учащихся до, во время и после занятий АФК, а также проводился сравнительный анализ полученных результатов. Методика исследования включала: 1) измерение ЧСС и АД; 2) ортостатическую пробу; 3) клиностатическую пробу; 4) вегетативный индекс Кердо; 5) минутный объем кровообращения; 6) ударный объем кровообращения; 7) Гарвардский степ-тест; 8) Аэробная гимнастика. В частности, аэробика танцевального характера создала хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной.

Для целей исследовательской работы был разработан комплекс специальных физических упражнений лечебной гимнастики, который регулярно включался в занятия адаптивной физической культуры. Занятия АФК проводились три раза в неделю в форме традиционного урока физической культуры, который включал вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Разработанные комплексы специальных физических упражнений применялись в основной части урока. В зависимости от интенсивности и объема физической нагрузки, исследование было разделено на 3 этапа, проводимые, соответственно, в течение 1-8 недели, 9-16 недели и 17-24 недели исследования.

Таблица 1 - Показатели Гарвардского степ-теста

Показатели	Значение (M±m, после занятий)		
	До начала исследования	После первого этапа	После 6-месячного курса
ЧСС уд/мин.	89 ± 0,5	84,0 ± 0,5	82,0 ± 0,5
САД мм.рт.ст	129 ± 0,5	125,0 ± 0,5	123,0 ± 0,5
ДАД мм.рт.ст	83 ± 0,4	83,0 ± 0,4	83,0 ± 0,4
МОК, л	4,9 ± 0,5	4,6 ± 0,5	4,5 ± 0,5
СО, мл	55,2 ± 4,5	49,2 ± 4,5	47,3 ± 4,5
ВИ, у.е.	7,0 ± 0,4	2,0 ± 0,4	1,8 ± 0,4
Ортостатическая проба уд/мин.	14,0 ± 4,5	12,0 ± 4,5	11,0 ± 4,5
Клиностатическая проба уд/мин.	5,0 ± 0,5	6,0 ± 0,5	7,0 ± 0,5

В рамках проведенного исследования, при оценке функционального состояния детей с пороком сердца, было выявлено, что дети с отклонениями в сердечно-сосудистой системе имеют средний уровень частоты сердечных сокращений, артериального давления и низкие показатели Гарвардского степ-теста (табл. 1). Частота сердечных сокращений после физических нагрузок снизилась на 7,8% (с 89 до 82 уд/мин). Минутный объем кровообращения снизился на 8,2% (с 4,9 до 4,5 л), ударный объем кровообращения также снизился – на 14,3% (с 55,2 до 47,3 мл), что свидетельствует о повышении уровня насыщаемости крови кислородом. По итогам 6-месячного курса повысилась реактивность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (показатели ортостатической пробы повысились на 40% – с 5 до 7 уд/мин). Индекс Кердо приблизился к значениям вегетативного равновесия (снизился на 74% – с 7 до 1,8; вегетативное равновесие (эйтония) – «0»).

Показатели индекса Гарвардского степ-теста по итогам исследования выросли на 35,8% (с 53 до 72 условных единиц) и перешли из категории показателей неудовлетворительного в категорию показателей среднего уровня.

Таблица 2 -Показатели Гарвардского степ-теста

Индекс ГСТ	Значение (M±m)
До начала исследования	53±0,9
После первого этапа исследования	60±0,9
После 6-месячного курса	72,0 ± 0,9

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования показали высокую эффективность разработанного комплекса лечебной гимнастики при пороках сердца. Это отразилось в улучшении всех исследуемых показателей функционального состояния, а также физической подготовленности детей с пороками сердца.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галина С.Р., Михайлов С.Н. Современные методы физической реабилитации у кардионеврологических больных с использованием современных механотренажеров на стационарном этапе реабилитации // Вестник ОГУ. 2011. №16 (135). С. 121-129.
2. Романчук А.П. Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы при нормотензивной реакции на физическую нагрузку // Автономия личности. 2011. №2 (4). С. 76-80.
3. Тимошина И.Н. Основы моделирования процесса адаптивного физического воспитания в образовательных учреждениях // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. №41. С. 87-90.
4. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Повышение адаптационных возможностей организма дошкольников в процессе физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №4(21). С. 72-80. Режим доступа: <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.
5. Тимошина И.Н., Богатова С.В., Чейран А.В. Процесс адаптивного физического воспитания в системе образовательных организаций на основе моделирования // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2016. № 3 (11). С. 134–142.



6. Улумбекова Г.Э., Калашникова А.В. Концепция федерального проекта «Обеспечение шаговой доступности медицинской помощи» // ОРГЗДРАВ: Новости. Мнения. Обучение. Вестник ВШОУЗ. 2018. №3 (13). С. 132-136.

7. Федорова Т.Н., Попов Р.П. Коррекция функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы при гонартрозе I-II стадии и сопутствующей артериальной гипертензии // ОНВ. 2014. №2 (134). С. 43-47.

**УДК 796.051.2**

## **ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ПОЛИАТЛОНА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МО РФ**

*А.А. Логинов*

*Тюменское президентское кадетское училище МО РФ*

*Тюмень, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы подготовки военных специалистов средствами полиатлона в условиях общеобразовательного учреждения Министерства обороны Российской Федерации.

**Ключевые слова.** Полиатлон, общеобразовательные учреждения МО РФ, военное образование.

**Актуальность.** В настоящее время Министерство обороны стремится решить проблему подготовки будущих военных специалистов, считая важным начать военно-профессиональное обучения гораздо раньше, создавая для этого кадетские классы, корпуса и училища. Такое стремление обусловлено Концепцией федеральной системы подготовки граждан к военной службе на период до 2020 года, которая была разработана в 2010 году Правительством РФ. Одной из важных решаемых задач, указанных в Концепции, является задача создания кадетских, суворовских, нахимовских училищ, кадетских корпусов. Наряду с вышеуказанными учебными заведениями также открываются училища нового формата: президентские кадетские училища, одной из главных задач которых является создание основы для осознанного выбора и освоения профессии, получение обучающимися знаний, необходимых для продолжения дальнейшего обучения в профильных образовательных учреждениях. Согласно статистике Министерства обороны РФ 29 военно-профильных средних общеобразовательных учебных заведений реализуют программы подготовительного профессионального военного образования.

В этой связи возникает необходимость совершенствования качества подготовки кадетов с целью прохождения ими подготовительного профессионального военного образования и обеспечения в последующем полноценного и профессионального освоения будущей профессиональной деятельности. Это обусловлено тем, что профессиональная деятельность предъявляет к военным специалистам высокий уровень физической и психической подготовленности, сформированности целого ряда военно-прикладных навыков, профессионально важных знаний и умений, способности

быстро перестраиваться и адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям реализации практической деятельности [1,2,4,5].

Успешная подготовка кадетов для дальнейшего обучения в военных вузах Министерства обороны РФ может быть достигнута за счет применения таких видов спорта, которые рассматривают комплексное расширение двигательных и физических возможностей занимающихся.

Также важно отметить, что в последнее время военные специалисты отмечают недостаточный уровень физической и функциональной подготовленности детей и подростков, приступивших к обучению в военных образовательных учреждениях [3,5]. Поэтому, по нашему мнению, виды спорта необходимо подбирать таким образом, чтобы они в наибольшей степени соответствовали требованиям будущей профессиональной деятельности военных специалистов, а также учитывалась бы деятельность и специфика образовательного учреждения. Этого можно добиться за счет применения таких видов спорта, которые предполагают комплексное развитие двигательных навыков занимающихся.

Важно отметить, что эффективность применяемых средств в процессе обучения и формирования готовности кадетов к будущей профессиональной деятельности будет тем выше, чем больше будет военная прикладность в образовательном процессе. Это позволит реализовать связь образовательного и воспитательного процессов с конкретной предстоящей профессиональной деятельностью и способствовать ускорению адаптации обучающихся в социуме предстоящего местонахождения в профессиональной сфере.

**Цель исследования:** обосновать важность и необходимость подготовки будущих военных специалистов средствами и методами полиатлона в общеобразовательном учреждении МО РФ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Во время обучения кадетов общеобразовательные учреждения Министерства обороны РФ нацелены на становление личности будущего военного специалиста, формирование у воспитанников военных училищ предварительной военно-профессиональной подготовленности, что придает уверенности при поступлении в военные вузы.

Рассматривая психофизические факторы военно-профессиональной подготовки кадетов образовательных учреждений Министерства обороны РФ необходимо отметить некоторые особенности, которые оказывают существенное влияние на содержание и структуру данной подготовки.

К таким особенностям можно отнести:

1) возраст кадетов, который охватывает важный период развития детского организма. Как правило, обучение в подобных учебных заведениях начинается с 11-12 лет и продолжается до 16-17 лет;

2) возраст 11-17 лет характеризуется неравномерным ростом и развитием организма, значительными внутренними и внешними перестройками, становлением личности кадетов и их будущим профессиональным самоопределением;

3) адаптационные возможности организма занимающихся к мышечной

деятельности расширяются с учетом критериев физиологической адаптации;

4) значительные объемы двигательной активности направлены на гармоническое физическое развитие и высокую физическую подготовленность, высокую умственную и физическую работоспособность.

Для понимания общих закономерностей адаптации важное значение имеет изучение приспособительных реакций организма занимающихся к физическим и умственным нагрузкам. Приспособительные процессы в организме кадетов в рамках социализации к условиям училища сопровождаются изменениями поведенческих реакций, сна и аппетита.

В этой связи важно не только уделять внимание военно-профессиональной подготовке, но и способствовать оптимальному протеканию процессов развития и роста кадетов, укреплению их физического и психического здоровья за счет применения различных эффективных средств.

Правильное и обоснованное применение средств полиатлона положительно сказывается на приспособлении кадетов к новому виду деятельности – учебным занятиям и условиям их организации. Систематизация подготовки кадетов за счет физических нагрузок приводит к положительным сдвигам в состоянии здоровья, мотивации и повышению умственной и физической работоспособности.

Учитывая вышеизложенного, можно сказать, что таким эффективным средством можно назвать полиатлон, представляющий собой основу расширения физических, функциональных и психологических возможностей занимающихся. По мнению военных специалистов [4,5], полиатлон является уникальным средством подготовки универсального солдата.

Полиатлон представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое включает виды, существенно отличающиеся друг от друга, упражнения, требующие проявления силовых и скоростных качеств, выносливости, ловкости [6].

Полиатлон как вид спорта отличается высокой прикладностью, которая отвечает требованиям многогранной подготовки. Он способствует формированию военно-прикладных навыков, таких как стрельба, передвижение на лыжах, преодоление водных преград, метание гранат. Тренировка спортсмена-полиатлониста предполагает применение больших тренировочных объемов и интенсификации тренировочных занятий, требующих значительных физических и психических напряжений, а также использование большого многообразия технической и физической подготовки. Также следует отметить, что тренировочная и соревновательная деятельность в полиатлоне требуют от спортсмена быстрого переключения видов деятельности, которые отличаются друг от друга не только разными двигательными навыками, но и разным психологическим воздействием.

Среди важных факторов, определяющих необходимость использования полиатлона, можно также выделить возможность воспитания моральных, волевых и профессионально важных психологических качеств у кадетов

военных училищ в процессе тренировочной и соревновательной деятельности по полиатлону [5].

Кроме того, сезонность полиатлона (зимний и летний) позволяет проводить тренировки круглый год, которые, в основном, организовываются на свежем воздухе, что доказывает, доступность и оздоровительную направленность данного вида спорта.

**Заключение.** Вышеизложенное свидетельствует о том, что полиатлон как вид спорта, реализуемый в рамках дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях Министерства обороны РФ, позволяет не только всесторонне физически и психологически развиваться, но и способен создать условия для успешной подготовки будущих военных специалистов, способных успешно выполнять поставленные задачи.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов, К.В. Пути повышения качества профессиональной подготовки выпускника военного вуза / К.В. Аксенов // Тезисы докладов VI областной научно-метод. конф. «Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе». – Ярославль, 2001. – С. 112-114.
2. Аксенов, К. В. Формирование содержания военно-профессиональной подготовки в вузе / К. В. Аксенов // Тезисы докладов VI межрег. научной конф. «Молодежь и экономика». – Ярославль, 2002. – С. 93-94.
3. Александров, Д.Г. Социально-педагогические условия формирования готовности будущих офицеров к профессиональной деятельности : дис. ... канд. пед. наук / Д. Г. Александров. – Нижний Новгород, 2005. – 149 с.
4. Бочкарев, В.И. Педагогическая модель физической подготовки кадет образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России с использованием полиатлона / В.И. Бочкарев, В. В. Челядинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. – № 3 (133). – С. 44-47.
5. Бочкарев, В.И. Факторы, определяющие необходимость использования полиатлона для подготовки кадет к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России / В. И. Бочкарев, В.В. Челядинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12. – С. 58-62.
6. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационные основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В. А. Уваров // Полиатлон. 1998. - № 1. – С. 3-4.
7. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. – М.: ФиС. – 1987.

## КОМПЕТЕНТНО – ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В РЕАЛИЗАЦИИ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

*М.М. Морозова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*К.В. Морозова*

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*В.Н. Осипова*

*ассистент*

*Ульяновский институт гражданской авиации им. Б.П. Бугаева*

*Ульяновск, Россия*

**Актуальность.** В статье рассматривается проблема формирования специальных навыков и адекватного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, готовность человека к действиям в условиях образовательной практики. В рамках исследования делается акцент на компетентно – деятельностный подход и ценностные компоненты личности в ходе формирования готовности старших подростков к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

**Ключевые слова:** Компетентно – деятельностный подход, готовность старших подростков к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, школьное образование.

Тенденция роста угроз и опасностей природного, техногенного и социального характера обуславливает необходимость формирования готовности обучающихся к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях [1,2,6].

В ситуации рисков и угроз проблема формирования специальных навыков и адекватного поведения, готовность обучающихся к действиям представляет особый интерес для образовательной практики[3, С.55].

Анализ педагогической литературы показывает, что старший школьный возраст является сенситивной категорией в контексте формирования готовности к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, поскольку в этом возрасте происходит усвоение информации, связанной с обеспечением личной безопасности, формируются жизненные принципы, развивается критичность мышления и вырабатывается индивидуальный стиль поведения. Все вышеперечисленные качества являются основой для проявления индивидуальной сознательной активности в области подготовки к экстремальным ситуациям.

Как показывает практика, 63% учителей, преподающих основы безопасности жизнедеятельности в старших классах испытывают трудности в организации работы по формированию готовности школьников к действиям в чрезвычайной и экстремальной ситуации.

Таким образом, существует противоречие между необходимостью подготовки старшеклассников к действиям в условиях чрезвычайной и

экстремальной ситуации и возможностью осуществления такой подготовки в условиях современной школы.

Чрезвычайные ситуации отличаются от экстремальных своими масштабами и тяжестью последствий. По мнению Шигаева А.В (2004) особое место среди различных видов ситуаций занимают ситуации риска, поскольку под понятием риска понимается действие, выполняемое в условиях выбора, когда существует опасность в случае оказаться в худшем положении, чем до выбора.

В своем исследовании готовность к экстремальной ситуации мы будем рассматривать как личностно-деятельностное образование, включающее мотивацию к подготовке обеспечения безопасности в условиях чрезвычайной и экстремальной ситуации, когнитивный компонент, личностные качества, физическое и психологическое состояние, обеспечивающее эффективность действий в экстремальной ситуации.

Готовность является фундаментальным звеном успешного выполнения деятельности. Готовность к деятельности в чрезвычайной и экстремальной ситуации можно рассматривать как динамическую структуру с взаимосвязанными компонентами. Стремясь удовлетворить свои потребности, человек в практической деятельности на основе внутренней активности реализует определенную цель. Устойчивость готовности поддерживается мобильностью внутренних условий и проявлением механизмов поведения на основе информации о степени рассогласования между «достигнутым и потребным». Наиболее существенными показателями готовности к ЧС и ЭС является целеустремленная мобилизованность психических процессов, опыта, концентрация на задачах и способах выполнения, рациональное использование всех ресурсов для преодоления трудностей и достижения положительных результатов [6].

В общем виде сказанное отражает требования, которые предъявляются к подготовке обучающихся старшекласников к целесообразным действиям в экстремальной ситуации, которые прописываются в предметной программе дисциплины ОБЖ с разделением на личностные, метапредметные и предметные результаты образования.

На основе требований и критериев выделим уровни готовности школьников старшего звена к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях (рис.).

1. Продуктивный (творческий) уровень готовности к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях характеризуется тем, что жизненные планы подростка связаны с выбором профессии, связанной с риском, либо участием в мероприятиях, связанных с риском. Они рассматривают дисциплину «Основы безопасности жизнедеятельности» как важный и необходимый предмет, проявляют повышенный интерес, активность и инициативность в проведении мероприятий военно-спортивного характера, имеют опыт морально-волевых и физических перегрузок. Данный уровень базируется на креативности, способности к переносу и широкому применению знаний в

различных ситуациях.

2. Вариативно-реконструктивный уровень готовности к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях характеризуется тем, что представления о безопасной жизнедеятельности отражаются в жизненных планах подростка абстрактно. Они с интересом изучают дисциплину, но не всегда понимают, где им это пригодится, с увлечением относятся к проведению мероприятий военно-спортивного характера, но являются исполнителями, стремятся преодолеть физические и моральные трудности, однако не без помощи наставников. На этом уровне учащиеся сочетают работу по предложенному плану с элементами самостоятельного творчества.

3. Репродуктивно-исполнительский уровень готовности к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях принят нами за исходную точку отсчета. Он характеризуется преобладанием воспроизводящей, исполнительской деятельности учащихся; неустойчивостью познавательных мотивов и интереса, а также тем, что подросток равнодушно относится к усвоению основ безопасности, проявляют определенную пассивность к мероприятиям военно-спортивного характера, морально-волевые качества находятся на низком уровне [3, С.120].

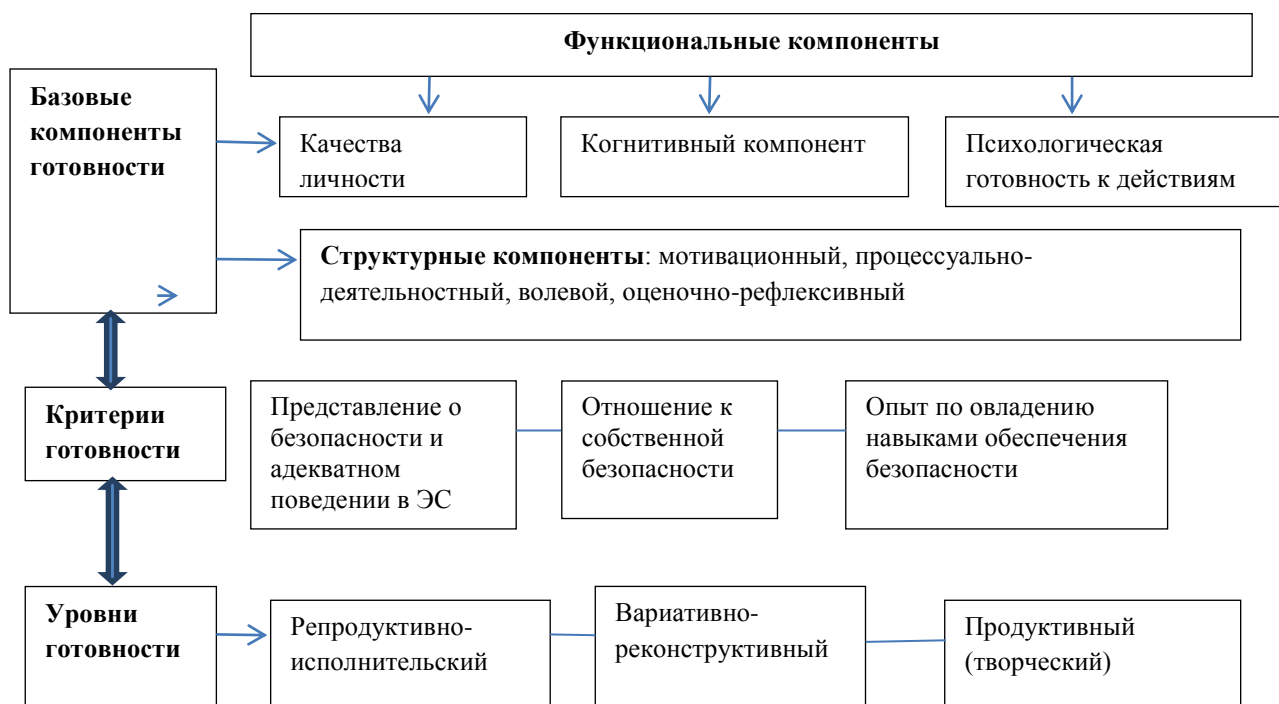


Рисунок - Уровни готовности старших подростков к действиям в экстремальных ситуациях

Рассматривая проблему готовности старших подростков к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях с позиций компетентно – деятельностного подхода, отметим, что такой подход акцентирует внимание не столько на сумме усвоенной информации, сколько на способности

обучающегося эффективно действовать в нестандартных ситуациях, когда необходимо проявить творческий подход для разрешения проблемы.

Разработанная в ходе эксперимента дидактическая модель формирования компетентности старших подростков позволила нам создать матрицу компетенций и при этом выстроить иерархию компетенций школьников по уровням образовательного процесса: компетенции мотивационные – компетенции когнитивные – компетенции коммуникативные – компетенции практически-деятельностные – компетенции ценностно-смысловые – компетенции эмоционально-волевые – компетенции ментальные [4,5]. Положительный потенциал компетентностного подхода заключается в том, что он актуализирует прагматический аспект того, что у обучающегося должно быть сформировано и развито.

При разработке системы диагностики готовности старших подростков к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях мы использовали диагностические методики: Методика определения направленности личности — на достижение успеха/ избегание неудачи (А.А. Реан), Самооценка способности к самообразованию и саморазвитию личности (Н.П. Фетискин), Методика исследования волевых качеств личности (Н.Е. Стамбулова), Опросник «Диагностика рефлексивности» (А.В. Карпов).

Опытно-экспериментальная работа по реализации модели диагностики эффективности готовности старших подростков к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях при формировании личностных результатов образования учащихся проводилась в МБОУ «Средняя школа № 61» г. Ульяновска в 2016-17 г.

Основной идеей разработки заданий и методических заданий стала идея применения нестандартных, нетрадиционных технологий, опора на творческую активность и самостоятельную поисковую деятельность в процессе подготовки к ЧС и ЭС под руководством и контролем педагога.

В ходе эксперимента установлено, что подготовка старших школьников к опасным ситуациям будет успешно осуществляться на основе подхода, который включает во первых, формирование начальных умений и навыков в области обеспечения безопасности жизни и адекватного поведения в опасных ситуациях. А во вторых, закрепление навыков безопасного поведения в рискованных ситуациях и психофизиологической готовности к действиям в усложненных, экстремальных ситуациях.

**Выводы.** Процесс формирования готовности к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях основан на поэтапном переходе от общеподготовительной к индивидуально - ориентированной, специализированной подготовке старшеклассников по выбору ими способа поведения и преодоления опасных ситуаций. Работу школьников следует разделить на два этапа: на первом этапе формируются компетентностные знания, которые относятся к области обеспечения безопасности жизнедеятельности, на втором – формируются навыки поведения в ЧС и ЭС (компетентностный опыт) и психофизическая готовность к действиям.



Следует отметить, что эти направления реализуются не только во время учебной деятельности на уроках ОБЖ, но и во внеурочное время с включением спортивных, военно-патриотических и туристско-краеведческих мероприятий. Успешность деятельности достигается комплексом организационных, психолого-педагогических, воспитательно-пропагандистских и образовательных воздействий, направленных на формирование готовности школьников к опасным ситуациям.

Достижение более высокого уровня готовности к ситуациям, содержащим в себе опасность, связана с усилением роли практики, систематичности и последовательности в работе.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2016 году» / МЧС России. М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017, 360 с. // URL: <http://www.mchs.gov.ru/> (дата обращения 5.11.2017).
2. Гетманский В. Рефлекс безопасности // Гражданская защита. 2001. №6. С.55.
3. Морозова М.М., Морозова В.Н. «Метод проектов» как феномен современного образовательного процесса: монография [Текст]. Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2014. 171 с.
4. Морозова М.М., Морозова В.Н. Здоровьесберегающая образовательная среда вуза как условие личностного развития и профессиональной компетентности студентов. Вестник Томского государственного педагогического университета (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2016. Вып. 4 (196) С. 108-112.
5. Хуторская Л.Н., Хуторской А.В. Компетентность как дидактическое понятие: содержание, структура и модели конструирования. [Электронный ресурс] // Вестник Института образования человека. 2015. №2. С.2-28. URL: <http://eidos-institute.ru/journal>, e-mail: [vestnik@eidos-institute.ru](mailto:vestnik@eidos-institute.ru) (дата обращения: 15.12.2017).
6. Шигаев А.В. Формирование готовности старшеклассников к действиям в экстремальных ситуациях: Автореф. дис. .... канд. педагог. наук. Чебоксары. 2004. 24с.

**УДК 796**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Д.Н. Немытов*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*И.Ш. Шалгомова*

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Применение элементов спортивного ориентирования на уроках физической культуры способствует формированию универсальных учебных действий. Формирование у школьников умений и навыков является главной целью разработанной программы, позволяющей решить общие задачи: образовательные, оздоровительные, воспитательные и

спортивные. Их реализация происходит в тесном единстве и не зависит от возраста и уровня физической подготовки занимающихся.

**Ключевые слова:** Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), физическая культура, универсальные учебные действия, спортивное ориентирование, двигательная подготовленность.

**Актуальность.** В настоящее время к результату обучения, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), предъявляются новые требования. Эффективность обучения оценивается по трем составляющим: метапредметным, предметным, личностным результатам. Согласно Фундаментальному ядру содержания общего образования, формирование базовых национальных ценностей обеспечивают личностные результаты; формирование основных элементов научного знания по предмету - предметные, а метапредметные результаты - через формирование универсальных учебных действий (УУД). Совокупность способов действия обучающихся, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса называют универсальными учебными действиями [5].

Стихийность развития универсальных учебных действий находит отражение в острых проблемах школьного обучения: в разбросе успеваемости, различии учебно-познавательных мотивов и низкой любознательности, а также инициативы значительной части обучающихся; трудностях произвольной регуляции учебной деятельности; низком уровне общепознавательных и логических действий; трудностях школьной адаптации; росте случаев девиантного поведения. Поэтому необходимо использовать правильно сформированные универсальные учебные действия на уроках в начальной школе [1].

Формирование способности и готовности обучающихся реализовывать универсальные учебные действия позволит повысить эффективность образовательно-воспитательного процесса в начальной школе.

Вопросы организации и формирования УУД на уроках физической культуры представлены недостаточно. Нет ни четкого перечня универсальных учебных действий, востребованных на уроке физической культуры, ни их специфического содержания, ни способов их формирования. Разработанные в современной науке и практике способы формирования УУД невозможно применить в полном объеме на уроках физической культуры, так как их формирование необходимо проводить в процессе двигательной активности. Применение элементов спортивного ориентирования на уроках физической культуры позволяет сделать урок более емким, насыщенным и вбирающим в себя знания из других предметных дисциплин (физики, естествознания, географии, астрономии и т.д.), позволяющим школьнику реализовать свои физические и интеллектуальные возможности с наибольшей полнотой.

В основе уроков с элементами спортивного ориентирования в начальных классах лежат принципы последовательности и ступенчатости процессов обучения. В младших классах на физической культуре используют подвижные

игры не большой продолжительности с элементами поиска, эстафеты, различные полосы препятствия [2, 3, 4].

**Цель исследования** – повышение эффективности процесса формирования универсальных учебных действий (УУД) у младших школьников с применением элементов спортивного ориентирования на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:** 1. Определить влияние средств спортивной подготовки ориентировщиков на развитие физических качеств учащихся младших классов.

2. Выявить влияние средств спортивной подготовки ориентировщиков на развитие на развитие познавательно - психических процессов учащихся.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследовательской работы, на уроках физической культуры в средней общеобразовательной школе №21 города Ульяновска, были включены подвижные игры с элементами спортивного ориентирования: «Челночный бег с запоминанием условного знака», «Спортивный лабиринт» (рисунок 1), игра «С кочки на кочки», а также проведение контрольного соревнования в рамках регионального проекта по Ульяновской области «Спортивная суббота» (рисунок 2).

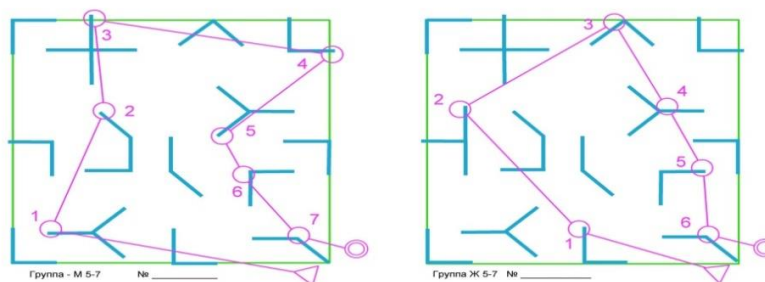


Рисунок 1 – Карта-схема «Спортивного лабиринта»

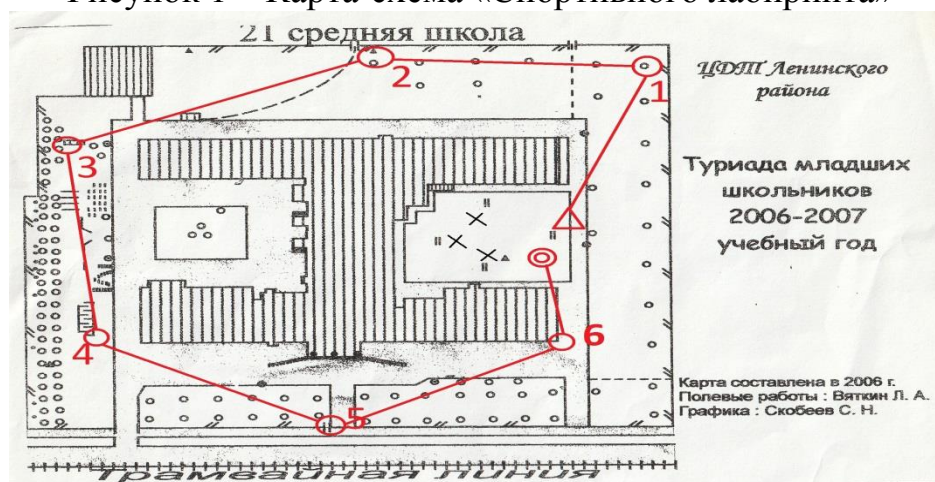


Рисунок 2 - Дистанция в заданном направлении по территории школы

Также было проведено анкетирования на тему «Мое отношение к урокам физической культуры» участников исследования, цель которого явилось получение результатов тестирования познавательных-психических процессов. Анкетирование проводилось дважды – до начала эксперимента и после внедрения разработанной методики. По результатам проведенного анкетирования было выявлено улучшение познавательной деятельности и эмоциональной составляющей на 20% в экспериментальной группе (в контрольной улучшение составило 8%).

Для оценки эффективной применения данного раздела в общеобразовательной школе нами было проведено тестирование двигательной подготовленности с использованием традиционной батареи тестов. Результаты тестирования приведены в табл.

Таблица - Уровень показателей физической подготовленности участников педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа (КГ)		Экспериментальная группа (ЭГ)	
	начало	конец	начало	конец
Бег 1000 м, с	351,2±12,5	278,8±11,3	359,4±6,8	287,9±10,3
Прыжок в длину с места, см.	137,6±1,56	142,5±1,29	141,3±1,7	150,4±1,6
Челночный бег 3*10м, с.	9,5±0,15	7,1±0,12	9,1±0,07	7,0±0,13

В результате педагогического эксперимента в контрольной группе прирост показателя уровня проявления ловкости увеличился на 6%, уровня скоростных возможностей на 13%, уровень выносливости возрос 20% по сравнению с исходными показателями перед началом эксперимента. В экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента был выявлен прирост показателей уровня проявления ловкости, увеличился на 10%, уровень скоростных возможностей на 21%, уровень выносливости на 31%.

**Заключение.** Таким образом, использование элементов спортивного ориентирования обуславливает активизацию общепознавательных и психических процессов, повышение уровня эмоциональной составляющей и двигательной подготовленности на уроках физической культуры, что является предпосылкой для эффективного формирования универсальных учебных действий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы: учебно – методическое пособие для учителей общеобразовательной организации / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2016 – 64 с.
2. Немытов, Д.Н. Основы спортивно – оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: учебно - методическое пособие / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин – Ульяновск: УлГПУ, 2013. – 164 с.
3. Немытов, Д.Н. Организация и направленность тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в спортивном ориентировании / Д.Н. Немытов //

Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. – № 1. – С. 92-100. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21744109>

4. Немытов, Д.Н. Инновационные средства технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков / Д.Н. Немытов, А.В. Кокурин // Гуманитарные науки и образование. 2014. – № 3. – С. 46-49.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

**УДК 796.011.3; 796/894**

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО ПО ТЕСТУ «РЫВОК ГИРИ»**

**С.Ф. Панов**

*доктор биологических наук, доцент*

**И.П. Панова**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»*

*Липецк, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного исследования по изучению технологии подготовки учащихся 16-17 лет к сдаче норматива комплекса ГТО по тесту «рывок гири». Выявлено, что все школьники экспериментальной группы за время эксперимента подготовились к сдаче норм ГТО по тесту «Рывок гири».

**Ключевые слова.** Технология, учащиеся, гиревой спорт, нормативы комплекса ГТО.

**Актуальность.** В настоящее время многими исследователями отмечается необходимость изыскания путей активации внутренних побуждений человека к регулярным занятиям физической культурой [1]. В частности использование популярных видов двигательной активности неуклонно влечет за собой повышение данной мотивации.

Данное положение в полной мере отражено при подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). То есть подготовка должна носить комплексный, мультидисциплинарный характер, с включением упражнений из разных видов спорта. Поэтому внедрение комплекса ГТО в учебный процесс общеобразовательной школы требует использования новых средств, методов и организационных форм подготовки, от которых ребята получают полное удовлетворение от занятий физической культурой, а также увидят прогрессирующий результат от своей деятельности.

Для юношей и девушек старшего звена общеобразовательной школы разработана V ступень комплекса ГТО. Это одна из ступеней комплекса, в которой рекомендовано проведение наибольшего количества обязательных контрольных испытаний и испытаний по выбору [5,6].

Такой подход вполне закономерен, так как возрастной период старшего школьного возраста рассматривается как этап перехода от детства к так называемой взрослости, когда закладываются основы планирования и подготовки к профессиональной деятельности. Многие называют его этапом развития личности, когда взрослые перестают опекать ребенка и сам ребенок начинает готовиться к самостоятельной, взрослой жизни.

Одной из основных задач физического воспитания девушек и юношей в данный возрастной период является приобретение двигательного опыта за счет овладения новыми физическими упражнениями и возможностью применять их в своей дальнейшей трудовой деятельности. Однако, не только выбор дальнейшей профессиональной деятельности является первоочередным вопросом, возникающим перед юношами 16-17 лет, но это и серьезная подготовка к службе в армии. Таким образом, и подготовка грядущего перехода к военной службе, и будущая трудовая и спортивная (в частности выполнение норм ГТО) деятельность требует достаточного уровня развития физической подготовленности школьников [2,3].

В рамках данной статьи мы рассмотрим проблему подготовки учащихся 16-17 лет к выполнению нормативов ГТО по тесту «Рывок гири». Уровень развития силовых способностей у юношей в системе ВФСК ГТО тестируется с помощью таких контрольных испытаний как подтягивания из виса на высокой перекладине или рывок гири. Однако как оказалось почти 90% наших исследуемых предпочли выбрать тест - рывок гири, объясняя это тем, что данный норматив более зрелищно-привлекателен и более «мужественный», а выполнение подтягиваний выглядит монотонно и неинтересно.

Однако мы столкнулись с другой проблемой – мало кто из старшеклассников правильно выполняет данный тест, так как, к сожалению, в системе физического воспитания школьников практически не применяются упражнения с отягощениями. А ведь для того чтобы чисто выполнить рывок гири, ученик должен обладать физической силой, гибкостью, а также умением точно координировать движения. Поэтому, представляется достаточно актуальным разработать технологию повышения уровня развития физических способностей школьников 16-17 лет в рамках регламентированных уроков по физической культуре.

**Цель исследования** - изучить эффективность технологии подготовки учащихся 16-17 лет к сдаче норматива комплекса ГТО по тесту «рывок гири».

**Методы и организация исследования.** В период II-III четверти на уроках по физической культуре был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 учеников параллели 11-х классов. Для достижения поставленной цели было проведено тестирование школьников и по его результатам сформированы контрольная и экспериментальная группы.

В контрольной группе уроки носили традиционный характер и проходили по программе общеобразовательной школы; в экспериментальной - по экспериментальной программе, которая апробировалась 3 раза в неделю в заключительной части урока в течение 10-12 мин.

Нами разработана экспериментальная технология развития силовых способностей школьников с использованием упражнений с гирями. Темп выполнения двигательных заданий в начале эксперимента был следующий: время подъема - 4 с, время паузы - 2 с, время опускания - 4 с, время паузы - 2 с. Затем учащиеся сами подбирали себе более подходящий темп выполнения. Количество повторений на начало эксперимента составлял в одном подходе 3-4 раза, а в дальнейшем – 8-10 раз. Интервал отдыха по продолжительности находился в интервале от 30 секунд до 1 минуты до полного восстановления.

Особое внимание нами уделялось правильному дыханию, так как работа с отягощениями подразумевает четкую отработку техники дыхания, где оптимальным вариантом считается трехцикличное [2,4,7]. Подъем гири от пола – вдох; окончание подрыва – выдох; подсед – вдох; выпрямление туловища и руки – выдох; опускание гири с верхней точки до уровня груди – вдох; опускание снаряда вплоть до ухода в замах – выдох.

После выполнения жимов, толчков и приседаний с большим весом выполнялись висы на гимнастической стенке или перекладине в течение 10 секунд по 2 подхода.

Упражнения с гирями выполнялись в положении стоя (поднимание, выжимание, вращение, вырывание, жонглирование, приседания и наклоны); в положении лежа на спине (перекладывание, поднимание, переставление); в положении лежа на животе (перекатывание, приподнимание, постановка гири на дужку тягой одной рукой, приподнимание).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведённое до начала исследования контрольное испытание уровня развития силовых способностей школьников, при сравнительном анализе показателей контрольной и экспериментальной групп не выявило достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

Сравнивая результаты тестирования с нормативами ГТО, мы получили следующую картину. В контрольной группе 3 школьника (20% от общего количества) показали результат теста «Рывок гири» соответствующий нормативам бронзового знака, 2 школьника (13,3%) – серебряного знака и лишь 1 ученик (6,7%) – нормам золотого знака. В экспериментальной группе наблюдается похожая картина – 2 (13,3%), 3 (20%), 1 (6,7%) соответственно.

После проведенного нами педагогического исследования, длительностью 4 месяца, были проведены повторные контрольные испытания уровня развития силовой подготовленности учеников. В результате было установлено, что положительные достоверные ( $p < 0,05$ ) изменения наблюдались в обеих группах. Данные представлены в таблице.

Однако в контрольной группе показанные улучшения не повлекли за собой выполнение нормативов ГТО по тесту «Рывок гири» и картина соответствия нормам бронзового, серебряного и золотого знака сохранилась (рис.). В итоге практически 70% учащихся не выполнили норматив даже бронзового знака.

Таблица – Динамика изменения показателей силовых способностей школьников 16-17 лет в КГ и ЭГ до и после эксперимента

Группы испытуемых	Этапы эксперимента	Тесты			
		Рывок гири 16 кг за 4 минуты, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во раз	Сгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	Приседание со штангой на плечах равному собственному весу, кол-во раз
КГ (n=15)	до	9,5±2,7	24,1±1,2	8,8±1,5	5,1±0,5
	после	11,3±1,5	26,7±1,3	10,5±1,1	7,7±0,7
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
ЭГ (n=15)	до	9,1±1,8	23,9±1,3	8,4±1,6	5,3±0,7
	после	17,9±1,1	28,1±0,5	14,7±1,0	9,1±0,9
p		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n - количество участников; p - уровень достоверности t-критерию Стьюдента.

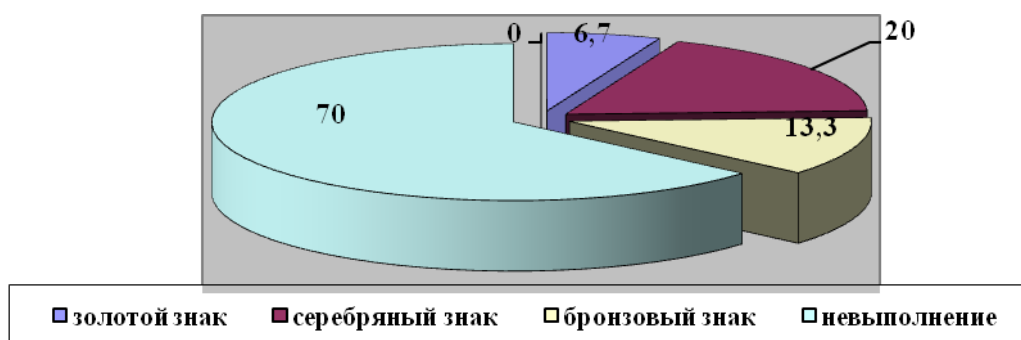


Рисунок 1 – Количество школьников КГ (%), показавших результаты в тесте «Рывок гири», соответствующих нормативам комплекса ГТО

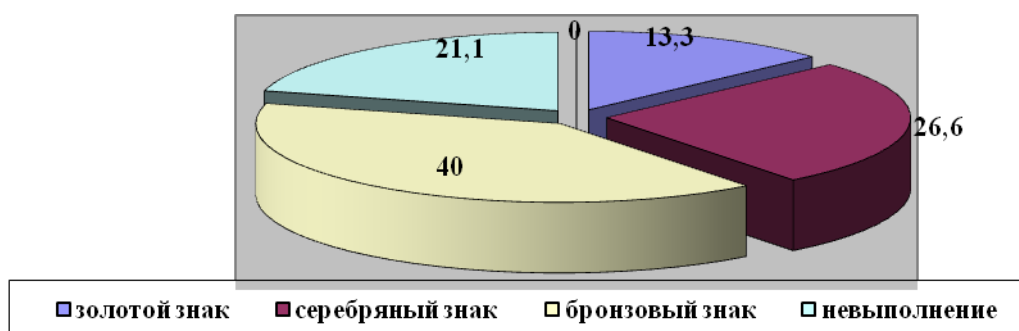


Рисунок 2 – Количество школьников ЭГ (%), показавших результаты в тесте «Рывок гири», соответствующих нормативам комплекса ГТО

Совершенно другая динамика просматривается в экспериментальной группе и картина соответствия нормам бронзового, серебряного и золотого знака изменилась (рис. 2). Уже 2 школьника (13,3% от общего количества) показали результат теста «Рывок гири» соответствующий нормативам золотого



знака, 4 ученика (26,6%) – серебряного знака и 6 учеников (40%) – нормам бронзового знака. Таким образом, в итоге не выполнили нормы ГТО приблизительно 21% учащихся.

**Заключение.** Анализ литературы, изучение практики работы в общеобразовательной школе и личный опыт показали, что учебный процесс по физической подготовке в школе требует использования новых средств, методов и организационных форм подготовки школьников к выполнению нормативов ГТО по силовым тестам.

В нашем исследовании внедрение комплексов упражнений с гирями в учебный процесс по физическому воспитанию школьников 16-17 лет позволило улучшить показатели силовых способностей в среднем значении в экспериментальной группе на 61%, тогда как в контрольной группе результаты улучшились лишь 21%.

Также результаты нашего исследования подтверждают эффективность использования разработанной нами технологии подготовки учащихся старших классов общеобразовательной школы к сдаче норматива ГТО по тесту «рывок гири». В экспериментальной группе 12 учеников из 15 показали результаты, соответствующие нормативам бронзового, серебряного и золотого значка, тогда как в контрольной – 6 из 15.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бородаенко, В.Н. Теория, методика и практика подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО: учеб. пособие / В.Н. Бородаенко, И.М. Туревский, Л.В. Тарасенко. – М.: ВГУЮ (РПА Минюста России). 2015. – 122 с.
2. Гранкин, Н.А. Экспериментальная проверка эффективности методики воспитания выносливости и формирования индивидуального ритм дыхания курсантов-гиревиков [Электронный ресурс] / Н.А. Гранкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. – Т. 10. – № 4. – С. 57-66. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/252.html>. DOI:10.14526/08\_2014\_07.
3. Гранкин, Н. А. Исследование силовых показателей курсантов-гиревиков в подготовительном периоде спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Н. А. Гранкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. – Т.11. – № 1. – С. 30-38. Режим доступа: <http://www.journal-science.org/ru/article/300.html>. DOI: 10.14526/01\_1111\_74.
4. Костюнина, Л.И. Методика развития специальной силовой выносливости спортсменов-гиревиков 16-17 лет / Л.И. Костюнина, Ю.М. Постнов, Е.О. Барина // Поволжский педагогический поиск. – №4 (22) . 2017. – С.118-126.
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС «КонсультантПлюс».
6. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС «КонсультантПлюс».

7. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – М.: ОАО «Издательство «Советский спорт», 2009. – 86 с.

УДК 796.015.14

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

*А.В. Платов*

*руководитель физического воспитания  
ОГБ ПОУ «Ульяновский многопрофильный техникум»*

*Е.Е. Солоненко*

*учитель физической культуры и ОБЖ  
МБОУ КШ №7 им. В.В. Кашкадамовой  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией, что является причиной ухудшения здоровья дошкольников. Предложенная программа закладывает базовый уровень, способствующий успешному освоению учебного предмета «Физическая культура», обеспечивая общефизическую подготовку, инициативность и самостоятельность детей. Этот метод активно приобретает с учетом правильно подобранных, методически организованных физических упражнений.

**Ключевые слова.** Физическое развитие, двигательная активность, физическая культура, дошкольное образовательное учреждение (ДОУ).

**Актуальность.** Современные дети живут в век компьютерных технологий. Они мало двигаются и вместо того, чтобы побегать во дворе и поиграть со сверстниками, сидят за компьютерными играми, которые не требуют большой физической активности. Родители вместо прогулок и подвижных игр предпочитают чаще водить ребенка на курсы по английскому языку, музыку, студию живописи, чем приобщать с раннего возраста к занятиям физической культурой, спортом. А ведь дошкольный возраст – один из ответственных периодов в жизни каждого человека и считается наиболее благоприятным для развития физических способностей детей [6-8].

В основном в ДОУ поступают дети уже с имеющимися хроническими заболеваниями, а причина тому, что дети много времени проводят в статическом положении. По мнению академика Н.А.Амосова, современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией, что является причиной ухудшения здоровья дошкольников [5, с. 24].

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него не устойчивое внимание, память. Эта слабость ведет к различным расстройствам в деятельности организма, к понижению способностей ребенка и расшатывает его волю. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве [1-4].

В соответствии с программой ФГОС ДОУ физическое воспитание включает в себя приобретение опыта: двигательной активности детей, развития физических качеств: гибкости, ловкости, выполнение основных движений (бег, ходьба, прыжки), становление ценностей здорового образа жизни, начальное представление о некоторых видах спорта. Исходя из этого, следует организовывать спортивный досуг дошкольников начиная с детского сада [4,8,9].

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Эти упражнения отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Программа, на основе которой организовано физическое воспитание дошкольников в ДОУ при Ульяновском государственном педагогическом университете им. И.Н. Ульянова НОЦ «У-знайки» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта дошкольного образования в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлено на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности;
- в формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей ЗОЖ.

В программе раскрыто содержание образовательной деятельности для 4 возрастных групп, в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Программа закладывает базовый уровень, способствующий успешному освоению учебного предмета «Физическая культура», обеспечивая общефизическую подготовку, инициативность и самостоятельность детей в организации двигательной деятельности, сформированность предпосылок учебной деятельности – основных направлений преемственности программ дошкольного и начального образования [1,8].

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку.

Проанализировав программу, по которой работает НОЦ «У-знайки» мы пришли к выводу, что в ней не представлены элементы спортивных игр и спортивных упражнений, которые играют большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста.

На основе программы «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ»

(Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова: М.: ГНОМ и Д, 2004. 112 с.), нами разработана методика обучения элементам спортивных игр, в частности мини-футбола. В основе методики развитие двигательных, координационных качеств детей старшего дошкольного возраста с учетом индивидуальных возрастных особенностей ребенка средствами футбола.

Футбол – это игра с мячом. В этой спортивной игре дошкольники совершенствуют навыки основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке, что позволяет формированию у детей умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительный этап выделяются задачи:

- повышение ОФП;
- совершенствование общей выносливости;
- улучшение техники бега.

Все это реализуется нами в повседневной жизни посредством подвижных игр и физических упражнений.

Основной этап – непосредственно обучение игре в футбол. Футбольные элементы могут быть включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении учебного года.

Заключительный этап представляет собой совершенствование технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. футбольный матч. В конце учебного цикла проводится футбольный турнир между подгруппами.

**Выводы.** В заключении можно сказать, что спортивные игры укрепляют крупные мышцы, развивают психофизические качества. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, воспитывается сдержанность, ответственность. Дети, выходя на улицу, самостоятельно могут организовать игру, каждый ребенок знает свою позицию в игре. Эти навыки приобретаются на основе правильно подобранных, методически организованных физических упражнений. Одним из удачных упражнений и игры с мячом – элементы футбола, баскетбола и волейбола. Таким образом, занятия в спортивном кружке по «Мини-футболу» являются эффективной формой повышения двигательной активности воспитанников ДОУ.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». М.: Издательский дом «Цветной мир». 2016. 136 с.
2. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду: конспекты занятий. М.: Скрипторий 2003, 2009.88с.
3. Кошелева М.В., Костюнина Л.И. Системный подход к формированию ритмичности у дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 31-33.
4. Литвинова О.М. Система физического планирования в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград.: Учитель, 2007. 238 с.

5. Назаренко Л.Д., Панова Е.Е., Валкина О.Н. Психолого-педагогические основы гендерного воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: 2017. Том 12, №1 С. 228-236 (Режим доступа к журн.: <http://www.kamgifk.chelny.net/journal>).
6. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Повышение адаптационных возможностей организма дошкольников в процессе физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. Т. 6. - № 4. С. 72-80.
7. Тимошина И.Н. Особенности инновационной педагогической технологии физического воспитания дошкольников // Ульяновский медико-биологический журнал. 2011. № 1. С. 93-100.
8. Физическое воспитание и развитие дошкольников/ Под ред. С.О. Филипповой. Москва: Детство, 2007. 322 с.
9. Ящук А.В., Линок Е.А., Ефимова Г.И. Закаливание, зарядка, спорт (формирование здорового образа жизни у дошкольников). Томск: ООО «Интегральный переплет». 2014

**УДК 372.8, 37.01**

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СУВОРОВСКИХ, КАДЕТСКИХ, НАХИМОВСКИХ УЧИЛИЩАХ**

*А.Ф. Прохорова*  
*аспирант*

*Л.И. Костюнина*

*доктор педагогических наук, профессор*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье проводится анализ теоретико-методических подходов в сфере организации физического воспитания в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации (ДОУ МО РФ). Рассматривается вопрос о повышении мотивации к занятиям физической культурой и спортом воспитанников суворовских, нахимовских училищ, кадетских корпусов, как фактора профессионального самоопределения; достижения необходимых показателей физической подготовленности, обеспечивающих готовность к прохождению конкурсного отбора по дисциплинам физической подготовки в военные вузы.

**Ключевые слова.** Физическая культура, физическое воспитание, довузовские образовательные учреждения министерства обороны Российской Федерации (ДОУ МО РФ), воспитанники.

**Актуальность.** История создания суворовских училищ берет начало в 1943 году, когда остро стоял вопрос о создании пансионатов для обучения и воспитания детей-сирот, родители которых погибли, защищая Родину от немецких захватчиков. Основной задачей училищ была ликвидация беспризорности, воспитание достойных граждан на основе представления необходимых условий жизни, возможности получения общего образования, создания условий для физического, нравственного развития и личностного роста, профессионального самоопределения воспитанников в военной сфере. В

связи с этим в образовательные программы, помимо обязательных общеобразовательных дисциплин, были включены основы военного дела, воинские уставы, строевая и физическая подготовка, основы эстетического воспитания [10, 13].

В настоящее время традиция предпрофессиональной подготовки юношей к службе в системе министерства обороны, в различных силовых ведомственных структурах продолжается. На сегодня в Российской Федерации реализуют образовательную деятельность 29 довузовских образовательных учреждений министерства обороны Российской Федерации (ДООУ МО РФ), главной целью которых является подготовить воспитанников, всесторонне образованных, преданных Отечеству, ориентированных на продолжение военной профессиональной карьеры. Физическая культура в подготовке будущих курсантов занимает особое место: обеспечивает возможность успешного выполнения вступительных требований по физической подготовке, способствует поддержанию необходимых параметров функционирования всех систем организма. Физическая культура является основой прикладной профессиональной подготовки будущего курсанта, обеспечивает сохранение умственной и физической работоспособности, способствует воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, дисциплинированности и чувства коллективизма [10-13].

Физическое воспитание как инвариантный компонент учебно-воспитательного процесса в ДООУ МО РФ включает: физическую культуру как обязательный предмет в содержании образовательной программы (который реализуется в урочной и внеурочной форме, в виде самостоятельных занятий), занятия физкультурно-спортивной направленности программ дополнительного образования (включая военно-прикладные виды спорта). В довузовских образовательных учреждениях МО РФ различной профильной направленности (суворовские, нахимовские, кадетские и др.) при обязательности выполнения требований ФГОС к освоению федерального компонента содержания физкультурного образования специалистами предлагаются различные подходы к реализации физического воспитания учащихся, обусловленные спецификой данных учреждений.

**Цель исследования.** Проанализировать современные теоретико-методические подходы к организации и содержанию физического воспитания в ДООУ МО РФ.

**Методы исследования.** Изучение научно-методической литературы, методы теоретического анализа (сравнение, сопоставление, логическое обобщение).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Образование и воспитание в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации (МО РФ) нацелено на формирование у воспитанников устойчивого интереса к профессиональной военной деятельности, их мотивации для дальнейшего обучения в высших военных учебных заведениях

МО РФ. Задача педагогов-психологов, преподавателей, воспитателей сформировать активную жизненную позицию, связанную с готовностью к прохождению военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации. Структура готовности – сложное образование, включающее интеллектуальную, психологическую, коммуникативную, физическую готовность, в формировании каждого из которых большую роль играет физическая культура и спорт.

Физическое воспитание в ДОУ МО РФ занимает одно из приоритетных направлений подготовки. Д.В. Виноград в своих исследованиях конкретизирует цели и задачи физической подготовки в суворовском училище с учетом требований ФГОС; говорит о необходимости и важности систематического мониторинга результатов обучения по физической культуре; дает обоснование возможности оценки качества обучения по физической культуре на основе предложенных им объективных и субъективных показателей. По мнению автора, в условиях суворовского училища в 5-классах физическая культура должна носить общеразвивающую направленность; в 6-9-х классах должна быть более выражена образовательная и рекреационно-спортивная направленность; в 10-11-х классах, соответственно, обще-прикладная и тренировочная направленность [6].

Д.В. Виноград говорит о необходимости формирования у воспитанников военно-прикладных навыков в процессе физического воспитания, указывает на необходимость введения в программы физической культуры упражнений военно-прикладных видов спорта (дисциплин) для суворовцев старших классов. Автором разработана экспериментальная программа, в которую включены военно-прикладные упражнения (из военно-прикладных видов спорта) в рамках вариативной части программы по физической культуре для учащихся старших классов ДОУ МО РФ. Результаты экспериментального исследования подтверждают достоверный прирост в показателях развития военно-прикладных навыков, при положительной динамике развития основных физических качеств [4].

Вопросы оптимизации содержания физической подготовки обучающихся в кадетских училищах рассматривала в своих работах Г.В. Боброва [2,3]. По мнению автора, основы военно-профессиональной подготовки необходимо включать в учебно-воспитательный процесс начиная с первых курсов обучения, что связано с необходимостью достижения цели деятельности кадетских училищ «...подготовить молодых людей к военно-профессиональной деятельности, что требует построения образовательной и воспитательной работы с направленностью на военно-профильную ориентацию обучаемых»[3].

Несмотря на преимущественные условия обучения воспитанников ДОУ МО РФ, в вопросах физического воспитания имеется много нерешенных практических проблем. Так, у специалистов физической культуры появляются проблемы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре, связанные с необходимостью приведения учебно-воспитательного процесса к соответствию требований обязательной части (федерального компонента ФГОС), содержание которых изложено в примерных и авторских

программах, рекомендованных министерством науки и образования РФ для реализации в образовательных учреждениях. При этом выше указанные программы не имеют необходимой военно-прикладной направленности, которая должна быть в физической подготовке воспитанников, согласно действующему Приказу МО РФ от 30 октября 2004 г. № 352 «О наставлении по физической подготовке для СВУ и КК (НФП-04)», ориентированного на формирование военно-прикладных навыков. Что, на наш взгляд, свидетельствует об узко ведомственном подходе к реализации физической культуры в довузовских образовательных организациях МО РФ не позволяющим согласовать требования ФГОС общего образования и Наставления по физической подготовке в учебно-воспитательном процессе. Система оценки воспитанников ДОУ МО РФ, согласно НФП-04, идет вразрез с общеобразовательными требованиями (по среднему баллу, а не по показателям основных физических качеств). Таким образом, на сегодняшний день отсутствует научно обоснованная, стройная система процесса построения физического воспитания в военных заведениях довузовского звена [11,12].

Э.Ф. Капшанов во главу физического воспитания ставит сохранение здоровья обучающихся и привитие им навыков здорового образа жизни. Автор в своих работах рассматривает возможность системного использования здоровьесберегающих технологий в довузовских образовательных учреждениях МО РФ. Автор указывает на необходимость формирования у выпускника училища высокого уровня реального здоровья, мотивов и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; обеспечения специальными знаниями, умениями и инструктивными навыками, как инструментария для ведения здорового образа жизни [9].

И.А. Кузнецов, В.В. Миронов, В.Л. Пашута (2013) раскрывают особенности физического воспитания воспитанников ДОУ МО РФ с учетом психо-возрастного, физического развития учащихся среднего и старшего школьного возраста. Учитывая, что в первом случае, высокими темпами формируются координационные качества (в метании на точность и дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), в большей мере развиваются силовые и скоростно-силовые качества (при умеренном прогрессировании скоростных качеств и выносливости, низких темпах прироста в развитии гибкости); во втором случае, повышается способность понимать структуру движения, проявляется высокая волевая активность, при меньших темпах прироста координационных качеств, исследователи указывают на необходимость прохождения учебного материала в логической взаимосвязи между содержанием программного материала и особенностями возрастного развития учащихся, в процессе реализации всех форм физической культуры [11].

К.В. Сорокиным, Д.В. Сорокиным, Т.С. Сливиным (2017) выявлены следующие особенности физического воспитания в ДОУ МО РФ: наличие военно-прикладной направленности физического воспитания; наличие в распорядке дня таких обязательных форм физического воспитания, как



утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, занятия со слабоуспевающими, дополнительное спортивное образование, комплексные спортивные соревнования; вступительные испытания по физической культуре [13]. К вышеперечисленному можно добавить также закрытый режим образовательного учреждения, который подразумевает проведение всех форм физкультурно-спортивной деятельности только на территории учебного заведения, с учетом возможностей имеющейся физкультурно-спортивной инфраструктуры, что не всегда позволяет полноценно проводить тренировочные занятия по видам спорта. Н.А. Дмитриева (2015) в качестве преимущества закрытого характера учебных заведений указывает на возможность создания среды, оптимальной для реализации военно-профессиональной направленности физического воспитания учащихся. По мнению автора, полное государственное обеспечение, проживание на территории училища, постоянный контроль воспитателей обеспечивает не только высокий уровень преподавания дисциплины, но и качественные стороны образовательного и воспитательного процесса [6].

Рядом авторов раскрывается проблема организации занятий по избранным видам спорта в условиях ДОУ МО РФ [1,3,5,7]. По мнению Г.В. Бобровой специфика училища не позволяет решать в полной мере целевые задачи спортивной подготовки по достижению планируемых высоких спортивных результатов: вся спортивная работа выстроена с учетом специфических задач физической подготовки воспитанников довузовского военно-профильного училища [3]. Ведущей целью занятий спортом воспитанников училищ является выполнение спортивных разрядов и выступление на самых главных соревнованиях – Спартакиада среди ДОУ МО РФ по видам спорта. При этом успех в избранном виде спорта зависит не только от содержания и методики тренировки, грамотного планирования тренировочного процесса, но и от предрасположенности индивида к тому или иному виду спортивной деятельности, что обуславливает правильный выбор спортивной деятельности, в дальнейшем обеспечивает заинтересованность воспитанника к занятиям. Как показывает практика, в большинстве случаев в средних образовательных учреждениях МО РФ воспитанники прекращают заниматься избранным вида спорта уже в первый год занятий. Смена секций или полное прекращение занятий по видам спорта происходит на фоне отсутствия мотивации у воспитанника. Е.В. Бахарева, Л.В. Иванова, Е.А. Коваленко (2015) отмечают, что «...мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью» [1]. Важность формирования устойчивых мотивов занятий спортом в начальном периоде тренировочных занятий раскрывают в своем исследовании Т.О. Емельяненко и М.Н. Клейменова, указывая на основную причину отсутствия интереса к занятиям физическими упражнениями «...недостаточную осознанность потребностей» [8]. В исследованиях Г.В. Бобровой (2016) установлено, что самой популярной причиной выбора вида спорта среди воспитанников 5-х

классов является мнение большинства. Данный факт говорит о неосознанности выбора обучающимися вида физкультурно-спортивной деятельности [3]. Мотивация к занятиям спортом имеет высокую значимость у воспитанников ДООУ МО РФ. Учебные занятия, воспитательная работа, групповые занятия и другие мероприятия требуют больших физических, моральных и эмоциональных затрат. Движущей силой занятий избранным видом спорта у воспитанников будет являться улучшение результата в спортивной дисциплине и систематическое участие в состязаниях. Знания и чёткое представление мотивов и потребностей обучающихся позволят корректировать программу спортивной подготовки в рамках дополнительного образования, определять целесообразность педагогических воздействий на этапах обучения и, следовательно, выполнять поставленные перед спортивными педагогами училища задачи по обеспечению физического развития обучающихся и их подготовки к поступлению в профильные образовательные учреждения [3].

**Заключение.** Анализ постановки физического воспитания в ДООУ МО РФ указывает на наличие проблем содержательного, организационного характера, обусловленных особенностями данных образовательных учреждений, их ведомственной принадлежностью. В качестве ведущей цели физического воспитания обучающихся выступает подготовка выпускника к поступлению в высшие военные учебные заведения, что и определяет направленность и содержание физической культуры: усиление военно-прикладной направленности, мотивация на занятия видами спорта, которые могут обеспечить достижение необходимого уровня физической подготовленности как условия успешности поступления в профильные военные вузы. Совершенствование программно-методических основ физического воспитания в ДООУ МО РФ возможно при оптимальном сочетании технологий физического воспитания, реализуемых в образовательных организациях, программ физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования, требований Наставления по физической подготовке для СВУ и КК (НФП-04) и ФГОС общего образования; выработке единых концептуальных подходов к физическому воспитанию в довузовских образовательных учреждениях МО РФ.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахарева, Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Е.В. Бахарева, Л.В. Иванова, Е.А. Коваленко // Евразийс. науч. журн. 2015. – № 7. С. 30 – 34; URL: <http://journalpro.ru/articles/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-shkolnikov/> (Дата обращения: 19.06.2018)
2. Боброва, Г.В. Педагогическая технология реализации военно-профессиональной физической культуры в кадетском училище / Г.В. Боброва // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы Междунар. науч.- практ. конф. - Пенза: Наука и просвещение, 2016. – С. 128–130.
3. Боброва, Г.В. Значимость занятий спортом в военном самоопределении кадет / Г.В. Боброва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. – №6 (148). – С.29 -36.
4. Виноград, Д.В. Место и роль военно-прикладной физической подготовки, видов спорта (дисциплин) в суворовских военных училищах и кадетских корпусах Министерства обороны

- Российской Федерации / Д.В. Виноград // Наука и образование: тенденции и перспективы. – 2015. – №1 (2). – С.3-7.
5. Валкина, О.Н. Организация физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи на основе личностно-ориентированного подхода / О.Н. Валкина, Е.Е. Фунина, Е.О. Панова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. – Т.12. – №1 – С.39-45.
  6. Виноград, Д.В. Сущность и структура процесса физического воспитания в суворовских военных училищах и кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации / Д.В. Виноград // Международный академический вестник. 2015. – №3(9). – С.19 – 22.
  7. Дмитриева, Н.А. Инновационные решения в подходе к военно-профессиональной ориентации кадет Омского кадетского военного корпуса [Текст] / Н.А. Дмитриева // Воспитание в изменяющемся мире. Материалы первой международной научно-практической конференции Омский государственный педагогический университет. – Омск, 2015. – С. 77-80.
  8. Емельяненко, Т.О. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки / Т.О. Емельяненко, М.Н. Клейменова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. 2015. – № 5 (1а) – С. 51-54.
  9. Капшанов, Э.Ф. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры / Э.Ф. Капшанов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. – №34. – С.101-105.
  10. Костюнина, Л.И. Содержательный аспект физического воспитания в образовательных учреждениях министерства обороны России: история и современность / Л.И. Костюнина, А.Ф. Прохорова // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ // Сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции. – СПб.: ВИФК, 2018. – С. 93 -98.
  11. Кузнецов, И.А. Особенности физической культуры в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации. / И.А. Кузнецов, В.В. Миронов, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. – №4. – С. 30-38.
  12. Приказ Минобороны РФ от 30 октября 2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации».
  13. Сорокин, К.В. Построение процесса физического воспитания в довузовских образовательных учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации / К. В. Сорокин, Д. В. Сорокин, Т. С. Сливин // Мир образования – образование в мире. 2017. – № 2 (66). – С.216 – 220.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ РИТМОАТЛЕТИЗМА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

*Н.С. Романенко*

*старший преподаватель*

*Красноярский государственный университет имени В.П. Астафьева*

*Красноярск, Россия*

*Аннотация.* В статье рассматривается эффективность применения разработанного комплекса ритмоатлетических упражнений, характеризующегося многократным повторением циклов мышечного напряжения и расслабления с одновременным выполнением маховых движений ногами в различных плоскостях в заданном ритме для развития силовых способностей у юношей 16 – 17 лет во внеурочное время.

*Ключевые слова.* Ритмоатлетизм, упражнения с отягощением, силовые способности.

**Актуальность.** Сила является одним из важнейших физических качеств, развитию которого необходимо уделять особое внимание в сенситивные периоды развития данного качества, как в тренировочном процессе по разным видам спорта, так и в процессе физического воспитания учащейся молодежи. Весьма значима данная проблема в физической подготовке допризывной молодежи. Поэтому важно на уроках физической культуры целенаправленно развивать силовые качества, особенно у старшеклассников, так как 16-17 лет является допризывным возрастом, когда непосредственно начинается подготовка к службе в вооруженных силах России [2]. Правильно подобранные методы, средства, формы организации занятий по физической культуре, способствует повышению уровня развития силовых качеств.

**Цель исследования:** обоснование эффективности разработанного комплекса ритмоатлетических упражнений для развития силовых качеств у юношей 16-17 лет.

**Результаты исследования.** Ритмоатлетизм представляет собой комплекс физических упражнений, выполняемых с отягощением под ритмичную музыку.

Сложность движений постепенно возрастает и сопровождается многократно повторяющимися циклами мышечного напряжения и расслабления с одновременным выполнением маховых движений ногами в различных плоскостях в заданном ритме [1, 3]. Можно использовать избирательное воздействие на различные мышечные группы, например: мышцы плечевого пояса, мышцы туловища и ног. Если разводить руки с гантелями в стороны – вверх и при этом выполнять попеременно махи то правой то левой ногой, тогда будут напрягаться не только мышцы плечевого пояса, которые выполняют работу, но и мышцы ног, которые не испытывают дополнительной нагрузки кроме собственного веса. Музыкальное сопровождение помогает выполнять упражнения в заданном ритме. Разработанный нами комплекс упражнений позволяет повысить уровень силовых способностей за короткий период времени:

1. Подъемы гантелей перед собой вперед – вверх, с одновременным попеременным махом правой и левой ногой в стороны.
2. Разведение рук с гантелями в стороны – вверх, с одновременным попеременным махом правой и левой ногой вперед.
3. Попеременное сгибание рук с гантелями, с одновременным попеременным сгибанием в коленном суставе правой (левой) ноги.
4. Разгибание руки с гантелью из – за головы, с одновременным попеременным высоким подниманием бедра правой (левой) ноги.
5. Разгибание руки с гантелью в наклоне, с одновременным попеременным сгибанием правой (левой) ноги назад.
6. Наклоны в стороны с гантелью в руке, которую тянуться к носку одноименной ноги, с одновременным попеременным махом правой (левой) ноги в разноименную сторону.
7. Вращательные движения плечами, гантели в опущенных руках, с одновременным приседанием.

Методические рекомендации.

1. При дозировки физических упражнений должны учитываться возрастные особенности занимающихся.
2. Продолжительность занятия 45 минут.
3. Каждое упражнение выполняется сериями. В каждой серии 2 повторения по 12 раз.
4. Количество повторений в серии зависит от уровня подготовленности занимающихся.
5. Интервал отдыха полный.
6. Упражнения нужно проводить после тщательной разминки, чтобы избежать повреждения мышц.
7. Нагрузку следует увеличивать постепенно.

Таблица – Математическая обработка результатов тестирования

Группа	Показатели	Время исследования					
		Начало эксперимента			Конец эксперимента		
		Виды тестов			Виды тестов		
		Подтягивание	Становая	Динамометрия (пр)	Подтягивание	Становая	Динамометрия
Экспериментальной	$\sigma$	8,9	1,3	0,4	9,3	1,2	0,5
	$M_1 \pm m_1$	18,3 ± 0,3	106,9 ± 0,5	59,2 ± 0,2	36,2 ± 2,1	117,1 ± 0,5	69,1 ± 0,2
Контрольной	$\sigma$	4,5	1,7	1,1	5,5	1,6	0,7
	$M_2 \pm m_2$	31,4 ± 1,0	104 ± 0,6	54,9 ± 0,3	35,1 ± 1,2	109,5 ± 0,6	60,3 ± 0,3
	t	0,63	1,6	0,45	0,46	0,66	3,17

Измерение силовых способностей проводится с помощью механического динамометра – станového и кистевого. Напольным станovým динамометром определялась сила мышц спины (становая сила). Кистевым динамометром измерялась сила мышц кисти и предплечья. Подтягивание на перекладине —

использовалось для оценки уровня развития силы и выносливости мышц — сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, мышц плечевого пояса.

До проведения эксперимента у экспериментальной группы средний начальный показатель по тесту существенных отличий не имел по сравнению с контрольной группой. Затем при проведении повторного тестирования в конце экспериментального периода, между группами имелись существенные различия (табл.). После проведения эксперимента, у занимающихся в экспериментальной группе силовые способности развивались быстрее, чем у занимающихся в контрольной группе (табл.). Как видно из таблицы, прирост силовых способностей в конце эксперимента в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Это говорит о том, что применяемый нами комплекс упражнений позволяет повысить уровень силовых способностей за короткий период времени.

**Заключение.** Был разработан ритмоатлетический комплекс, включающую в себя систему физических упражнений, с одновременным использованием собственного веса и свободных отягощений, способствующий развитию силовых способностей.

В результате математической обработки были получены данные, которые подтверждают, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента считаются достоверными. Это говорит об эффективности разработанного ритмоатлетического комплекса физических упражнений.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атлетическая гимнастика для начинающих: Методические указания / Мин – во образов. Рос. Федерации, Красноярский гос. технич. ун –т; сост. В.И. Грузенкин. Красноярск: КГТУ, 2002. 20,(1) с.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М.: Советский спорт, 2002. 272 с.
3. Костюнина Л.И., Постнов Ю.М., Баринова Е. О. Е.О. Баринова Методика развития специальной силовой выносливости спортсменов-гиревиков 16-17 лет // Поволжский педагогический поиск. №4(22) . 2017. С.118-126.

**УДК 37.035.6**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

***Н.В. Романова***

*учитель физической культуры*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска*

*"Гимназия № 13"*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Формирование компонентов поликультурной компетентности возможно через организацию в образовательном учреждении системы поликультурного образования. Уроки физкультуры также могут служить благоприятным фактором в формировании

поликультурной компетентности учащихся, поскольку физическое развитие можно сочетать с духовным обогащением детей, воспитанием уважительного отношения к культуре родной страны в ходе проведения подвижных народных игр.

**Ключевые слова.** Многонациональная поликультурная среда, социокультурная идентичность, поликультурный компонент образовательной программы.

**Актуальность.** Проблема подготовки школьников к жизни в многонациональной поликультурной среде и, в широком смысле, в современном глобальном мире, является весьма актуальной и занимает одно из приоритетных положений среди проблем современного образования [4].

В этой связи Федеральный образовательный стандарт устанавливает определенные требования к личностным результатам освоения учащимися основной образовательной программы начального и основного общего образования.

Эти требования предполагают:

- воспитание у школьников российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- терпимость к «инаковости», предполагающую формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции [4].

Учитывая актуальность данной проблемы, педагогический коллектив гимназии в 2011 году вступили в областную программу Развития Инновационных Процессов по теме: «Формирование поликультурной компетентности личности в условиях гимназического образования». В апреле 2016 года гимназия успешно защитила научный отчет по программе РИП. С 2016-2017 учебного года гимназия продолжает свою деятельность в статусе Научно-методического центра по распространению инновационного опыта работы по данной теме.

Что же такое поликультурная компетентность? Это интегративное качество личности, включающее систему поликультурных знаний, умений, навыков, интересов, потребностей, мотивов, ценностей, опыта поведения, необходимых для повседневной жизни и деятельности в поликультурном обществе, реализующееся в способности решать задачи эффективного взаимодействия с представителями разных культур (национальностей, рас, верований, социальных групп), сохраняя свою социокультурную идентичность.

Формирование компонентов поликультурной компетентности, с нашей точки зрения, возможно через организацию в образовательном учреждении системы поликультурного образования, что предусматривает:

- обогащение базовых образовательных дисциплин поликультурной проблематикой путем включения в учебный процесс дополнительных материалов, способствующих поликультурному просвещению детей;



- реализацию авторских программ поликультурного компонента во внеурочной деятельности школьников;

- корректировку вариативной части учебного плана школы, в которую включены элективные курсы: «Введение в этнологию»; «Страноведение», «Основы межкультурного взаимодействия» и др.

- обеспечение деятельности системы дополнительного образования;

- организацию воспитательной работы в образовательном учреждении.

Итак, реализация поликультурного компонента в образовательной деятельности осуществляется через обогащение базовых образовательных дисциплин поликультурной тематикой путем включения в учебный процесс дополнительных модулей, способствующих поликультурному просвещению всех учащихся вне зависимости от национальной принадлежности.

Уроки физкультуры также могут служить благоприятным фактором в формировании поликультурной компетентности учащихся, поскольку физическое развитие можно сочетать с духовным обогащением детей, воспитанием уважительного отношения к культуре родной страны в ходе проведения подвижных народных игр. На уроках физкультуры используются спортивные состязания, конкурсы, упражнения из национальных видов спорта и игр, создавая особую социально-этническую, социально-коммуникативную и духовную атмосферу [1, 2, 3]. Большое значение на уроках физической культуры имеют подвижные народные игры. В них ярко отражается образ жизни того или иного народа, национальные устои. Проведение таких игр на уроках должно носить систематический характер – только в этом случае возможно формирование представления о культуре народов разных национальностей [3].

Реализацию поликультурного компонента образовательной программы гимназии обеспечивают программы внеурочной деятельности учащихся. В области «Физическая культура» в гимназии реализуется программа внеурочной деятельности для учащихся начальной школы «Подвижные игры народов России», целью которой является формирование поликультурных компетенций средствами физической культуры как условия успешной социализации, заключающейся в развитии умений жить в поликультурном мире [4].

Задачи курса:

- укрепление физического и психического здоровья младших школьников;

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- освоение базовых национальных ценностей на основе духовной и материальной культуры своего народа как неотъемлемой части российской и общечеловеческой культуры;

- воспитание ценностного отношения к культуре других народов; проявление терпимости, понимания и сотрудничества с людьми иной культуры, национальной принадлежности, верования.



Программа курса по содержанию расширяет программный материал «Физической культуры» по разделу «Подвижные игры». Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю), реализуемых в учебной (урочной) или во внеурочной деятельности с учётом выбора участников образовательного процесса:

1 вариант — учебная (урочная) деятельность. Изучение курса может быть организовано в рамках учебных часов, отведённых на учебный предмет, как 3-й час физической культуры. Основной формой организации занятий является урок. Это может быть урок - вариация, урок – путешествие, импровизация, занятия – образы по сценарию со специальной подготовкой детей.

2 вариант — внеурочная деятельность. В рамках внеурочной деятельности курс может быть организован за счёт часов, отведённых на внеурочную деятельность: кружок, секция. В этом случае основной формой организации занятий является учебное занятие кружка, или праздники, фестивали и др. [4].

Программа курса знакомит учащихся с играми народов России, игровыми ситуациями, физическими упражнениями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры народа.

Программный материал объединен в 3 раздела:

1. Русские народные игры
2. Игры народов, населяющих Россию
3. Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр

В результате освоения курса учащимися будут достигнуты определенные личностные, метапредметные и предметные результаты. Сделаю акцент на последних.

Предметными результатами изучения курса в начальной школе являются:

- овладение и использование специально-понятийным аппаратом, помогающим описывать игры различных народов России;
- формирование первоначальных представлений о культурном многообразии России через ознакомление с играми различных народов;
- организация мест занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр [4].

*Оценка планируемых результатов.* Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

*Оцениваются:* знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе; умение целесообразно и согласованно действовать в игре; умение использовать

в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия; соблюдение этики и эстетики игры.

Программа так же предполагает и самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных народных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

**Вывод:** формирование поликультурных компетенций является непременным условием успешной социализации личности, заключающейся в развитии умений жить в поликультурном мире.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кочурова, Л.А.. Реализация личностноориентированного подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи / Л.А. Кочурова, О.Л. Быстрова, О.В. Шинкаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. – 13(3). – С. 120-127. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127.
2. Кузнецова, З.М. Коллективная консультация ЮНЕСКО по вопросам сохранения и продвижения народных видов спорта и игр / З.М. Кузнецова, С.А. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. – 13(4). – С. 4- 9. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127.
3. Назаренко, А.В. Условия формирования нравственности подрастающих поколений как средство воспитания бережного отношения к природе / А.В. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – 4(25): 103-108. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/357.html>
4. Романова, Н.В. "Формирование гуманистических ценностей в условиях реализации курса «Подвижные игры народов России» образовательной дисциплины «Физическая культура» / Н.В. Романова : Интернет-ресурс / <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/nachalnaja-shkola/obobschenie-opytom/103837-formirovanie-gumanisticheskikh-cennostej-v-usl.html>

УДК 796.011.1

### ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНО- НОРМАТИВНОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

**Ю.Е. Судакова**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Димитровградский инженерно-технологический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»*

**Е.Е. Акулина**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Поволжский казачий институт управления и пищевых технологий (филиал) ФГБОУ ВО  
«Московский государственный университет технологий и управления  
имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»  
Димитровград, Россия*

**Аннотация.** В работе представлено исследование взаимосвязи показателей физической подготовленности обучающихся девиантного поведения разных типологических групп с показателями социально-нормативного жизненного стиля, включающего физкультурно-спортивную и познавательную деятельность. Занятия физической культурой и спортом формируют навыки здорового образа жизни, улучшают физическое состояние, совершенствуют и развивают физические качества и способности у обучающихся девиантного поведения, что в свою очередь формирует комплексную физическую подготовленность и социально-нормативный жизненный стиль.

**Ключевые слова.** Физкультурно-спортивная деятельность, познавательная деятельность, обучающиеся девиантного поведения, навыки здорового образа жизни, физические способности.

**Актуальность.** Сегодня имеется определенное количество данных, характеризующих влияние физической подготовленности обучающихся общеобразовательной школы, на их результативность в различных двигательных заданиях [1,2,4]. При этом материалы, которые бы отражали данную взаимосвязь у обучающихся девиантного поведения различных типологических групп с показателями физкультурно-спортивной и познавательной деятельности, почти отсутствуют.

**Цель исследования:** установить взаимосвязь различных типологических групп, обучающихся девиантного поведения с показателями физкультурно-спортивной и познавательной деятельности.

**Результаты исследования.** Данные обследования 376 обучающихся в возрасте 10-15 лет позволили выявить возрастные закономерности изменения показателей физической подготовленности и морфофункционального развития подростков девиантного поведения. В рамках исследования специфицировался контингент подростков девиантного поведения на уровне первичной профилактики наркомании. Были выделены следующие типологические группы: «активный», «взрывной», «замкнутый» и «зависимый» [3].

У 10-11-летних обучающихся девиантного поведения активного типа сформированность навыков здорового образа жизни обусловлено комплексом показателей физической подготовленности, а именно скоростных ( $r = -0,676$ ), координационных ( $r = -0,634$ ) и скоростно-силовых ( $r = 0,510$ ) способностей. У учащихся взрывного типа отчетливо выражено повышение значимости физической подготовленности на сформированность следующих характеристик: существенно коррелируют показатели прыжка в длину с места ( $r = 0,637$ ), бега на 30 метров ( $r = -0,634$ ), челночного бега 3×10 метров ( $r = -0,592$ ), метания медицинского мяча ( $r = 0,572$ ). У обучающихся зависимого типа выявлены взаимосвязи результатов сформированности навыков здорового образа жизни с показателями прыжка в длину с места ( $r = 0,674$ ) и бега на 30 метров ( $r = -0,474$ ). У обучающихся замкнутого типа выявлены две характеристики (бег 30 метров, прыжок в длину с места), которые взаимосвязаны с результатами данной характеристики.

У исследуемых активного типа показатели скоростных способностей ( $r = -0,637$ ), скоростно-силовых ( $r = 0,624$ ) и гибкости ( $r = 0,510$ ) оказывают влияние на характеристики физического состояния. У обучающихся взрывного типа

характеристики скоростных ( $r = -0,702$ ), координационных ( $r = -0,666$ ) и скоростно-силовых ( $r = 0,573$ ) способностей являются доминирующими в физическом состоянии. Повышение уровня физического состояния у подростков замкнутого и зависимого типов возможно при увеличении скоростных и скоростно-силовых способностей.

У обучающихся активного типа показатели скоростно-силовых ( $r = 0,674$ ) и координационных ( $r = -0,560$ ) способностей оказывают влияние на сформированность навыков физкультурно-спортивной деятельности. Только скоростно-силовые ( $r = 0,641$ ) и скоростные ( $r = -0,496$ ) способности исследуемых обучающихся взрывного типа оказывают влияние на результативность данной характеристики. Показатели координационных и скоростно-силовых способностей влияют на сформированность навыков физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся замкнутого и зависимого типов.

Социально-познавательный интерес у обучающихся активного типа, во многом, зависит от скоростно-силовых ( $r = 0,592$ ) и скоростных ( $r = -0,530$ ) способностей. У обучающихся взрывного типа выявлено четыре взаимосвязи результатов этой характеристики с показателями физических способностей, поэтому предпочтение в этом упражнении необходимо отдавать комплексной физической подготовленности.

Специфичность значимости физической подготовленности характерна для повышения социально-познавательного интереса у обучающихся зависимого типа: выделяются показатели скоростно-силовых ( $r = 0,617$ ) и координационных ( $r = -0,533$ ) способностей. Аналогичная закономерность взаимосвязи показателей физической подготовленности выявлена и у обучающихся замкнутого типа.

У 12-13-летних обучающихся активного типа сформированность навыков здорового образа жизни обусловлена уровнем развития скоростных ( $r = -0,594$ ) и координационных ( $r = -0,466$ ) способностей. У обучающихся взрывного типа отчетливо выражено повышение влияния показателей физической подготовленности на сформированность данной характеристики: особенно выделяются результаты прыжка в длину с места ( $r = 0,684$ ), бега на 30 метров ( $r = -0,630$ ) и челночного бега 3Ч10 метров ( $r = -0,532$ ).

У обучающихся замкнутого типа значимость физической подготовленности в сформированности навыков здорового образа жизни снижается. Доминирование скоростно-силовых ( $r = 0,636$ ) и скоростных ( $r = -0,579$ ) способностей характерно для этой категории испытуемых. У обучающихся зависимого типа выявлена взаимосвязь сформированности навыков здорового образа жизни и показателей прыжка в длину с места ( $r = 0,612$ ) и бега на 30 метров ( $r = -0,536$ ).

Характеристики скоростно-силовых ( $r = 0,719$ ) и скоростных ( $r = -0,610$ ) способностей оказывают достоверное влияние на уровень физического состояния у обучающихся активного типа. У обучающихся взрывного типа характеристики скоростно-силовой ( $r = 0,653$ ) и скоростной ( $r = -0,577$ ),

подготовленности являются доминирующими в повышении данной характеристики.

Обучающиеся замкнутого типа имеют специфические взаимосвязи показателей физической подготовленности: высока значимость скоростных ( $r = -0,616$ ) и скоростно-силовых ( $r = 0,610$ ) способностей в уровне физического состояния. Повышение этой характеристики у обучающихся зависимого типа возможно при увеличении скоростно-силовых ( $r = 0,606$ ) и скоростных ( $r = -0,595$ ) способностей.

Показатели скоростно-силовых ( $r = 0,701$ ) и координационных ( $r = -0,490$ ) способностей оказывают достоверное влияние на сформированность навыков физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся активного типа. Координационные способности ( $r = -0,520$ ) и показатели гибкости ( $r = 0,488$ ) влияют на результативность этой характеристики у обучающихся взрывного типа.

Показатели скоростно-силовых ( $r = 0,633$ ) и скоростных ( $r = -0,496$ ) способностей влияют на результативность навыков физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся замкнутого типа. Характеристики скоростно-силовых способностей ( $r = 0,596$ ) оказывают существенное влияние в сформированность этих навыков у обучающихся зависимого типа.

Результаты проведенных исследований показали, что социально-познавательный интерес у обучающихся девиантного поведения активного и взрывного типов во многом зависит от комплексного развития физических способностей. Значимость физической подготовленности в этой характеристике у испытуемых девиантного поведения замкнутого и зависимого типов менее выражена: только показатели скоростно-силовых способностей и гибкости влияют на социально-познавательный интерес у данной группы.

У 14-15-летних обучающихся активного, взрывного, замкнутого и зависимого типов сформированность навыков здорового образа жизни обусловлена уровнем развития скоростных и скоростно-силовых способностей. У обучающихся активного и взрывного типов показатели скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей оказывают достоверное влияние на уровни физического состояния. Обучающиеся замкнутого и зависимого типов имеют специфические взаимосвязи характеристики физической подготовленности, в этой характеристике высока значимость только показателей скоростно-силовых и скоростных способностей.

У обучающихся активного типа показатели координационных ( $r = -0,606$ ) и скоростных ( $r = -0,593$ ) способностей оказывают влияние на сформированность навыков физкультурно-спортивной деятельности. Но только результаты координационных ( $r = -0,610$ ) и скоростно-силовых ( $r = 0,526$ ) способностей обучающихся взрывного типа влияют на результативность этой характеристики. Аналогичная закономерность взаимосвязи показателей физической подготовленности в сформированности навыков физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся девиантного поведения зависимого и замкнутого типов.

Социально-познавательный интерес у обучающихся активного типа во многом зависит от комплексного развития физических способностей. У обучающихся замкнутого и зависимого типов скоростно-силовые, координационные и скоростные способности определяют результаты этой характеристики. Скоростно-силовые способности – важное физическое качество у обучающихся девиантного поведения взрывного типа.

**Заключение.** Таким образом, на основании данных корреляционного анализа мы выделили ведущие компоненты физической подготовленности у 10-15-летних обучающихся девиантного поведения различных типологических групп. Данные результаты легли в основу блока развития физических способностей у обучающихся девиантного поведения личностно ориентированными средствами физической культуры и спорта.

Руководствуясь полученными результатами, мы делаем вывод о том, что целесообразно специфицировать средства физической культуры и спорта для данных типологических групп обучающихся девиантного поведения, чтобы более полно реализовать их двигательные возможности и соответственно эффективно формировать у них социально-нормативный жизненный стиль.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балыкина, Т.В. Изучение межличностных конфликтов в педагогическом процессе: эмоционально-ценностный аспект / Т.В. Балыкина, И.Н. Тимошина // Педагогическое образование и наука. 2013. – № 3. – С. 126-129.
2. Костюнина, Л.И. Новые технологические подходы к повышению эффективности физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков, учащейся молодежи / Под ред. Л.Д. Назаренко : Глава 1. Концептуальное и методологическое обоснование способов управления физкультурно-спортивной деятельностью детей подростков и учащейся молодежи (С.5-32. ) / Л.И. Костюнина, И.С. Колесник, Е.А. Анисимова. – Ульяновск, 2013. – 111 с.
3. Судакова, Ю.Е. Формирование физической культуры личности подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ: автореф. дис... канд. пед. наук / Ю.Е. Судакова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 24 с.
4. Хомин, А.В. Физическая подготовленность школьников в средней школе / А. В. Хомин, С. О. Бердникова // Летние каникулы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. школьников (Чебоксары, 31 авг. 2016 г.) / редкол. О. Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 102-104.

**УДК 37.037.1**

### ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

*И.Д. Сыраев*

*учитель физической культуры первой квалификационной категории  
МБОУ «Средняя школа № 6 им. И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Одна из приоритетных задач современного общества является создание положительных условий для роста и развития детей и подростков, сохранения и укрепления

здоровья подрастающего поколения. А от подрастающего поколения мы перейдем на всю нацию. На помощь приходит Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)».

**Ключевые слова.** Дети. Образование. Здоровье. Физическая культура и спорт. «Готов к труду и обороне (ГТО)»

**Актуальность.** Одной из приоритетных задач современного общества является создание положительных условий для развития детей и подростков, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения [5, 7]. Решением данной проблемы и в соответствии с Планом действий по модернизации общего образования на 2011–2015 годы, утвержденным Распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 № 1507-р, во всех общеобразовательных учреждениях Российской Федерации вводится Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования. Предыдущее поколение общеобразовательных стандартов являлось, прежде всего, стандартами содержания образования, в них, наряду с прочим, были указаны требования к физической подготовленности учащихся. ФГОС нового поколения нормирует результаты освоения основных образовательных программ и условия их реализации, определяет все наиважнейшие стороны работы школы, учитывает динамику и направление жизни, психологические и педагогические рекомендации, разработанные с учетом современных условий и состояний детей и подростков, но в них не предусмотрены требования к физической подготовленности обучающихся. Соответственно, ФГОС нового поколения предусматривает формирование физической культуры школьника не через оценку, а его вовлеченность в двигательную деятельность. В основу этого решения были положены результаты ряда исследований, указывающих на то, что акцент на сдачу контрольных нормативов без учета вовлеченности школьников в занятия физическими упражнениями является одним из факторов снижения их интереса к физической культуре. Так, многолетними исследованиями установлено, что на уроках физической культуры, обучающиеся как с низким, так и, с высоким уровнями физической подготовленности не могут реализовать свой потенциал в полной мере. На помощь тут у нас приходит Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». В указе Президента РФ Владимира Владимировича Путина о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно-нормативная основа физического воспитания населения[4-6, 8,9].

**Цель и задачи комплекса.** В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической

культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами комплекса ГТО являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства, и пропагандировать здоровье и здоровый образ жизни. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций [1,2,4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Введенный в образовательный процесс обучающихся среднего школьного возраста комплекс ГТО дополнит ФГОС нового поколения требованиями к уровню физической подготовленности и, соответственно, будет стимулировать обучающихся совершенствовать физические качества. В соответствии с вышесказанным было проведен опрос родителей обучающихся и учителей физической культуры для выявления отношения субъектов образовательного процесса к введению комплекса ГТО в учебно-воспитательный процесс общеобразовательной школы. Установлено, что почти 60% опрошенных (43,7% родителей и 74,2% учителей) сдавали нормативы комплекса ГТО, введенного в действие в 1931 году и претерпевающего изменения вплоть до распада СССР. Также в ходе анкетирования было установлено, что более 90% опрошенных родителей положительно отзываются о необходимости введенного комплекса ГТО в школе и только 9,7% респондентов не видят в этом необходимости. Установлено, что отрицательно относятся к введению комплекса ГТО те родители, которые абсолютно не заинтересованы в спорте. О необходимости введенного комплекса ГТО в школе положительно ответили почти 90% учителей физической культуры, считая, что введенный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» повысит интерес и мотивацию школьников к физической культуре и спорту. Видя соответствие между ФГОС нового поколения и нормативами комплекса ГТО, они внесли комплекс ГТО в рабочую программу. Только 3,2% учителей физической культуры ответили, что во введении комплекса «Готов к труду и обороне» в школе необходимости нет, обосновывая свой ответ тем, что он



противоречит воспитательным задачам образовательного учреждения. Родители, положительно отзывающиеся об идее введения комплекса ГТО в общеобразовательные организации, убеждены, что это будет способствовать формированию здорового образа жизни, увеличит интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также позволит получить дополнительные баллы при поступлении в высшее учебное заведение. Негативное отношение родителей обучающихся к введению комплекса ГТО подкрепляется фразами «Спорт должен быть по желанию, а не принудительно», «Это будет в ущерб учебе». Эти же родители считают, что введенный комплекс ГТО не может сформировать положительное отношение школьников к физической культуре и спорту. К тому же 3,3% учителей убеждены, что из-за необходимости сдавать нормативы ГТО отношение обучающихся к занятиям физической культурой может измениться в худшую сторону. Большая часть родителей, принявших участие в опросах, утверждают, что у детей есть желание сдавать нормативы комплекса ГТО. По утверждению 11,7% родителей, дети не хотят сдавать нормативы. Подробный анализ показал, что те родители, которые считают, что во введении комплекса ГТО нет необходимости, и он не может изменить отношения школьников к физической культуре и спорту в положительную сторону, ответили, что у детей нет желания сдавать нормативы комплекса ГТО. Из этого можно сделать вывод, что негативное отношение к введению комплекса ГТО в общеобразовательные организации, у школьников формируется самими родителями. По последним данным, представленным в Докладе Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации «О положении детей в Российской Федерации», показатель физической подготовленности современных школьников достигает лишь 60% от результатов их сверстников 60-70-х годов. Учитывая тенденцию к снижению уровня физической подготовленности школьников, учителя физической культуры (22,6%) сомневаются, что с нормативами справятся более 30% учащихся. 58% учителей считают, что в среднем половина школьников выполняют нормативы. Только пятая часть опрошенных учителей (19,4%) позитивно оценивают возможности школьников относительно сдачи нормативов ГТО. Для оценки у обучающихся мотивации к физической культуре и спорту была проанализирована их посещаемость уроков физической культуры и внеклассных мероприятий. Первая форма организации физического воспитания является обязательной, вторая – добровольной. Исходя из этого следует, что обучающиеся со сформированным положительным отношением к физической культуре и спорту даже если по каким-либо причинам не посещают уроки физической культуры, протестуя против содержания уроков, их организации или даже личности учителя, посещают внеклассные мероприятия, отвечающие их требованиям по содержанию, организации и др. Однако в ходе анализа было выявлено, что посещаемость различных форм организации физического воспитания учащимися не зависит от вышеуказанных факторов: количество пропусков уроков физической культуры без уважительной причины не больше, чем количество пропусков других форм (дней здоровья и спорта,

праздников физической культуры и спорта и др.). Из чего следует, что ссылка школьников на то, что уроки физической культуры не отвечают их потребностям, является не более чем несформированностью их активно положительного отношения к физической культуре и спорту в целом.

С целью формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся средних классов посредством Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» мной был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие школьники 14-15 лет, обучающиеся в 9 классе, в количестве 52 человек (27 мальчиков и 25 девочек). Критериями оценки сформирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников выступили ряд показателей: посещаемость уроков физической культуры и внеклассных мероприятий, систематические занятия спортом в ДЮСШ, количество сдававших и сдавших нормативы ГТО школьников [5]. Учитывая выдвинутые критерии к физической культуре и спорту, была разработана, обоснована и внедрена в образовательно-воспитательный процесс учащихся средних классов программа, итогом которой является успешная сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Содержание программы носило комплексный характер, обеспечивая не только двигательную активность школьников, но и формируя у них теоретическую базу, навыки самоконтроля и пр. Для обучающихся экспериментального класса была разработана тематика теоретических уроков физической культуры. На этих уроках, помимо тем о здоровом образе жизни, физическом развитии, физическом совершенствовании, были рассмотрены такие, как история зарождения и возрождения комплекса ГТО, нормативы комплекса ГТО и т.п. Практическая подготовка к сдаче нормативов ГТО подразумевала организацию и проведение секций ОФП для школьников со средним и низким уровнем физической подготовленности и спортивных секций. Посещение обязательных (уроки физической культуры) и необязательных (внеклассные и внешкольные физкультурно-оздоровительные) форм организации физического воспитания обеспечивало, в большей степени, двигательную активность школьников. В ходе эксперимента было установлено, что больший интерес проявляют обучающиеся, которые в дальнейшем собираются переходить в 10 класс для дальнейшей сдачи ЕГЭ и получения льгот при поступлении. Так же было уставлено, что в ходе эксперимента большой интерес проявляли как ученики 11 классов, так и более младшие их сверстники. Начала привлекать теория о ступенях комплекса и нормативах.

По окончании педагогического эксперимента мной было вновь проанализировано отношение родителей учащихся, принявших участие в эксперименте, и учителей физической культуры к введенному в действие ВФСК ГТО. Так, количество родителей, высказывающихся в начале эксперимента негативно о введении ГТО, сократилось вдвое (с 9,7 до 4,9%). Те учителя, которые сомневались, необходимо ли вновь вводить комплекс ГТО в общеобразовательные школы (таковых в начале эксперимента было 6,5%), в конце эксперимента не только согласились с нововведением, но и внесли

комплекс ГТО в рабочую программу. Следовательно, количество учителей, положительно высказывающихся о введении комплекса ГТО в общеобразовательные школы, в конце эксперимента составило 96,8%. В то же время количество учителей, которые считали, что комплекс ГТО противоречит воспитательным задачам образовательного учреждения и внедрять его в школы нет необходимости, не изменилось.

В равной степени увеличилось количество родителей, которые считают, что их ребенок справится (с 60,2 до 69,6%) либо не справится (с 11,7 до 20,1%) с нормативами комплекса ГТО. Вероятно, изменения во мнениях связаны с тем, что в течение эксперимента учащиеся обсуждали с родителями свои возможности в сдаче нормативов ГТО, а значит, родители стали проявлять интерес к физической подготовленности своих детей. Положительные изменения в отношении родителей к введению комплекса ГТО прослеживаются и в увеличении количества родителей, давших письменное согласие на сдачу их ребенком нормативов комплекса ГТО [6].

Положительная динамика в отношении к физической культуре и спорту отмечена не только у родителей учащихся и учителей, но и у самих школьников. Эти изменения способствовали тому, что повысилась активность школьников в занятиях физической культурой и спортом. Так, почти на треть снизилось количество пропусков уроков физической культуры (с 12,6 до 4,3%), повысилась посещаемость внеклассных форм организации физического воспитания (с 33,9 до 83,9%), увеличилось количество школьников, занимающихся в ДЮСШ (с 26,8 до 51,8%). На территории города Ульяновска сдать нормативы можно в ФОК «ОРИОН» и легкоатлетическом манеже «Спартак».

**Заключение.** История показала нам, что развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни человеческого общества. Видно, как на различных ступенях развития человечества изменения, происходящие в области физической культуры и спорта, обуславливаются определённым образом производства, политикой, культурой, наукой. После распада СССР, сейчас наблюдается тенденция как спорт и здоровый образ жизни получают популярность. Владимир Владимирович Путин говорит, что спорт вернулся в число приоритетов государственной политики. В духовном творчестве народа ведущие общественные деятели, педагоги, врачи и учёные черпают свои идеи, средства и формы, создавая научные системы и методы физической культуры и спорта. На практике мы видим ФГОС нового поколения, а так же внедрение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Благодаря таким внедрениям в образование и жизнь, населению становится интереснее и доступнее заниматься спортом. А так же, существует возможность самого главного – укрепления здоровья, как человека, так и нации в целом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костюнина, Л.И. Проблемы интеграции ВФСК ГТО в систему современного общего

- образования / Л.И. Костюнина // Сборник научно-методических трудов науч.- практ. конференции «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования». – Изд. УЛГПУ, Ульяновск, 2017. – С.32-41.
2. Костюнина, Л.И. Научно-педагогический потенциал факультета физической культуры и спорта в аспекте внедрения и реализации ВСФК ГТО на уровне региона / Л.И. Костюнина, Л.А. Березина // Всероссийская науч-практическая конф. (Саранск, 2015). «Актуальные вопросы и перспективы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», 10-12 декабря 2015 г. : [материалы] / под ред. Г.В. Пожаровой ; Мордов. Гос.пед.ин-т. – Саранск, 2016. – С.137-146.
  3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт П/1
  4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. 2014. – № 3. – С. 34.
  5. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2014. – № 9. – С. 1030.
  6. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014.
  7. Парфенова, Л.А. Перспективы участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО людей с органиченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. 2015. - № 4.- С. 32.
  8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2009. – № 10. – С. 1432.
  9. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

## СЕКЦИЯ 2. «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

УДК 796.01

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖКИ МОТИВОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ ЕДИНОБОРСТВ)

*Р.З. Гизатуллин*

*аспирант*

*Ч.А. Гизатуллина*

*кандидат педагогических наук*

*Набережночелнинский государственный педагогический университет*

*А.М. Мутаев*

*Набережночелнинский колледж Поволжской ГАФКСиТ*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема стремления человека к физическому совершенствованию посредством занятий разными видами спорта. Единоборства являются популярными видами спорта для регионов Республики Татарстан, где количество и уровень соревнований по видам единоборств растет и развивается. Создаются новые программы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений. Однако эффективность многих программ и методик совершенствования спортивной подготовки борцов существенно зависит от психологической установки спортсменов.

**Ключевые слова.** Мотивы, анализ, спортивная деятельность, единоборства.

**Актуальность.** Развитие спорта нового времени сопровождается неуклонным обострением спортивной конкуренции на соревнованиях различного ранга. В связи с этим специалисты отмечают необходимость создания различных методов и методических подходов для подготовки, где важным становится не только учитывать физические, функциональные показатели, но и психологические свойства личности спортсмена [1-3,5,6].

Из выше сказанного вытекает потребность в изучении личностных и мотивационных характеристик, занимающихся борьбой с учетом региональных, социальных, материальных условий и специфики соревновательной деятельности.

Изучению спортивной деятельности посвящено значительное количество работ [1-6,8]. В одних исследованиях авторы убедительно доказывают, что спортивная деятельность в единоборствах положительно влияет на формирование и совершенствование личности спортсмена [3,5,6]. Так, например, Д.Р. Закиров (2012, 2013) исследовал психоэмоциональный статус

высококвалифицированных борцов греко-римского стиля по их типам темперамента, отмечая, что борцы не только различаются по типам и их мотивация проявляется в корреляционной зависимости от психотипологических свойств личности. Им убедительно доказана эффективность методики подготовки с учётом типологии личности борцов. Он получил результаты, доказывающие, что зависимость функционального состояния и резервных возможностей организма и их реализация в процессе спортивной деятельности зависит от психологических свойств личности [5,6].

**Цель исследования.** Раскрыть основы формирования и поддержки мотивов к спортивной деятельности занимающихся спортом (на примере единоборств).

**Задачи исследования:** 1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования. 2. Выявить особенности формирования основных мотивов соревновательной деятельности спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение показали, что формирование мотивов к спортивной деятельности юных спортсменов проходит этапы, связанные с улучшением самоконтроля в процессе регулярных занятий, они становятся менее эгоцентричными и психологически устойчивыми к стрессовым условиям соревновательной среды. Общеизвестно, что личностные изменения у спортсменов могут быть не связаны с соревновательной деятельностью, но необходимо отметить, что спортивная деятельность совершенствует и корректирует личностные качества спортсмена в процессе спортивной подготовки.

Анализ работ, написанных на примере борцов, позволил установить, что занятия спортом влияют на формирование личности спортсмена, где происходит развитие и укрепление всех личностных качеств в зависимости от специфики избранного вида спорта [2,3,4,5,6].

Однако мало работ, которые уделяли бы внимание формированию и укреплению мотивов и личностных качеств в процессе занятий единоборствами в современных условиях модернизации образовательных стандартов спортивной подготовки. Систематические тренировки ведут не только к изменениям морфофункционального и физического статуса спортсменов, но также к изменениям мотивов ценностной ориентации в спорте. В процессе систематических тренировок под влиянием различных факторов происходит изменение мотивации к спортивной деятельности и ценностной ориентации в обществе, в команде и в семье. Современные изменения в спорте и отношений к нему приводят к новым личностным изменениям спортсмена. В начале систематических тренировок одним спортсменам тренировки выступали как средства, ведущие к достижению определенной цели. Если цель не достигнута, данные средства могли стать неэффективными, в этой связи многие спортсмены могли разочароваться в процессе спортивной подготовки. Тренеры отмечают, что вследствие изменения мотивов соревновательной деятельности

происходят изменения личностного отношения спортсмена к процессу спортивной подготовки.

Поэтому всегда будут актуальны исследования формирования личностных качеств и положительных мотивов в процессе спортивной подготовки в единоборствах.

Специфика спортивной подготовки тесно связана с системой соревнований, где главная задача спортсмена - проявить себя многогранно и достичь высокого запланированного спортивного результата [1,7,8]. Соревнование неотъемлемая атрибутика спортивной подготовки в единоборствах, где проявляется характер спортсмена и его готовность к достижению поставленной им цели.

Цель и способы их достижения всегда преследовали не только тренеров, но и спортсменов. В этих вопросах тренер и спортсмен должны выступать единомышленниками. От их взаимного участия в процессе, целей и способов их достижения, зависит эффективность соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность - это наглядная форма реализации возможностей спортсмена, проходя путь длительных, интенсивных, физических, психических нагрузок, которые должны распределяться на годы подготовки с учётом возрастных, индивидуальных и личностных качеств единоборца.

Продуктом любой спортивной деятельности выступает выполнение поставленных задач перед конкретными соревнованиями. Реализация физического, функционального и психического потенциала спортсменами в главных стартах на высоком уровне выступает как характеристика высокой оценки физического, функционального и психического состояния организма.

Для формирования и поддержки мотива к спортивной деятельности единоборца необходимо рассматривать основные компоненты спортивной деятельности.

Спортивная деятельность в единоборствах подразделяется на подготовительную тренировочную деятельность и собственно спортивную деятельность. На первом месте находится система спортивной подготовки, включающая в себя морфофункциональные изменения организма, повышение уровня общей и специальной физической работоспособности, овладение технико-тактическими действиями, психологическим уровнем подготовленности единоборца. Все перечисленное приводит к становлению личности спортсмена в комплексе. На втором месте рассматривается спортивная деятельность, которая вытекает из самой системы спортивной подготовки, где основным мотивом для занятий является достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Общеизвестно, что, если юный спортсмен начал заниматься конкретным видом спорта и будет мотивирован правильно, тогда потребности, мотивы и цели у него будут совпадать. Если же юный спортсмен мотивирован неправильно, тогда цель и потребности будут расходиться, снижая для него смысл занятий и соревновательной деятельности.

Многие авторы предлагают различные стороны психологической структуры спортивной тренировки, где за основу берётся мотивационная сторона спортивной деятельности. В спортивной подготовке в единоборствах мотив от начального этапа имеет тенденцию укрупнения, вытаскивая на первое место результативность соревновательной деятельности.

В процессе многолетней подготовки спортсменов овладевает всей психологической структурой соревновательной деятельности, расширяя свою социальную роль в спорте на уровне высшего спортивного мастерства.

Общеизвестно, что выбор спортсменами в единоборствах степени дальнейшего роста будет зависеть от опыта двигательных действий до и после выбора занятий борьбой. Выбирая вид спорта, спортсмен, в первую очередь, реализует духовные потребности, связанные с самовыражением, совершенствованием, самоутверждением в команде и в обществе.

Мотивы начального этапа спортивной подготовки в единоборствах заключаются в стремлении к регулярным занятиям любимым видом спорта, мотивированностью к здоровому образу жизни, стать сильным и физической развитой личностью. На этапе специализации у спортсменов происходит проявление влюблённости к избранному виду спорта и направленность на совершенствование технического мастерства и достижения высоких спортивных результатов. На этапах спортивного и высшего спортивного мастерства мотивы выражаются в стремлении показать наивысших результатов и быть первым номером в команде. На уровне высшего мастерства проявляются и формируются мотивы самосовершенствования и совершенствования системы спортивной тренировки и желания поделиться опытом с другими участниками команды. Определение этапности формирования мотивов спортивной деятельности в единоборствах позволяет определить ведущих и второстепенных мотивов.

По мнению Р.А. Пилюяна совпадение мотивов и интересов со своими возможностями и особенностями единоборства дает начало формированию мотива, направленного на самосовершенствование в конкретной деятельности. Каждый спортсмен, имея значимый мотив к занятиям сам в итоге определяет мотивы своей соревновательной деятельности [7]. Если вначале мотивы спортсмена выделялись как стремление к физическому совершенству, далее, как желание соревноваться и в итоге приводит к формированию установки к высоким результатам соревновательной деятельности. Это считается эффективным путем логического выстраивания процесса формирования мотивов от этапа к этапу многолетней подготовки единоборцев.

Авторы дают различные классификации мотивов спортивной деятельности и выделяют такие мотивы спортивной деятельности, как: желание заниматься регулярными тренировками; достижение спортивного результата; укрепление здоровья; расширение диапазона общения; поддержать команду, материальное поощрение. Все перечисленные мотивы также включаются и в других классификациях. Общее в них заключается в том, что все мотивы вытекают из желания достичь определенного соревновательного результата в



конкретном виде спорта.

Анализ мотивов к регулярным занятиям единоборствами позволил определить прикладной и психологический характер мотивов борцов. Психологические мотивы у борцов составили 23% от общего числа мотивов, где занятия борьбой рассматривались как условие снятия стресса и получения чувства радости. Мотивы здоровья занимают особое место, где каждый борец рассматривает данные мотивы как ключевые, весомость мотивов здоровья составила 50,7% от общего числа мотивов. Познавательные мотивы борцов связаны с желанием заниматься и совершенствоваться в физической и функциональной подготовке. Главным мотивом для борцов стало физическое совершенствование, быть сильным и гибким в противостоянии стрессам. Управление мотивами в спортивной деятельности борцов, связанное с гармоничным развитием личности, направлено на формирование положительных и значимых мотивов деятельности.

**Заключение.** Таким образом, основой формирования и поддержки мотивов к спортивной деятельности в единоборствах является с первого этапа провести ориентирование занимающихся, показывая все стороны выбранного им вида спорта. Именно от эффективной первоначальной попытки включения занимающихся в соревновательную деятельность в избранном виде спорта зависит фундамент достижения высоких результатов и мастерства. Все это должно происходить на основе повышения ценности личности, поддерживая желание самосовершенствования на всех этапах спортивной подготовки.

Спортивная деятельность необходимо рассматривать многогранно с учётом мотивационной сферы спортсмена. Оценивая и формируя мотивы и их поддержку надо говорить не только о технико-тактической подготовке, но и прежде всего, о психологической стороне подготовки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаторцев, В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
2. Гаранин, Е.А. Ориентация подготовки спортсменов, занимающихся армейском рукопашным боем, на основе их индивидуальных психологических особенностей / Е.А. Гаранин // Инновационные технологии в подготовке спортсменов в спортивной борьбе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны: Издательство НФ Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 51-54.
3. Гаранин, Е.А. Особенности силы и слабости нервной системы бойцов армейского рукопашного боя / Е.А. Гаранин // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: Международная научно-практическая конференция, 26-27 февраля 2015 / ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов»; Набережночелнинский филиал ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Набережные Челны: РИО НИСПТР: Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2015. – С 76-78.
4. Глазистов, Ал. В. Пути совершенствования базовой технической подготовки в спортивном рукопашном бое / Ал.В. Глазистов, А.С. Кузнецов // Теоретические и практические аспекты физического воспитания: материалы межвузовской научно-

практической конференции молодых ученых и студентов: В 2-х ч. – Набережные Челны: КамГИФК, 2005. – Ч. 1. – С. 37 – 39.

5. Закиров, Д.Р. Исследование состояния психической готовности борцов греко-римского стиля в различные периоды подготовки на этапе спортивного совершенствования / Д.Р. Закиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – № 4 (25). – С. 41-50. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.kamgifk.ru/magazin>.

6. Закиров, Д.Р. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики / Д.Р. Закиров, А.С. Кузнецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. – № 01 (95). – С. 72-79.

7. Пилоян, Р.А. Способы формирования спортивной деятельности. – Малаховка: МГАФК, 1988. – 28 с.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

**УДК 37.037.1**

## **ПРОПАГАНДА ДЕТСКОГО ХОККЕЯ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

***Ш.Р. Еникеев***

*старший преподаватель*

***Ш.В. Гайнутдинов***

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы пропаганды хоккея с шайбой в Республике Татарстан; затронут широкий круг вопросов от пропаганды как средства государственной политики до привлечения к занятиям хоккеем детей и молодежи.

**Ключевые слова.** Хоккей с шайбой, пропаганда, здоровый образ жизни, сельская местность Республики Татарстан.

**Актуальность.** Пропаганда – это целенаправленное воздействие на группы населения и создание образа позитивного будущего. Пропаганду можно охарактеризовать как механизм последовательного влияния, прежде всего политических механизмов, посредством социально-психологического влияния на большие социальные группы.

Проблема пропаганды спорта и здорового образа жизни сегодня является актуальной, поскольку связана, прежде всего, с особенностями развития населения, с образом жизни, повышением значимости спорта в современной России, в том числе в Республике Татарстан.

Важнейшей задачей государства сегодня является повышение уровня жизни населения, сохранение единства и социально-политической стабильности общества. Одним из средств достижения этой цели является формирование, единой национальной идеи – здорового образа жизни и пропаганде здорового образа жизни отводится значительная роль. Главное здесь - многое изменить в привычках и менталитете, во взглядах людей на свое

здоровье. На сегодняшний день спорт является одним из доступных средств сохранения здоровья и повышения работоспособности.

Спорт на современном этапе – это уже во многом политическое явление, которое касается интересов значительных социальных групп населения и реализует пропагандистскую функцию. После Олимпийских игр 2014 года в Сочи зимние виды спорта в России стали активно развиваться. Коснулась эта тенденция и хоккея, особенно детского. По всей стране стали открывать ледовые арены, возрождаются детско-юношеские спортивные школы. В Республике Татарстан совместно с Федерацией хоккея Республики Татарстан стали проводиться детские и юношеские хоккейные турниры и даже создаваться лиги.

Федерация хоккея Республики Татарстан была создана в 1991 году и сейчас координирует деятельность спортивных клубов, организаций и субъектов по развитию спорта в сельской местности Республики Татарстан, проводит спортивные мероприятия, занимается подготовкой спортсменов, судей, инструкторов, осуществляет развитие и укрепление межрегиональных и международных связей с Федерациями хоккея, иными спортивными организациями.

На сегодняшний день в Республике Татарстан существует более 30 детских и юношеских команд по хоккею с шайбой. В Республике Татарстан за 15–20 лет создана одна из лучших хоккейных инфраструктур в стране: сегодня в республике есть 40 искусственных льдов, а также работают 32 детско-юношеские спортивные школы, в которых занимаются более 8 тысяч детей и подростков.

**Цель работы.** В нашей работе мы рассмотрим некоторые аспекты пропаганды детского хоккея в сельской местности Республики Татарстан.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Пропаганда – является одним из методов для формирования «позитивного» мировоззрения населения, а в области спорта это «качественный имидж Республики Татарстан и страны в целом», поскольку она будет позиционироваться как успешная и финансово стабильная, так как может обеспечить воспитание и содержание игроков. Отличительными особенностями пропаганды можно назвать однонаправленность, фиксирование на одной центральной идее будущего. Спортивные успехи государства в целом способствуют созданию у большей части его граждан представления о правильности реализуемого правительством курса, истинности господствующей в данном обществе системы ценностей [1].

Сегодня в Республике Татарстан во многом благодаря усилиям руководства республики и грамотной работой крупнейших предприятий и банков, выступающих спонсорами клубов был созданы самые благоприятные условия для развития хоккея: хоккейный клуб «Ак барс» из Казани является одним из лидеров российского хоккея, многократным обладателем Кубка Гагарина, в Чемпионате Континентальной хоккейной лиги успешно играет «Нефтехимик» из Нижнекамска, альметьевский «Нефтяник» более десяти лет является одной из сильнейших в высшей лиге. Процесс институционализации

хоккея был выражен в том числе и в строительстве ледовых спортивных сооружений: только в Казани были построены «Татнефть Арена» на которой выступает казанский Ак Барс, а также «Форвард», «Зилант», «Ватан», «АК Буре», «Триумф», кроме того множество арен были сооружены в городах и районах Татарстана. Результатом этого стал рост популярности и доступности хоккея для жителей сельских районов.

Доказывание успешности политики, проводимой политической элитой и органами государственной власти страны, и ее регионов проводится сегодня посредством спорта (применяют термин «мягкая сила»). Развитие детского хоккея в сельской местности необходимо, в том числе для формирования положительного имиджа спорта. Это вызывает у населения чувство гордости за свою страну и проводимую её руководством политику отмечает Ю.В. Шабалина: «Хоккей в Республике Татарстан является «визитной карточкой» спорта и его «позиционированием», как другие атрибуты национальной идентичности «чак-чак», «Казанский Кремль» и прочее [3].

После проведения Универсиады-2013 в районах Республики Татарстан стали пропагандировать хоккей с шайбой в сельской местности. Так как Президент Республики Татарстан В.Н. Минниханов играет в хоккей. Сегодня Республика Татарстан позиционируется как «спортивная» столица России. В настоящее время, когда основной задачей государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, как никогда важно сплотить людей единой «национальной идеей», с тем чтобы отвлечь от «политики необоснованных санкций», развязанных США, как ответ на принятие Крыма в состав России. Придя в спортивную секцию детско-юношеской спортивной школы, юный спортсмен-хоккеист попадает в новую социальную структуру: тренеры, судьи, спортивный коллектив - конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения[5]. Это обеспечивает эффективное освоение новой структуры социального бытия, в которой оказывается юный спортсмен.

В Республике Татарстан, в том числе в сельской местности, популярны соревнования среди детских юношеских команд по хоккею с шайбой. У каждого «Ледового дворца» в сельской местности РТ есть свой автобус (подарок Президента РТ), и спортсменам не приходится пропускать тренировки или заниматься на открытых площадках. Так, 10 лет назад в стране было 140 ледовых дворцов, а сейчас России насчитывается 583 ледовых дворца. Как отметил бывший Министр спорта России Виталий Мутко в ходе заседания Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта в апреле 2016 г. «в Татарстане 40 ледовых дворцов, а в некоторых регионах – всего 5-7» [2].

Пропаганда детского хоккея в субъектах Республики Татарстан основывается на повышении качества жизни детства и юношества, формировании массовости для последующего селективного отбора. Построенные в последние годы в Республике Татарстан хоккейные арены

формируют качественно новый, более высокий уровень развития юношеского хоккея.

В республике в детский хоккей играют на всех уровнях. В 2018 году за победу в соревнованиях по хоккею с шайбой среди юношей боролись 44 команды, а это около 1000 юных хоккеистов! Организация турнира с таким впечатляющим размахом стала возможной благодаря поддержке компании «Татнефть», создавшей все необходимые условия для развития массового хоккея на юго-востоке РТ. На средства нефтяников по всему региону построены многочисленные хоккейные коробки во дворах и Ледовые дворцы; юные хоккеисты обеспечены игровой формой, оплачивается работа детских тренеров, организуется целый ряд турниров.

Развитие хоккея в сельской местности наталкивается на проблему «первоначального материального финансирования». Так, детская игровая форма в среднем обходится в 35 000 рублей. Из них: коньки – 5 000р; наколенники – 1500р; ракушка – 650р; трусы – 3500р; нагрудник – 5000р; налокотники – 1700р; шлем – 5000р; термобелье – 3650р; баул – 4000р, клюшка – 3000р; краги – 2000р.

Хоккей можно назвать уникальным видом спорта для детей и юношества, который является во многом «профилактическим средством» против заболеваний. Юные спортсмены тренируются на льду, образуется начальный базис здорового образа жизни - двигательная активность, вокруг которой могут быть сформированы и все остальные составляющие, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья: соответствующий режим, закаливание, правильное питание и самое главное регулярные тренировки. Этот процесс включает в себя комплексы занятий на тренажерах, получасовые занятия, в «сухом зале», так называемые «30-минутки бодрости», - все это дает заряд энергии для юных хоккеистов, а занятия на льду выступают как средство предупреждения частых простудных заболеваний

Популяризация спорта и в частности, хоккея, в Республике Татарстан трансформируется от государственной пропаганды и поддержки к методам, средствам, формам специального воздействия, максимально подходящим для сущности современного спорта (зрелищность, эмоционально-эстетическое восприятие). Формы популяризации спорта многочисленны, включая, прежде всего, средства массовой информации и популяризации, пропаганду детских хоккейных клубов. Массовые катания каждое воскресенье, бесплатный вход для всех во всех районах Республики Татарстан. Как отмечает, Ю.В. Шабалина, «массовая культура – своеобразный феномен социальной дифференциации... в современном обществе, рассчитанном на массовое потребление этой культуры, при этом массовое производство культуры воспринимается по аналогии с поточно-конвейерной индустрией» [4]. Одна из важных задач – это создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, невозможна без развития спортивной инфраструктуры.

Государственная программа развития хоккея должна обеспечить «создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития

хоккея, включая профессиональный и любительский спорт и массовые формы хоккея». В результате реализации программных мероприятий к 2020 году должна быть сформирована современная система развития детско-юношеского хоккея во всех районах Республики Татарстан. Мероприятия для популяризации спорта включают: привлечение средств массовой информации и пропаганды, средства устной агитации и проведение соответствующих лекций, мероприятия, организуемые пресс-службой спортивных клубов, массовые мероприятия по популяризации спорта (хоккея), социальная и коммерческая реклама, формирование и использование образа спортсменов-звезд.

Анализ количественных данных занимающихся детским хоккеем в сельской местности на разных этапах подготовки хоккеистов в учреждениях спортивной подготовки в период 2012-2015 годов, свидетельствуют о поступательном увеличении численности спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе; остановке и сокращении числа занимающихся спортсменами, в период с 2012 года, на этапе начальной подготовки.

Детским хоккейным клубам посвящено множество сайтов в интернете. На них освещается деятельность клубов, формируется престиж каждого клуба как информация и агитация для родителей и детей. В конечном итоге, через развитие сети детских хоккейных клубов, в которых должным образом поставлена пропаганда и популяризация хоккея, будет идти возрождение и развитие этого любимого вида спорта жителей Татарстана, укрепление здоровья детей, формирование кадрового резерва для спорта высших достижений.

**Заключение.** Таким образом, пропаганда основывается на повышении качества жизни детства и юношества, стимуляции массовости для качественного и количественного последующего селективного отбора.

Имеющиеся спортивные сооружения в Республике Татарстан формируют качественно новый уровень развития хоккея. Кроме того, практика показывает, что у сельского населения, регулярно занимающегося хоккеем с шайбой, улучшается жизненный тонус и повышается оптимизм, появляется уверенность в своих силах, растет самооценка

Пропаганда в сельской местности здорового образа жизни посредством хоккея позволяет молодому населению активно включаться в занятия физической культурой и сделать ее своим мировоззрением. Позиционируется детский хоккей в сельской местности, как перспективный вид спорта для дошкольников и школьников, а массовые катания для широких слоев населения как вид рекреации. Построенные в последние годы в Республике Татарстан хоккейные арены формируют качественно новый, более высокий уровень развития юношеского хоккея.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еникеев Ш.Р., Шабалина, Ю.В. Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным

- участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.
2. Мутко В.Л. В Татарстане 40 ледовых дворцов : Интернет-ресурс / Режим доступа // <http://prav.tatarstan.ru/rus/index.htm/news/625674.htm>
  3. Шабалина Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.
  4. Шабалина Ю.В., Карцева Л.В. Социология культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Социология", "Социологическая антропология" и "Организация работы с молодежью". Москва, 2007. С. 143.
  5. Zhernenkov I.O., Bokov K.V., Shabalina Y.V., Garipova A.N. ON THE QUESTION OF THE PROMOTION OF CHILDREN'S AND YOUTH HOCKEY IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN// В сборнике: Modern University Sport Science The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers. 2017. С. 348-352.

**УДК 796.8**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

***И.Н. Ибрагимов***

*старший преподаватель*

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт  
Тюмень, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются компоненты соревновательной деятельности гиревиков, как основа развития современного гиревого спорта. Для совершенствования соревновательной деятельности гиревиков необходимо рассматривать основные тенденции развития методики подготовки гиревиков международного уровня, которые включают в себя: появление новых эффективных методических подходов обучения технике гиревиков; повышение эффективности скоростной техники гиревика; - применение упражнений высокой координационной сложности, с ограничением во времени, в пространстве (для выполнения цикла движения); высокий уровень соревновательной деятельности; поиск универсальной тактической системы в условиях соревнований; выбор последовательности упражнений, направленных на развитие выносливости, динамической силы и силовой выносливости; усиление мощи выполнения упражнения в цикле движения; сочетание высокой организованности действий; выполнение упражнений скоростно-силового характера.

**Ключевые слова.** Соревновательная деятельность, гиревой спорт, курсанты, методика.

**Актуальность.** Повышение эффективности физической подготовки курсантов военных вузов является актуальной проблемой и может решаться широким применением средств различных видов спорта [1,7]. Современный гиревой спорт для курсантов военных вузов выступает как вид спорта, направленный на развитие не только физических качеств, но и ковки характера будущего военного специалиста [2,3,4,5]. Широкое использование средств гиревого спорта в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов военных вузов является основой высокого уровня физической подготовленности. На сегодняшний день отмечено, что

соревнования по гиревому спорту рассматриваются как ускорение темпа развития гиревого спорта в стране и в мире. Уровень международных соревнований изменяется за счет расширения календаря соревнований, частые международные встречи среди военных, как официальные, так и товарищеские обеспечивают огромные возможности развития гиревого спорта.

Гиревой спорт как средство повышения уровня физической подготовленности курсантов, начиная с 1 курса, занимает плотные позиции среди других видов спорта.

**Методы исследования.** Обобщение и анализ научно-методической литературы и результатов исследовательских работ. Анкетный опрос специалистов по гиревому спорту с целью выявления основных параметров соревновательной деятельности гиревиков.

**Результаты исследования.** Большое внимание развитию гиревого спорта уделяется специалистами в военных учебных заведениях, как эффективное средство физической подготовки курсантов без максимальных затрат на организацию и проведение занятий [2,3,5,6]. Популярность данного вида спорта среди военных свидетельствует о стабильности положения среди других видов спорта, перспективности и необходимости его дальнейшего развития. Анализ крупнейших соревнований по гиревому спорту, данных, характеризующих соревновательную деятельность гиревиков, выступающих на уровне международных соревнований, позволил вывить и выделить основные параметры соревновательной деятельности.

Проведённый анализ результатов Чемпионата мира по гиревому спорту, где курсант военного училища занял в категории до 68 кг 1 место, показал результат 79 подъемов, определяет основные тенденции современного развития гиревого спорта в стране.

Гиревой спорт относится к циклическим видам упражнений, направленных на многократное повторение двигательного действия, в запланированном промежутке времени, по правилам соревнований, в положении стоя. Гиревой спорт не только направлен на развитие выносливости, но и силовых возможностей человека. Отмечено также существенное повышение класса гиревого спорта с появлением различных методик подготовки. Ранее исследователями больше внимания уделялось технической подготовке гиревиков (правильность подъема гири), на современном этапе развития гиревого спорта появилась необходимость развития физических качеств с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные требования к технике подъема гири - это провести эффективный подрыв гири с подъёмом вверх, его фиксация.

Многие специалисты основной успех в гиревом спорте связывают с рациональной техникой двигательного действия. Но современный уровень развития данного вида спорта диктует обращение большего внимания выполнению упражнений, направленных на совершенствование технической, физической и функциональной подготовленности по отдельности и в сочетании. То есть нервно-мышечная система человека при гиревом спорте



должна работать так гармонично, что от этого зависит результативность выступлений.

Гиревой спорт сегодня становится сильнее, красивее и эффективнее, а также является противостоянием утомлению.

Среди основных тенденций развития методики подготовки гиревиков международного уровня выступают:

- появление новых эффективных методических подходов обучения технике гиревиков;
- повышение эффективности скоростной техники гиревика;
- применение упражнений высокой координационной сложности, с ограничением времени в пространстве (для выполнения цикла движения);
- высокий уровень соревновательной деятельности;
- поиск универсальной тактической системы в условиях соревнований;
- выбор последовательности упражнений, направленных на развитие выносливости, динамической силы и силовой выносливости;
- усиление мощи выполнения упражнения в цикле движения;
- сочетание высокой организованности действий;
- выполнение упражнений скоростно-силового характера.

В таблице 1 приведены показатели активности и эффективности выполнения двигательных действий гиревиков за соревновательное время в рамках оценки экспертами эффективности двигательных действий. В экспертной оценке принимали участие три эксперта. Независимо друг от друга они оценивали у гиревиков выполнение соревновательного действия. Оценку производили с учётом занимаемого места участниками на соревнованиях.

Из табл. 1 видно, что показатели эффективности выполнения соревновательного упражнения курсантами, занимающимися гиревым спортом, зависят от результата их соревновательной деятельности. Отмечено, что количество качественных движений гиревиков зависит от эффективности выполнения двигательных действий и их угловых параметров.

Таблица 1 - Показатели эффективности выполнения соревновательного упражнения курсантами, занимающимися гиревым спортом (до эксперимента)

МЕСТО	Общее кол-во подъемов за 10 мин	Количество качественных движений %			Эффективность движений, в %			Эффективность угловых параметров выполнения двигательного действия, %		
		1 экс перт	2 экс перт	3 экс перт	1 экс перт	2 экс перт	3 экс перт	1 экс перт	2 экс перт	3 экс перт
1	65	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2	60	60	60	60	80	90	70	100	90	100
3	56	56	56	56	70	60	80	80	80	80
4	55	60	60	60	70	80	60	80	50	80
5	53	53	53	53	60	50	70	75	75	75
6	48	48	48	48	56	40	70	65	45	75
7	47	47	47	47	50	50	70	60	60	60

По мнению экспертов, структурными компонентами соревновательной деятельности гиревиков, являются: количество качественных движений; эффективность движений; эффективность угловых параметров выполнения двигательного действия. На результаты оценки экспертами повлияли занятые места гиревиками: чем ниже занятое место, тем ниже показатели эффективности и качества двигательных действий, выполняемых гиревиками за выступление.

В табл. 2 приводим результативность выступлений гиревиков по следующим упражнениям: рывок гири (вес 24 кг); толчок двух гирь (вес гири 24 кг); толчок двух гирь по длинному циклу (вес гири 24 кг).

Таблица 2 - Результативности выступлений гиревиков на соревнованиях

Упражнения	Весовые категории	
	до 70 кг	70 кг и выше
рывок гири (вес 24 кг)	70	72
толчок двух гирь (вес гири 24 кг)	48	55
толчок двух гирь по длинному циклу (вес гири 24 кг)	30	34

Из табл. 2 видно, что результативность выступления на соревнованиях по гиревому спорту в упражнениях «Рывок гири (вес 24 кг)», «Толчок двух гирь (вес гири 24 кг)», «Толчок двух гирь по длинному циклу (вес гири 24 кг)» зависит от весовых категорий гиревиков.

В табл. 3 представлены показатели соревновательной деятельности, характеризующие силовую подготовленность курсантов, занимающихся гиревым спортом.

Таблица 3 - Показатели силовой подготовленности курсантов

Упражнения	Курсанты	
	до эксперимента	после эксперимента
Толчок двумя (вес 24 кг)	55	57
Рывок одной	45	50
Сумма очков	100	107

Показатели силовой подготовленности курсантов анализировали по результатам соревновательной деятельности и по сумме очков выполнения двух упражнений, таких как толчок двумя (вес 24 кг); рывок одной. Отмечено нами, что показатели силовой подготовленности курсантов в течение 4 микроциклов после реализации функциональных микроциклов имели тенденцию к увеличению.

**Заключение.** Все выше представленные моменты характеристики соревновательной деятельности гиревиков позволили определить, что соревновательную деятельность нужно рассматривать в зависимости от выполнения основных соревновательных упражнений. Анализ

результативности в основных упражнениях позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс, выявляя недочеты подготовки. В этой связи характеристика соревновательной деятельности гиревиков на различных этапах подготовки позволяет создать новые эффективные методические подходы обучения технике гиревиков; повышение эффективности скоростной техники; применение упражнений высокой координационной сложности, с ограничением времени в пространстве; высокий уровень соревновательной деятельности; поиск универсальной тактической системы в условиях соревнований деятельности гиревиков. Характеристика соревновательной деятельности способствует выбору последовательности упражнений, направленных на развитие выносливости, динамической силы и силовой выносливости, координации и функциональной подготовленности. А также повышению мощности выполнения упражнения в цикле движения. Внесению в соревновательную деятельность гиревиков возможность сочетания высокой организованности двигательных действий и выполнению упражнений скоростно-силового характера.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов, К.В. Пути повышения качества профессиональной подготовки выпускника военного вуза / К.В. Аксенов // Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе : материалы област. науч.-практ. конф. – Ярославль, 2001. – С. 112-114.
2. Гранкин, Н.А. Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов-гиревиков [Электронный ресурс] / Н.А. Гранкин, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. – Т. 12 – № 3. – С. 58-67. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/835.html>. DOI: 10.14526/03\_2017\_232.
3. Гранкин, Н.А. Экспериментальная проверка эффективности методики воспитания выносливости и формирования индивидуального ритм дыхания курсантов-гиревиков [Электронный ресурс] / Н.А. Гранкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. – Т. 10. – № 4. – С. 57-66. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/252.html>. DOI:10.14526/08\_2014\_07.
4. Гранкин, Н.А. Исследование силовых показателей курсантов-гиревиков в подготовительном периоде спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Н. А. Гранкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. – Т.11. – № 1. – С. 30-38. Режим доступа: <http://www.journal-science.org/ru/article/300.html>. DOI: 10.14526/01\_1111\_74.
5. Гранкин, Н.А. Методика физической подготовки военнослужащих (выполнение упражнений с гирями), предлагаемая в новом наставлении (НФП-2009) / Н. А. Гранкин // Сборник научно-методических статей, НВВИКУ. – Кстово, 2012. – С. 65-70.
6. Гранкин, Н.А. Показатели общей и специальной физической подготовленности курсантов-гиревиков / Н. А. Гранкин // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития : сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции, № 2. – г. Волгоград. 2015.– С. 112-114.
7. Кузнецова, З.М. Теоретические и практические аспекты индивидуализации воздушно-десантной подготовки курсантов инженерного профиля / З.М. Кузнецова, А.В. Рябчук, О.В. Лабещенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. – Т.13. – №2. – С. 198-206. DOI 10.14526/02\_2018\_326

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Н.А. Касаткина*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*С.К. Гаспарян*

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация:** На этапе спортивной специализации боксеров чрезвычайно важно уделять внимание технико-тактической подготовке спортсменов, которая во многом определяет соревновательную успешность боксёров, в процессе которой формируется интегральный показатель спортивного мастерства спортсмена, значимый для целостной реализации его двигательного потенциала в условиях соревновательных поединков.

**Ключевые слова.** Техничко-тактическая подготовка, служебно-боевая деятельность, физическая подготовленность, попутная физическая тренировка.

**Актуальность.** Техничко-тактическая подготовка спортсмена является важнейшей из всех видов подготовки, особенно в боксе. В современной школе бокса в последнее десятилетие существенно меняется методика тренировки, происходит совершенствование технического и тактического мастерства боксера, происходит повышение уровня развития двигательно-координационных и психических качеств боксеров, и как следствие бокс становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более универсальным динамичным видом спорта, что требует повышения уровня технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов [1-7]. Однако, проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные качества мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов. Этим определяется актуальность настоящего исследования.

**Цель исследования:** повышение уровня технико-тактической подготовленности боксеров на этапе спортивной специализации.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что применение разработанной методики для боксеров на этапе спортивной специализации, отражающей специфику соревновательной деятельности в боксе и основанной на рациональном соотношении средств по формированию навыков специальных атакующих, защитных и контратакующих действий с учетом индивидуальных особенностей каждого боксера, позволит повысить уровень их технико-тактической подготовленности.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

**Результаты экспериментального исследования и их обсуждение.** Экспериментальная методика технико-тактической подготовки боксеров на этапе спортивной специализации включает в себя средства, методы, методические приемы и практические рекомендации с учетом индивидуальных особенностей боксера, большое внимание уделялось совершенствованию основных боевых движений и действий, их рациональности и эффективности, а также методике развития ведущих двигательно-координационных качеств.

Боксеры различаются по многочисленным признакам и качествам, по индивидуально-психологическим свойствам, по особенностям телосложения, по скорости усвоения знаний и т.д., что и является основой для индивидуализации в боксе: акцентированного развитие «сильных» и устранение, а чаще компенсация «слабых» сторон и звеньев их подготовленности [3, 5]. Именно на это была направлена технико-тактическая подготовка боксеров экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента.

Подготовительная часть тренировочного занятия была направлена на подготовку организма боксеров к выполнению основных двигательных действий основной части тренировочного занятия, в которую включались, следующие группы специальных двигательных заданий: упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения со специальными боксерскими снарядами (мешок, груша, лапа и др.) и специальные упражнения с партнером. Они способствуют повышению не только уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, и двигательно-координационных качеств, но также решают задачу формирования технико-тактического мастерства юных боксеров [6].

Отличительной особенностью основной части тренировочного занятия испытуемых экспериментальной группы было то, что при выполнении технико-тактических действий соблюдались жесткие интервалы отдыха, которые учитывали индивидуальный уровень подготовленности боксера и его способность к восстановлению [4]. Количество технико-тактических действий также регламентировалось индивидуально. В заключительной части занятий использовались упражнения на развитие подвижности суставов и гибкости, а также упражнения на развитие ловкости, например, подвижные игры.

Результаты педагогического эксперимента представлены в табл. Они показали следующее: в показателе прямого удара правой ЭГ увеличился на 30,7%, КГ на 8,4%; прямого удара левой результат в ЭГ увеличился на 44,9%, КГ на 16,6%; бокового удара правой в ЭГ увеличился на 57,4%, в КГ лишь на 26,2%; бокового удара левой результат ЭГ увеличился на 56,6%, в КГ лишь на 9,8%; удара снизу результат испытуемых ЭГ увеличился на 66,6%, а в КГ на 31,8%; в показателе комбинирование различных ударных и защитных действий

в тактических сочетаниях (атака + защита, защита + контратака) результат в ЭГ увеличился на 58,9%, в то время как в КГ лишь на 25,8%. Различия по всем исследуемым компонентам статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

Таблица - Сравнительный анализ технико-тактической подготовки боксеров ЭГ и КГ после педагогического эксперимента ( $M \pm m$ )

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Группа	После педагогического эксперимента		КЭА (%)	Достоверность различий ( $p$ )
			M	$\pm m$		
1	Прямой удар правой, кол-во раз	ЭГ	65,5	5,82	21,2	$p < 0,05$
		КГ	50,1	5,23		
2	Прямой удар левой, кол-во раз	ЭГ	45,5	2,91	35,5	$p < 0,05$
		КГ	35,1	3,27		
3	Боковой удар правой, кол-во раз	ЭГ	20,5	1,92	25,0	$p < 0,05$
		КГ	13,5	3,76		
4	Боковой удар левой, кол-во раз	ЭГ	13,3	1,54	31,5	$p < 0,05$
		КГ	10,2	0,83		
5	Удары снизу, кол-во раз	ЭГ	9,5	1,47	16,5	$p < 0,05$
		КГ	6,6	1,29		
6	Комбинированием различных ударных и защитных действий в тактических сочетаниях (атака + защита, защита + контратака), кол-во раз	ЭГ	24,1	1,74	30,2	$p < 0,05$
		КГ	18,1	2,73		

**Заключение.** В ходе исследования выявлены особенности и тенденции в развитии современного бокса. Работа по совершенствованию технико-тактической подготовки боксеров должна идти в двух направлениях. Первое из них связано с совершенствованием тактики противодействия агрессивной и жесткой манере ведения боя, а также универсальной тактике, характеризующейся разнообразием применяемых технических приемов и частой их сменой. Второе направление заключается в совершенствовании самих перечисленных способов ведения боя с учетом индивидуальных особенностей боксеров. Проведенное исследование и полученные результаты позволяют сделать заключение, что предложенная нами методика технико-тактической подготовки эффективна.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горюнов, А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 285 с.

2. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры. / И.П. Дегтярев. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – 398 с.
3. Колесник, И.С. Факторы, влияющие на повышение уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров / И.С. Колесник, Д.А. Осипов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2012. – №1 (26). 2013. – С.76 – 86. (Режим доступа к журн.: <http://www.kamgifk.chelny.net/journal>).
4. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. –Т. 6. – № 4. – С. 55-60.
5. Колесник, И.С. Концептуальные основы совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксеров / Колесник И.С., Гатин Ф.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2016. – № 3. – С.8-15. (Режим доступа к журн.: <http://journal-science.org>) DOI 0.14526/01\_1111\_119
6. Колесник, И.С. Методика совершенствования тактической подготовки квалифицированных боксеров / Колесник И.С., Гатин Ф.А., Осипов Д.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2016. – № 1 (38). – С. 29-39. (Режим доступа к журн.: <http://journal-science.org>) DOI 10.14526/01\_1111\_76
7. Санников, В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксёра / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2014. – 252 с.

**УДК 796.966**

## **ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛЕЙ ВСЕХ СТРУКТУРНЫХ ЕДИНИЦ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОККЕЕ**

***И.Е. Коновалов***

*доктор педагогических наук, доцент*

***С.П. Завитаев***

*кандидат педагогических наук, доцент*

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

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема оптимального построения и эффективного содержательного наполнения тренировочного процесса в хоккее. Перспективным направлением решения этой проблемы авторы видят построение моделей всех структурных компонентов тренировочного процесса в хоккее. В статье рассматривается модель построения соревновательной деятельности и модель физической подготовки обеспечивающей эффективность соревновательной (игровой) деятельности. Модель соревновательной деятельности хоккеистов, включает в себя две основные модельные характеристики: структура игры и трудоемкость выполняемых хоккеистом игровых действий за время матча. Модель физической подготовки хоккеиста состоит из следующих модельных характеристик: перечень средств и режим их выполнения.

**Ключевые слова.** Моделирование, модель построения тренировочного процесса, спортивная подготовка, соревновательная деятельность, хоккеисты.

**Актуальность.** Тренировочная деятельность в хоккее это кропотливый и продолжительный по времени процесс, в рамках которого реализуются все

виды спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической и т.д.), и направленность которой подчинено одной цели – достижения наивысшего результата. Проблемы построения и содержания различных видов спортивной подготовки рассматриваются в некоторых исследовательских работах [2,3,4,6,7].

В то же время вопросам многолетней и круглогодичной подготовки хоккеистов, продолжительность и наполнение их периодов и этапов посвящено достаточное количество работ специалистов [1,5]. Однако, не смотря на достаточно большое количество исследований в последнее время в хоккее, становится очевидным, что не всегда традиционные подходы в организации процессом спортивной тренировки и его содержание эффективны, поэтому необходим поиск новых перспективных путей решения данной проблемы, которым является моделирование всех единиц тренировочного процесса. То есть в современном хоккее весь тренировочный процесс строится через модели всех его структурных частей, в которых закладываются конкретные характеристики и параметры, определяются критерии подбора средств и предлагаются способы реализации разработанного содержания.

Сегодняшний календарь соревнований, высокий уровень физической и эмоциональной нагрузки, высочайшая мера ответственности в каждом матче приводят к тому, что на сегодняшний день практически отсутствуют менее ответственные, «проходные», игры. Результат каждого матча очень важен. Победа или поражение всего лишь в одном матче могут изменить турнирное положение команды, и соответственно влиять на эмоциональный климат в команде.

Поэтому понимая, что ответственность каждого игрового момента вырастает в несколько раз, тренеру необходимо постоянно искать перспективные пути оптимизации организации тренировочного процесса и повышения качества и эффективности его содержательной части, это возможно в первую очередь через моделирование (построение модели) всех структурных единиц спортивной тренировки.

**Цель исследования.** Определить модельные характеристики для построения моделей всех структурных единиц тренировочного процесса в хоккее для обеспечения их эффективности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По итогам проведенного исследования нами выявлено, что при построении спортивной деятельности хоккеистов используются модели, которые условно можно объединить в две группы. В первую группу входят модель построения соревновательной деятельности, отражающая ее структуру и особенности реализации, а так же модель построения тренировочного процесса, отражающая основные характеристики всех видов спортивной подготовки (физическую, техническую и т.д.). Ко второй группе моделей можно отнести модели многолетней и круглогодичной подготовки, включая их отдельные периоды и этапы. Таким образом, если в первом случае речь идет о локальных процессах, не превышающих один сезон или его часть, то во втором случае говорить о



более глобальных процессах от одного года и больше. На наш взгляд первый вариант построения моделей наиболее предпочтителен в спортивной тренировке юных хоккеистов, так как появляется возможность оптимизировать организацию и обеспечить эффективное содержание тренировочного процесса для достижения запланированного соревновательного результата в ближайшей перспективе.

При построении моделей в тренировочном процессе в хоккее, необходимо учитывать характеристики всех сторон спортивной подготовки спортсмена для обеспечения максимальной результативности их соревновательной деятельности, такой подход позволяет раскрыть резервы и потенциальные возможности грамотно организованного и качественно содержательно наполненного тренировочного процесса.

Для создания модели соревновательной деятельности хоккеиста необходимо определить ее характеристики. Для начала предлагается рассмотреть структуру игры, т.е. 3 периода по 20 минут «чистого» времени, плюс перерыв, т.е. у нас получится три периода активных действий, между ними предусмотрен 15-минутный перерыв.

Возьмем любой из периодов и рассмотрим его как единое целостное действие, которое состоит из более мелких действий. Для примера возьмем и рассмотрим действие одного из игроков за один период. За один период игрок выходит на поле 7-8 раз и проводит в активных действиях 40-60 секунд.

Следующим этапом мы рассмотрим действия одного игрока за одну смену нахождения на площадке, она составляет в среднем 40-60 секунд с неоднократным проявлением скоростных способностей на максимальном уровне и с участием в силовых единоборствах, при необходимости. Пауза отдыха на скамейке запасных составляет в среднем 120-150 секунд.

Таким образом, мы получаем приблизительную схему соревновательной деятельности, которая будет состоять из трех периодов «чистого» времени игры (плюс вероятный «овертайм»), в каждом периоде 7-8 активных действий по 40-60 секунд с паузой в 120-150 секунд. Эта простейшая схема дает нам возможность построить модель соревновательной деятельности для оптимальной подготовки хоккеистов в тренировочном процессе по видам спортивной подготовки, особенно физической подготовки.

Модель построения физической подготовки хоккеистов должна разрабатываться в первую очередь с целевой установкой на получение наилучшего спортивного результата в своей соревновательной деятельности. При этом выполнение целевой установки невозможно без системного мониторинга основных показателей физической подготовленности занимающихся, которые следует ориентировать на «модельные характеристики» сильнейших спортсменов в избранном виде спорта.

При моделировании физической подготовки необходимо учитывать два взаимосвязанных компонента: особенности возрастной динамики развития физических качеств и двигательных способностей, а так же степень утилизации имеющихся возможностей. То есть модельные характеристики физической

подготовки хоккеистов должны отражать их способность к достижению планируемого уровня подготовленности, что неминуемо найдет свое отражение в развитии физических качеств и двигательных способностей. Достижение чего не возможно без комплексного применения средств ОФП и СФП потому, что некоторые физические качества и двигательные способности у хоккеистов проявляются достаточно специфично, т.е. непосредственно необходимы в игровой деятельности.

Для примера, можно взять такое качество как выносливость, а точнее специальная выносливость – скоростную. Для того чтобы детально разобрать траекторию развития этого качества в контексте нашего анализа необходимо знать некоторые данные. Например, среднее расстояние, пробегаемое хоккеистом за игру, в среднем равно 7,5 км, из которых порядка 3500-3800 метров – это проявление скоростных способностей на максимальном уровне. Выполнение данной работы может быть как краткосрочной (15-20 секунд) так и длительной (до окончания игрового отрезка 40-70 секунд). Исходя из этих параметров, мы рассмотрим длину или время максимальных рабочих отрезков для развития скоростной выносливости. Если брать временной отрезок работы на льду 15-20 секунд, то это при работе на земле равняется отрезку в 100 метров. Если окончание игрового отрезка около 70 сек, то на земле за это время хоккеист может преодолеть расстояние 400 метров. Таким образом, нами был определен диапазон, в рамках которого необходимо проводить работу для развития этого качества. При этом наименьшее расстояние или временной отрезок составляет 100 м или 12-15 сек, а наибольшее – 400 метров или 70 секунд.

Почему берется двойное измерение, потому что при занятиях на земле более удобно рассматривать дистанцию в метрах, а при занятиях на льду целесообразно брать временные отрезки. При этом необходимо отметить, что чем более вариативно внутри заданных параметров будут действия, тем более близко они подходят к параметрам игровой деятельности хоккеиста.

Таким образом, нами определено, что для эффективного развития скоростной выносливости хоккеиста, причем с учетом специфики его профессиональной (соревновательной) деятельности, необходим следующий подбор средств и определенный режим их выполнения: три серии с перерывом между ними по 7-8 минут, внутри каждой серии будет находиться блок скоростных действий с общим объемом 1200-1300 метров, поделенный на отдельные действия, равные от 12-15 секунд (100 метров) до 70-80 секунд (400 метров). Возможно выполнение упражнений входящих в эти блоки по нарастающей, убывающей и вариативной структуре. Возрастающая структура – это ускорение, построенное от наименьшего к наибольшему. По убывающей структуре – это ускорение, построенное от наибольшего к наименьшему. Вариативная структура – это ускорение, построенное по вариативному способу, попеременно первый и второй варианты. Учитывая, что игрок выходит на площадку за один период 7-8 раз, то для получения тренировочного эффекта, необходимо выполнить минимум 10 ускорений.

Контроль над продолжительностью отдыха в каждом блоке ведется строго по ЧСС. Паузы отдыха могут быть различными в связи со временем восстановления между каждыми ускорениями.

Количество блоков в тренировочном занятии должно быть не менее трех, по аналогии с тремя периодами игры. При этом если учесть, что в игре возможен овертайм в тренировочный процесс целесообразно включать 4 серии, при этом последняя серия должна быть укороченной, но с наиболее длинными отрезками. Такой режим работы в последней серии связан с тем, что к окончанию игры и переходу ее в овертайм накапливается определенная усталость, естественно игра в овертайме будет требовать наибольших усилий и концентрированности.

По итогам проведенного нами исследования можно *заключить*, что для обеспечения эффективности тренировочного процесса необходимо моделировать все его структурных единиц, отталкиваясь при этом от основного вида деятельности спортсмена – соревновательной деятельности. В процессе исследования нами была разработана модель соревновательной деятельности хоккеистов. Данная модель включала в себя как минимум две модельные характеристики. Первая модельная характеристика это структура игры, т.е. 3 периода по 20 минут «чистого» времени, плюс перерыв (возможно овертайм). Вторая характеристика модели – это трудоемкость выполняемых игроком игровых действий за время всего матча, привязанная к проявлению необходимых физических качеств и двигательных способностей. После определения модельных характеристик модели соревновательной деятельности необходимо подобрать необходимый перечень средств и режим их выполнения для эффективного развития физических качеств и двигательной способности, в том числе для решения задач соревновательной деятельности, так же используя метод моделирования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
2. Dudkin, A.V. Visual analyzer in technical and tactical training of 14-15 years old hockey players / A.V. Dudkin, I.E. Kononov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.435-437.
3. Kamalov, A.K. Обучение техники катания на коньках юных хоккеистов на начальном этапе подготовки / А.К. Kamalov, I.E. Kononov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 340-341.
4. Камалов, А.К. Реализация методических рекомендаций для формирования умений выполнять тактические действия юными хоккеистами / А.К. Камалов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 258-259.
5. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. - Минск:

Асар, 2008. - 320 с.

6. Сайфутдинов, А.Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 306-307.

7. Сайфутдинов, А.Д. Изучение значения скоростной подготовки в хоккее / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (5). - С.324-325.

**УДК 796.85**

## **ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВИДА СПОРТА «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

**А.С. Кузнецов**

*доктор педагогических наук, профессор*

*Набережночелнинский государственный педагогический университет*

**И.В. Мулюкова**

*инструктор-методист*

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Витязь»  
Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** Борьба на поясах – древнейший вид спорта. С давнейших времен борьба служила физическому воспитанию сильных мужчин и бесстрашных воинов. И сегодня этот вид спорта пользуется большой популярностью среди населения, оставаясь сердцевиной многих народных праздников. Борьба на поясах совершенствовалась веками. В ходе дальнейшего развития этого вида и совершенствования правил проведения соревнований необходимо сохранить самобытные и эффективные приемы и основу борьбы. А приемы национальных видов единоборств входят в арсенал технических действий некоторых олимпийских видов борьбы.

**Ключевые слова.** Борьба на поясах, национальный, международный, спорт.

Борьба на поясах с незапамятных времен верно служила нашим предкам: была средством воспитания, укрепления здоровья, помогала растить сильную, крепкую физически и духовно готовую к жизненным испытаниям молодежь. Развивается техника, наука, изменяются условия жизни людей. Несмотря на это, остается интерес к национальным традициям и культуре. Пример тому – все возрастающая тяга к национальной борьбе, как молодежи, занимающейся ею, так и широкой публики, зачарованной ее зрелищностью.

В истории возникновения борьбы на поясах у ряда народов сохранились прямые указания на то обстоятельство, что данный вид единоборств был привнесен некими завоевателями. Что-то попало в Азию во время вторжения в нее Александра Македонского несколько столетий до новой эры, что-то – во время вторжения монголов XIII веке, что-то занесли турки в XIV и XV веках. По историческим данным, поясная борьба была распространена в Евразии во время крупнейшего завоевания, каковым является, согласно новой хронологии,

бурный рост и расширение монголо-татарского государства в начале XIV-XVI веков.

Виды национальной борьбы непрерывно развиваются, совершенствуются в Поволжье и Урале, Сибири и Кавказе, а также в других регионах нашей страны и зарубежье. Борьба на поясах имеет немало разновидностей. Но, учитывая тот факт, что они имеют много общего в своей основе, разработаны «Единые правила Международной Федерации борьбы на поясах», где четко прописаны принципы проведения соревнований с обязательным учетом требований современных международных правил спортивной борьбы.

Самобытны и разнообразны виды единоборств, такие же разные, как народы и эпохи, их создавшие. Техника достижения победы оттачивалась в течение веков, проходила естественный отбор, хранилась культурами разных народов, передавалась из поколения в поколение и дошла до наших дней в виде национальных видов борьбы.

Все ранее существовавшие и существующие виды борьбы можно разделить, а точнее классифицировать на несколько групп. В основе классификации положен важный признак каждого вида борьбы – приемы борьбы с противником. В итоге большинство видов борьбы разделено на семь групп:

- борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами, без захвата ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере без действия ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приёмами;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами.

Названия видов борьбы сложились на основе языка народа, который ее культивировал. Рассмотрим, в соответствии с классификацией, из каких же видов борьбы произошла борьба на поясах.

#### 1. Борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса.

Характерной особенностью техники в этой группе борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Поединок, как правило, проходит на травяной площадке. К данной группе относятся:

*Русская народная борьба (в схватку с захватом накрест).*

Борьба проводилась в повседневной одежде, захваты строго ограничивались. Борцы сцепляли руки на спине, захватив друг друга накрест. Задача – свалить противника или повалить на спину. Время борьбы не ограничивалось.

*Молдавская борьба (трыньтэ-дрянтэ).* Молдавская национальная борьба. Одежда – холщовые рубашки и брюки с поясом-шарфом. Борцы также

делали захваты крест-накрест, захватывая пояс. Задача – бросить противника на обе лопатки. Время схватки неограниченно.

*Татарская борьба (корэш).* Национальная борьба татар. Костюм – красно-зеленый с красным кушаком. Борец, после захвата кушака, длинную часть его забрасывает на поясницу соперника под его разноименной рукой и захватывает другой рукой над разноименной рукой соперника и, наклоняясь вперед, кладет голову на правое плечо соперника. Для победы нужно оторвать соперника от ковра и бросить на спину или другую часть тела. Через 3 минуты схватка останавливается и продолжается далее с завязанными кушаками. Длительность схватки 6 минут.

*Узбекская борьба (кураш).* Одежда – национальный халат, стеганный с мягким поясом. Противники захватывают пояс правой рукой на спине и накручивают его на руку. Захват отпускать нельзя.левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на ковер. Не разрешается бросать противника через ноги. Время схватки неограниченно.

*Древнегреческая борьба.* Эта борьба известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. По правилам разрешалось противника захватывать руками туловище не ниже пояса. Задача – повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

*Башкирская борьба (курэш).* Национальная борьба башкирского народа. Костюм – красно-зеленый с мягким кушаком. Борцы, после захвата кушака, длинную часть его забрасывают на поясницу соперника под его разноименной рукой, и захватывает другой рукой над разноименной рукой соперника и, наклоняясь вперед, кладет голову на правое плечо соперника. Для победы нужно оторвать соперника от ковра и бросить на спину или другую часть тела. Через 3 минуты схватка останавливается и продолжается далее с завязанными кушаками. Длительность схватки 6 минут.

2. Борьба в стойке с действием ногами, без захватов ниже пояса.

В этой группе характерной чертой борьбы является: костюм имеет мягкий пояс, разрешаются подножки. Хотя, несмотря на различие в некоторой специфике и национальных костюмах, перечисленные виды борьбы имеют много общих приемов. Борьба проводится на траве или мягкой площадке.

*Казахская борьба (курес).* Национальная борьба казахов. Одежда – национальный халат, с мягким поясом. Так же разрешается бороться и в трусах, но с поясом. Задача – повалить противника на лопатки, но, не отрывая рук от пояса. Разрешается применять любые броски через ноги. Длительность схватки 15 минут.

*Киргизская борьба (курес).* Национальная борьба киргизов. Костюм - национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время неограниченно.

*Таджикская борьба (гушти).* Национальная борьба таджиков. Одежда – национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не разрешается. Разрешаются броски через ноги. Задача – бросить противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки - 10 мин.

*Туркменская борьба (гореш).* Национальная борьба туркмен. Одежда – национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы тот коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки неограниченно.

*Грузинская борьба (чидаоба).* Национальная борьба грузин. Костюм – трусы и специальная короткая куртка из парусины с таким же поясом, которая называется чоха. Захваты выполняются за любое место чохи выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки – 5 мин.

*Армянская борьба (кох).* Национальная борьба армян. Одежда – борцы носят специальный халат – чоха с мягким поясом. Задача – бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за чоху выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки неограниченно, но обычно борьба продолжается не более 5-10 мин.

*Молдавская борьба (трыньтэ-купэдикэ).* Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм – холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать хват за пояс и бросать через ноги. Цель – бросить противника на обе лопатки. Время борьбы неограниченно.

*Якутская борьба на поясах (курдацан тустуу).* Разновидность якутской народной борьбы. Одежда – трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки. Задача – сбить противника на три точки. Время схватки неограниченно.

3. Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса. Особенность этой группы борьбы – все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других – борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы – травяная, песчаная или снежная площадка.

*Таджикская борьба (бухарская гушти).* Разновидность национальной борьбы таджиков. Развивалась среди населения Бухары. Костюм – национальный халат с поясом. Применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Задача – бросить противника на спину. Время схвати неограниченно.

*Тувинская борьба (куреш).* Национальная борьба тувинцев. Одежда – прочные холщовые трусы-плавки – судаю, пояс. Также одевалась специальная

куртка – содаю, которая состоит только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Борьба можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки неограниченно.

*Монгольская борьба (барильда).* Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов только без курток, которые называются удаю, бороться не разрешается. Правила те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

*Якутская борьба (хапсагай).* Национальная борьба якутов. Одежда борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше него не разрешается. Задача – заставить противника прикоснуться к земле третьей точкой (встать на колени или коснуться рукой). Время схватки неограниченно.

Существовали попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на спину, живот или в положении сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

*Японская борьба (сумо).* Японская народная борьба. Одежда – плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Задача – бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Имеет много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы. Время схватки неограниченно. Получила развитие среди борцов-профессионалов. Место борьбы – площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 м в диаметре.

*Швейцарская старая борьба (швайцершвиген).* Старая народная борьба швейцарцев. Костюм – обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и ноги, а также делать подножки. Задача – сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

*Швейцарская новая борьба (сюис либр).* Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Одежда – специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс, брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Задача – бросить противника на спину. Время схватки по уговору – 5 и 10 мин.

*Туркменская вольная борьба (хивинская).* Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный, национальный, с поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Задача – бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы неограниченно.

*Английская свободная борьба (кэтч гольд).* Старинная английская борьба. Костюм – обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за



любую часть тела и применять подножки. Задача – бросить противника на спину. Время борьбы неограниченно.

*Узбекская борьба (бухарская).* Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Одежда – национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Задача борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы неограниченно.

4. Борьба в стойке и в партере без действия ногами и захватов ниже пояса – классическая борьба (греко-римская). Международная спортивная борьба. Характерная черта этого вида борьбы – борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на колени и лежа (партер). Место борьбы – специальный ковер. Костюм – трусы с плечиками (трико) и ботинки из мягкой кожи. Для победы нужно прижать противника спиной к ковру (туше). Победа присуждается и за проведение приемов (по баллам). Время схватки часто изменялось.

5. Борьба в стойке и в партере с действием ногами и захватами ниже пояса. Для этой группы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами.

*Древнеегипетская борьба.* Эта борьба известна нам из истории по изображениям на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приема вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приемы ногами.

*Древнегреческая (панкратион).* Разновидность борьбы древних греков. Костюм – бандаж-плавки. Разрешалось делать приемы с захватами за ноги и выполнять приемы ногами. Задача – прижать противника спиной к земле. Время неограниченно.

*Азербайджанская борьба (гюлеш).* Национальная борьба народов Азербайджана. Одежда – прочные брюки специального покроя с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Цель – прижать противника обеими лопатками к ковру. Время схватки 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов.

*Вольная борьба.* Международная спортивная борьба. Ковер для борьбы и костюм спортсмена такие же, как и в греко-римской борьбе. Также определяют и победителя. Разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

*Иранская борьба (персидская кошти).* Борьба народов Ирана. Место борьбы – травяная площадка, не ограниченная размером. Костюм обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается делать захваты за любую часть тела и

применять действия ногами в стойке и партере. Задача – положить противника на спину. Время схватки неограниченно.

*Пакистанская борьба (кушти).* Борьба ведется в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы – свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стойке и партере. Время неограниченно. Распространена только среди профессионалов.

*Турецкая борьба (гюреш).* Национальная борьба турок. Одежда – обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Задача – прижать противника спиной к ковру, время схватки неограниченно. Борцам разрешали смазывать тело оливковым маслом.

*Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг).* Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к ковру. Время схватки неограниченно.

6. Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами. В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах, и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приемы применяются с целью принудить противника к сдаче.

*Японская борьба (дзюдо).* Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Место борьбы — специальный, сложенный из рисовых циновок ковер — татами. Костюм (кимono) — специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей. Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на ковре. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз (не обязательно оставаясь в положении стоя) или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий прием. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием — по 5 или 10 мин.

*Борьба самбо (самозащита без оружия).* Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзюдо, греко-римской, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы – ковер, как в греко-римской и вольной борьбе. Костюм борцов — трусы, борцовки с мягкой подошвой и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе

применяются болевые приемы на руки и ноги (кроме удушающих приемов). Победа присуждается за бросок на спину (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой прием в положении лежа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Оценка по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется.

*Вольно-американская борьба (кэч-эз-кэч-кэн).* Любительская борьба, культивируемая в США, главным образом, в колледжах и университетах. Костюм — обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приемы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приемы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Задача – прижать противника спиной к коврику на 2 сек. Время, установленное для борьбы, – 10 мин.

*Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг).* Борьба, распространенная среди профессиональных борцов США, Франции, Италии, других странах. Место борьбы – ковер, ограничиваемый барьером или канатами, – ринг. Одежда – обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к коврику. Время поединков устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер.

*Голландская борьба (самозащита).* Приемы борьбы, культивируемые в Старой Голландии, известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм – обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

Борьба, как вид спорта, культивируется различными народами на протяжении многих веков. Каждый народ в разные исторические эпохи проводил соревнования по борьбе. В них он отражал свои национальные обычаи и особенности культуры. В соревнованиях создавались различные приемы для достижения победы. Так, с течением времени рождались правила состязаний и техника борьбы. Это привело к образованию большого количества различных видов борьбы. Одни из них уже исчезли и известны лишь по памятникам искусства и литературным источникам, другие получили распространение и широко используются в современной спортивной практике.

В мире, где существует широкое разнообразие культур, а также видов спорта, всегда будет жить извечная мечта о сближении и единении народов, но одновременно неистребимо желание быть первыми, значительными, неповторимыми, поэтому необходимо сохранить самобытность и основу борьбы на поясах.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильдарханов И.Г. Мы родом из «Курэш». Казань: Гасыр, 2003. 42 с.

2. Кашгарий, М. *Devonu lugatit turk*. Фан Нашриети. 1960. 344 с.
3. Ким-Кимэн А.Н. Кузнецова З.М. Развитие традиций предков во славу якутского спорта. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. 13(2): 143-148. DOI 10.14526/02\_2018\_319. URL: <http://journal-science.org/ru/article/1012.html>
4. Кузнецов, А.С., Шулика Ю.А. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах. Казань: Поволжская ГАФКСиТ. 2010. 264 с.
5. Кузнецова З.М. История физической культуры и спорта в Республике Татарстан. Монография. Набережные Челны: КамГиФК. 1999. 268 с.
6. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры. Набережные Челны: Камаз. 1996. 160 с.
7. Кузнецова З.М. Физическая культура и спорт в Республике Татарстан. Учебное пособие для преподавателей и студентов. Казань: Институт экономики, управления и права. 1998. 210 с.
8. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. М: Физкультура и спорт. 1960.
9. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 111-115.
10. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 156-160.

**УДК 796.01**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

*Л.П. Кузнецова*

*кандидат педагогических наук*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*Орел, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена выявлению теоретических основ формирования гражданской позиции детей и подростков в воспитательном процессе образовательных учреждений детско-юношеского спорта, способствующем пополнению составов национальных сборных команд социально зрелыми спортсменами с четко выраженной активной гражданской позицией.

**Ключевые слова.** Детско-юношеский спорт, воспитательный процесс, юный спортсмен, гражданская позиция, патриотизм, общество.

**Актуальность.** Противоречие между сущностью и собственно существованием человечества – это качественная характеристика современной стадии его развития. В свою очередь, наличие противоречий всегда обуславливает предпосылки возникновения потребности в каком-либо виде деятельности. Противоречие, заключающееся в несоответствии уровня здоровья населения стремительному развитию ноосферы, в свою очередь, определяет ведущую и главенствующую роль культуры здоровья на фоне глобальных проблем современности [7].

Наиболее эффективным воздействием на молодое поколение с целью формирования основ культуры здоровья, безусловно, будет являться воздействие в рамках дошкольного и школьного возраста. И речь должна идти не только о физическом, но и о социальном здоровье подрастающего поколения, формировании его активной гражданской позиции – в частности. У общества с нарушенным социальным здоровьем молодежи снижаются темпы развития, его ждет проблемное будущее. Особую роль в формировании социального здоровья молодого поколения, безусловно, играют образовательные учреждения в целом, и образовательные учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности – в частности.

**Цель исследования.** Наше исследование мы посвятили выявлению теоретических основ формирования гражданской позиции детей и подростков в современном отечественном детско-юношеском спорте с целью создания банка теоретического обеспечения воспитательной работы тренера.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В условиях значительного повышения требований к образованию и воспитанию в Российской Федерации, обусловленных парадигмой приоритетности творческой, непрерывно саморазвивающейся личности происходят изменения в представлениях о средствах образовательного и воспитательного процессов в направлении разностороннего развития личности, обогащения ее творческого потенциала, роста сущностных сил и способностей [4]. В данном аспекте особую значимость обретает детско-юношеский спорт, что обуславливает сосредоточение внимания специалистов всех стран, участвующих в мировом спортивном движении, не только на разработке методик подготовки высококвалифицированных спортсменов, но и на дальнейшем улучшении системы воспитательной работы с юными спортсменами, способствующей пополнению составов национальных сборных команд социально зрелыми спортсменами с четко выраженной активной гражданской позицией.

Анализ состояния мирового спорта, по мнению В.П. Губы, В.Г. Никитушкина, П.В. Квашука, В.Г. Бауэра и др., показывает, что высокий уровень спортивной работы с детьми и подростками, как методический, организационный, так и воспитательный, в значительной степени определяет успех страны на международной спортивной арене [9].

Научное осмысление проблем значимости воспитательной работы в отечественном детско-юношеском спорте имеет давние традиции. Особая роль в развитии теории, методологии и методики детско-юношеского спорта в целом, и теории и методики воспитания юных спортсменов – в частности, принадлежит работам М.Я. Набатниковой, В.П. Филина, Н.А. Фомина, Л.П. Матвеева, В.П. Губы, В.Г. Никитушкина, П.В. Квашука, В.Г. Бауэра и др. Обеспечение образовательных потребностей детей, их адаптации к социальным изменениям и приобщения к культурным ценностям спорта должно осуществляться на основе свободы выбора видов, форм деятельности, освоения

новых социальных ролей и создания необходимых условий для всестороннего развития ребёнка в спорте, в его особенном состязательном процессе.

Спортивные соревнования активно способствуют проявлению особых жизненно ценных свойств личности, формированию и утверждению её достоинств, а также обеспечивают возможность юным спортсменам испытать себя в рамках строго регламентированного правилами конкретного вида спорта поля деятельности [3]. В стремлении испытать себя и обрести новые возможности в деятельности проявляется мотивационно-волевая сфера человека, представляющая собой основу процесса реализации личностного потенциала, выбора и реализации юным гражданином своего жизненного пути через использование и развитие имеющихся задатков, превращения их в способности.

Спорт на современном этапе общепризнанное социальное явление. Детско-юношеский спорт позволяет не только реализовать потенциал разнообразных физических качеств и двигательных способностей, но и служит средством формирования нравственности и активной гражданской позиции, дополняет социальную деятельность подрастающего поколения. В.К.Бальсевич и Л.И. Лубышева характеризуют физическую культуру в целом, и спорт – в частности, как мощный социальный феномен, способный преобразовывать социальную реальность и личность, что предопределяет не только пересмотр целей физического воспитания, но и совершенствование организации этого процесса. По их мнению, спорт следует отнести к универсальному явлению, которому подвластно не только улучшение состояния здоровья людей, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы, повышения благополучия, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, но и предоставление уникальной возможности, в мирных условиях спортивных состязаний, защиты чести всей страны [1].

Одной из основополагающих задач государственной политики современной России является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения детей, подростков и юношества к активному образу жизни, оздоровлению, повышению уровня физического развития, профилактике правонарушений и формированию гражданской позиции подрастающего поколения. Однако переход к новой экономической формации в условиях новой России вызвал структурную перестройку всех сфер жизни людей, что, по мнению ряда ученых, обусловило появление и активное включение в действие множества факторов и явлений, ухудшающих, а в ряде случаев приводящих к кризисному состоянию, функционирование системы физической культуры и спорта в целом, и, в том числе – системы гражданского воспитания в детско-юношеском спорте [5, 10].

Отношение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом – одна из актуальных психолого-педагогических проблем современного образовательного процесса. В настоящее время многие общественные и государственные структуры беспокоит тенденция снижения физических и нравственных кондиций детей, подростков и юношества из-за

агрессивного (интенсивного) распространения алкоголизма, наркомании, и, как следствие этого – детской и подростковой преступности. Частично причиной этого является отсутствие объединяющего молодых людей дела, организаций, в которых они будут «скреплены» общей идеей совместной деятельности.

Спортивная деятельность – это специфический вид деятельности, обладающий огромным потенциалом для гуманистического воздействия на физические и духовные способности людей, на их взаимоотношения; дающая человеку возможность оценить своё отношение к окружающей его среде и через эти отношения оценить своё место в обществе. Юные спортсмены включены в спортивное сообщество, в котором они осваивают навыки коммуникации, формируют чувство сопричастности к общему делу, ответственности за свой спортивный результат, свою команду, свой регион, свою страну. В процессе спортивной деятельности, даже в раннем возрасте, занимающиеся способны выполнять социально значимые роли в коллективе сверстников. Именно поэтому детско-юношеский спорт представляет собой устойчивую базу для формирования у детей, подростков и юношества гражданской позиции, патриотических чувств, устойчивое включение в сознание молодого поколения понятий, определяющих идентификацию и духовную жизнь нации: Родина, народ, страна, история, семья, спортивное сообщество, духовная и физическая культура в целом. Все это – фундамент становления личности [8].

К сожалению, в настоящее время, под действием агрессивного воздействия западных СМИ и некоторым «отходом» некоторых педагогов и исследователей от отечественного понятийного обеспечения сферы физической культуры и спорта, обесценивается значение «физическое воспитание» и «спорт», термин «физкультурник» - не используется практически. Любой человек, занимающийся физическими упражнениями на каком-либо уровне, называет себя с подачи СМИ – спортсменом, то есть человеком, занимающимся спортом, спортивной деятельностью. А ведь спортивная деятельность предполагает в обязательном порядке две составляющих: 1) тренировочный процесс; б) соревновательный процесс, позволяющий регистрировать достижение более высокой или подтверждение уже имеющейся спортивной квалификации. В современной отечественной науке спорт определяется как «строго регламентированная соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью, являющейся составной частью физической культуры» [2, с.358].

Проведенное исследование позволило выявить целый ряд негативных факторов, не только тормозящих формирование и развитие гражданственности детей и подростков в условиях спортивной деятельности, но и просто блокирующих этот процесс.

1. Анкетирование, проведенное в рамках исследования, показало, что четкая терминология спорта абсолютно не сформирована не только у детей и подростков, но и у взрослых людей. Например, молодые и зрелые люди,

никогда не занимавшиеся в детстве спортом в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, уверенно настаивают на том, что человек «тягающий железо в подвале или фитнес-клубе», как они сами определяют вид спорта, которым они занимаются, является настоящим спортсменом и занимается именно спортом. Подобная «терминология» распространяется в семьях, в общеобразовательных учреждениях и т.п., что, безусловно, снижает особую значимость спорта как уникального вида человеческой деятельности и социального явления.

2. Воспитательную нишу в спорте активно занимают СМИ и Интернет! Примером может служить ситуация с участием наших спортсменов в Олимпийских играх в Корее. Пока общество, руководители физкультурно-спортивных организаций, тренеры, и родители молчали, в социальных сетях шла активная пропаганда неучастия наших лучших спортсменов в Олимпийских играх в Корее и голосование против спортсменов (активная травля), которые получили возможность и решили поехать на Олимпиаду. Безусловно, «точку» в этой истории поставило выступление Президента РФ В.В.Путина. Но, какие мысли остались в головах юных спортсменов – покажет только время, ведь результат воспитательной работы – весьма отдален и не является сиюминутным! Захочет ли в будущем ребенок, став взрослым спортсменом и получив качественную подготовку в своей стране, защищать честь своей страны, понимая, что ситуация может повториться и вся его спортивная подготовка не реализуется на Олимпийских играх его будущего? Может быть вполне спокойнее получить подготовку в своей стране, за счет своего государства и своих родителей (чаще всего!), а затем уехать и достойно продолжать карьеру в любой другой стране? Это кардинальный вопрос спортивного воспитания в детско-юношеском спорте.

Жесткий график процесса спортивной подготовки, зачастую, не позволяет тренеру заниматься воспитательной работой, в лучшем случае это эпизодические беседы со спортсменами и их родителями, родительские собрания. В свою очередь, у юных спортсменов времени на встречи с известными спортсменами и тренерами просто нет – загруженность в спортивной школе, общеобразовательной школе, художественной, музыкальной и т.д. + компьютер!!! Таким образом, спортивная школа передает полномочия воспитания юных спортсменов – общеобразовательной школе и родителям. Однако результаты анкетирования юных спортсменов свидетельствуют о том, что в общеобразовательной школе отношение к детям-спортсменам часто – негативное (зависть детей-одноклассников, ровесников; позиция учителей общеобразовательных дисциплин и классных руководителей – отрицательная («Время на тренировки-попрыгушки есть, а на учебу – нет!»), родители вынуждены, чтобы не портить отношения с учителями, запрещать занятия спортом, пока ребенок не исправит оценки, нанимают репетиторов, времени у ребенка на отдых и восстановление – просто нет!). Говорить в подобных условиях о воспитании патриотизма практически бесполезно. Дети-



спортсмены вынуждены «выживать» в общем контексте своей деятельности (учеба + спорт).

3. Патриотическое отношение к спортивной деятельности начинается не с тренера, не с родителей – это только ретрансляторы воспитательных воздействий, а с отношения общества к детско-юношескому спорту, с формирования уважительного отношения к детям-спортсменам и их спортивной деятельности. Телевидение, являющееся главной информационной составляющей страны, практически не транслирует детских соревнований различного уровня, в том числе и специализированные каналы. Таких трансляций просто нет! Огромное количество программ посвящено звездам спорта по всем каналам: звезда в прошлом, звезда сейчас, звезда дома, звезда – депутат, звезда – в своем шикарном доме, звезда в будущем и т.д. и т.п. Это – важно – говорить о героях спорта, нашей гордости, нашей славе, но в большинстве случаев такие программы подготовлены именно по законам шоу-бизнеса и не вызывают гордости, а вызывают зависть, раздражение и отторжение на фоне родительского сообщества, живущего, в большинстве своем, на копейки и не имеющих возможности выделить даже небольшие деньги на оплату занятий ребенка в спортивной школе. Дети, которые смотрят подобные шоу с участием своих кумиров, с детства усваивают «главную истину»: «Хочу заниматься спортом, чтобы стать Чемпионом и заработать много денег» (результаты анкетирования детей 6-7 лет при зачислении в спортивную школу – более 70% подобных ответов). И если эта главная истина усвоена и осмыслена ребенком в таком виде и в таком возрасте, то никакие беседы о патриотизме уже не вытеснят её и не заменят (за редким исключением!) позитивными «правильными» истинами.

**Заключение.** Таким образом, в ближайшем будущем, крайне необходимо не только повысить качество подготовки тренеров, работающих в детско-юношеском спорте, основанное на достижениях и традициях отечественной спортивной науки, но и создать государственный канал, поддерживающий детско-юношеский спорт, канал, интересный и полезный всему сообществу детско-юношеского спорта. Юные спортсмены должны расти в атмосфере любви, заботы и уважения к их достижениям со стороны «мира взрослых», общества, государства, тогда и они будут гордиться страной, которая с детства заботилась о них и гордилась ими. Безусловно, главный источник патриотизма – гордость за свою страну. Но гордость определяет не только воспитанная с детства любовь к своей Родине, но и способность выразить эту любовь в своих спортивных достижениях, что в огромной степени зависит от профессионализма и гражданской позиции конкретного тренера, транслирующего позицию общества в целом, государства.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: Образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2003. – №5. – С.19-22.

2. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя / М.Я. Виленский, В.С. Макеева // Педагогическое образование и наука. 2003. – №3. – С.10-14.
4. Виленский, М.Я. Современные подходы к проектированию гуманитарно-педагогического образования по физической культуре в Вузе / М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Педагогическое образование и наука, 2003. – №3. – С. 4-9.
5. Жолдак В.И., Сейранов С.Г. Задачи управления физической культурой и спортом в условиях либерализованных экономических отношений / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов // Теория и практика управления физической культурой и спортом: Материалы очно-заочной научной конференции. – Малаховка, 2006. – С.123-142.
6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры: Учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 240 с.
7. Мавропуло О.С. Переосмысление сущности физической культуры как ценности жизнедеятельности человека. // Гуманитарные и социально-экономические науки, 2007. – №2. – С. 77-80.
8. Максачук Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Издательство «Спутник +», 2012. – 102 с.
9. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
10. Столов, И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент): монография / И.И. Столов. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. – 132 с.

**УДК 796.332**

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ У ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***С.Н. Ключникова***

*кандидат педагогических наук, доцент*

***М.Б. Галкин***

*магистрант*

***К.В. Адушкина***

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

***Аннотация.*** Эффективность и уместность использования игр и игровых заданий в обучении юных футболистов подтверждается современной практикой и имеет научное и теоретическое обоснование. В дополнение к решениям общих проблем физического воспитания, игры позволяют решать особые проблемы обучения и развития физических качеств, в частности быстроты.

***Ключевые слова.*** Развитие быстроты, игровые задания, тренировочный процесс футболистов 8-10 лет.

***Актуальность.*** Крупнейшие футбольные турниры последних лет показали, что эволюция игры идёт в направлении дальнейшего повышения интенсификации игровой деятельности футболистов, быстроты выполнения технических приёмов в условиях жесткого единоборства. Во время игры в

различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по характеру, интенсивности и продолжительности [3].

Игровая деятельность в футболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменениями скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростной подготовленности футболиста [1].

Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью на развитие быстроты создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, оказывает разносторонний эффект.

В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Что же касается подбора этих упражнений для включения в игру или подбора уже готовых игр и игровых заданий, то действия в них по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности свойственны избранному виду спорта [2,5].

**Цель исследования** - теоретико-практическое обоснование методики развития быстроты на основе игровых заданий у футболистов 8-10 лет на этапе начальной подготовки.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа на базе СШОР по футболу «Волга» им. Н.П. Старостина г. Ульяновска. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 футболистов 8-10 лет. Были организованы контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 10 человек в каждой. КГ занималась по программе спортивной подготовки футболистов СШОР, ЭГ – в тренировочный процесс включалась методика на развитие быстроты на основе игровых заданий.

Для выявления показателей развития быстроты у юных футболистов, на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента применялись контрольные испытания по четырём тестам: бег 30 м, прыжки через скакалку за 10 с, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места.

Данные, полученные в начале исследования свидетельствуют о том, что исходный уровень подготовленности футболистов в контрольной и экспериментальной группах отличался незначительно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ динамики уровня подготовленности футболистов 8-10 лет позволил определить эффективность применения игровых заданий для развития быстроты.

Результаты исследования свидетельствуют о различии в показателях итоговых результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп, а также положительную динамику в методике развития быстроты футболистов экспериментальной группы. По всем четырём тестам в экспериментальной

группе по сравнению с контрольной группой, мы наблюдаем улучшения (рис.1).

В тесте «Бег на 30 м» прирост показателей в контрольной группе составил – 7,1%, в экспериментальной – 11,9%. Разница составляет – 4,8%. Тест «Прыжки через скакалку за 10 с» показал прирост в контрольной группе – 6,25%, в экспериментальной, соответственно, 11,7% (5,45 %). Тест «Челночный бег 3х10 м/с» показал прирост контрольной группы – 4,7%, а у экспериментальной 7,8% (3,1%). В тесте «Прыжок в длину с места» наблюдается прирост контрольной группы – 3,3% и в экспериментальной 6,4%, с разницей 3,1%.

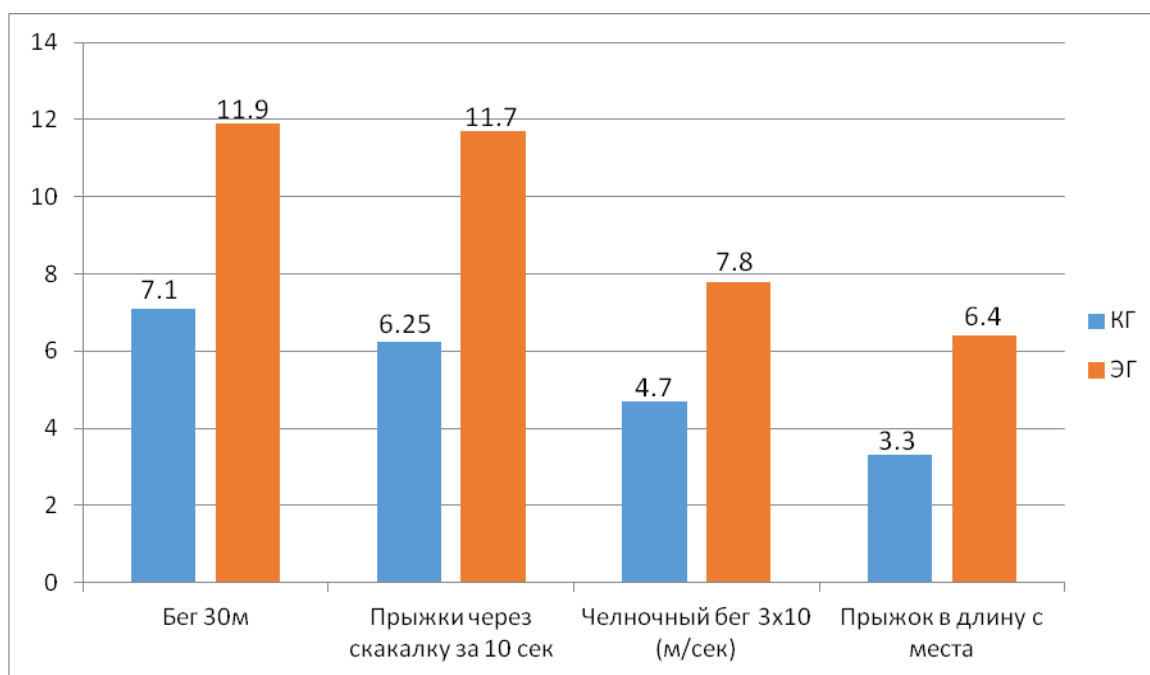


Рисунок 1 - Динамика показателей тестирования футболистов 8-10 лет в контрольной и экспериментальной группах

По результату тестирования видно, что в показателях у занимающихся экспериментальной группы, после применения разработанной методики развития быстроты на основе игровых заданий, оказались выше, чем у футболистов, занимающихся в контрольной группе, где применялась стандартная программа.

В методике, которая применялась в экспериментальной группе были предложены упражнения в виде подвижных игр и игровых заданий, которые вызвали у занимающихся больший интерес и в связи с этим повысили мотивацию к выполнению этих упражнений. На тренировочные занятия в игровой форме приходился больший объем времени на повышение уровня быстроты за счет увеличения количества повторений и продолжительности времени отдыха между игровыми заданиями.

**Заключение.** Положительная динамика прироста показателей быстроты с их последовательным улучшением свидетельствует об эффективности предложенной методики развития быстроты на основе игровых заданий

футболистов 8-10 лет на этапе начальной подготовке. Данную методику можно использовать в тренировочном процессе юных футболистов.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ключникова С.Н., Маврин А.Д. Техничко-тактическая подготовка футболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. С. 255-259.
2. Ключникова С.Н., Пахтусов А.Ю. Организация процесса скоростно-силовой подготовки футболистов старшего юношеского возраста (15-17 лет) // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: сборник материалов международной научно-практической конференции. Ульяновск: УлГПУ, 2013. С. 77-82.
3. Ключникова С.Н., Демиденко О.В., Панова Е.О. Модель организации физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 5. С. 34-37.
4. Костюнина Л.И., Чайкин А.С. Формирование творческого мышления юных футболистов как условие повышения эффективности тренировочного процесса // Поволжский педагогический поиск. 2018. № 3 (25). С. 126-134.
5. Можаяев Э.Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2017. 195 с.
6. Нежура Б.Р. Методика обучения технике передвижений у футболистов на этапе начальной подготовки // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 5. С. 96-103.

УДК 796.093.1

## АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО ВИДАМ БОРЬБЫ ЗА ШЕСТЬ ПОСЛЕДНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ЦИКЛОВ

**С.В. Латышев**

*доктор педагогических наук, профессор  
Донской государственной технической университет  
Ростов-на-Дону, Россия*

**И.Г. Максименко**

*доктор педагогических наук, профессор  
Воронежский государственный институт физической культуры  
Воронеж, Россия*

**Г.В. Коробейников**

*доктор биологических наук, профессор  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Киев, Украина*

**Аннотация.** Выполнен анализ выступлений сборных команд России на чемпионатах Европы, чемпионатах мира и Играх Олимпиад по дзюдо, вольной, греко-римской и женской спортивной борьбе за годы независимости. Наиболее успешно и стабильно выступает мужская сборная по вольной борьбе на соревнованиях всех рангов. В целом же уровень

выступлений сборных по олимпийским видам борьбы является достаточно высоким, исключение составляет лишь женская сборная по дзюдо.

**Ключевые слова.** Виды борьба, соревнования, чемпионаты, олимпиады, Россия.

**Актуальность.** Спортсмены России всегда достойно выступают на международных соревнованиях, а в определенных видах спорта они являются основными конкурентами в борьбе за медали. Россия, как самостоятельное государство, участвует в международных соревнованиях с 1993 года. Это достаточно продолжительный период для того, чтобы сделать некоторые выводы об эффективности системы подготовки спортсменов в различных видах спорта.

Сборные команды России по олимпийским видам борьбы занимают лидирующие позиции на мировой арене. Они были представлены на всех Играх Олимпиад почти полным составом [1, 2]. Анализ выступлений сборных по видам борьбы на официальных международных соревнованиях и сопоставление этих данных с условиями, возможностями, традициями и особенностями подготовки каждой сборной позволит оптимизировать стратегии подготовки сборных [3,4,5]. Это является актуальной задачей спорта высших достижений.

**Цель исследования** – провести анализ выступлений сборных команд России по олимпийским видам борьбы на официальных международных соревнованиях.

**Методы исследования.** В работе были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ официальных протоколов соревнований, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивные соревнования в олимпийском спорте являются центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности [6]. Наиболее важными и престижными соревнованиями являются Игры Олимпиад. Вся четырехлетняя подготовка спортсменов высшего класса направлена на получение права участия в этих соревнованиях (получение лицензии) и завоевания медали на них. Будем рассматривать выступления сборных команд России на официальных международных соревнованиях в рамках каждого четырехлетнего олимпийского цикла.

Ежегодными официальными международными соревнованиями являются чемпионаты Европы, чемпионаты мира и Кубки мира. Результаты выступлений на этих соревнованиях являются основным итогом годового цикла подготовки, а динамика результатов характеризует эффективность системы подготовки. Стоит отметить, что право на участие в Кубке мира зависит от результата выступлений сборных команд на последнем чемпионате мира. Так сборные по различным видам борьбы участвовали не одинаковое количество раз в Кубках мира, поэтому сравнительный анализ результатов этих соревнований практически невозможен и далее не рассматривается.

Отметим, что женская борьба была включена в олимпийские виды спорта лишь с 2002 года, и впервые была представлена на Олимпийских Играх в Афинах (2004 г.).

Последовательно рассмотрим выступления сборных команд на официальных соревнованиях, временные интервалы анализа будут соответствовать четырехлетним олимпийским циклам подготовки.

**Чемпионаты Европы.** На этих соревнованиях всего завоевана 501 медаль (всех достоинств): наибольшее количество в вольной борьбе – 143 медали, наименьшее - 56 в женском дзюдо – (табл. 1). Из таблицы видно, что наиболее успешный пятый олимпийский цикл выиграно 89 медалей, наименее успешный третий – 78 медалей. Отметим, что мужская сборная по вольной борьбе выступает успешнее и стабильнее всех других сборных. Со второго по шестой цикл спортсмены завоевывают от 22 до 24 медалей. Больше количество выигранных медалей (27) в первом олимпийском цикле объясняется тем, что в первом цикле спортсмены соревновались в 10 весовых категориях, а не в восьми, как в последующих.

*Таблица 1*

**Количество завоеванных медалей на Чемпионатах Европы**

Виды борьбы	Четырехлетний олимпийский цикл						Всего
	1993-1996	1997-2000	2001-2004	2005-2008	2009-2012	2013-2016	
Вольная борьба	27	24	23	24	22	23	143
Греко-римская борьба	22	23	15	17	18	18	113
Женская борьба	7	15	18	24	19	18	101
Дзюдо	17	11	14	12	19	15	88
Женское дзюдо	10	11	8	7	11	9	56
Всего	83	84	78	84	89	83	501

**Чемпионаты мира.** На чемпионатах мира сборные России за анализируемый период по всем видам борьбы завоевали 265 медалей разного достоинства (табл. 2). Наибольшее количество медалей завоёвано спортсменами в первом цикле -83, наименьшее в третьем -33. Такое большое количество медалей в первом цикле объясняется, не особенностями системы подготовки спортсменов в то время, а во-первых большим количеством весовых категорий в которых соревновались спортсмены, а во-вторых тем, что конкуренция в женской спортивной борьбе в мире в то время была существенно ниже, а в России этот вид спорта был достаточно развит. Лидером по количеству завоеванных медалей, как и на чемпионатах Европы, является сборная команда по вольной борьбе - 92 медали. Наименьшее количество медалей, также, как и на чемпионатах Европы завоевали спортсменки женской сборной команды дзюдо - 7. Однако, если на чемпионатах Европы, отношение количества выигранных медалей спортсменами сборной команды по вольной борьбе и женскому дзюдо составляло 2,55, то на чемпионатах мира этот показатель вырос до – 13,1. Следует отметить, что в вольной борьбе и женской

спортивной борьбе от цикла к циклу увеличивается количество завоеванных медалей, начиная со второго, в других видах борьбы такой положительной динамики не наблюдается.

Таблица 2

**Количество завоеванных медалей на чемпионатах мира**

Виды борьбы	Четырехлетний олимпийский цикл						Всего
	1993-1996	1997-2000	2001-2004	2005-2008	2009-2012	2013-2016	
Вольная борьба	16	11	12	16	17	20	92
Греко-римская борьба	18	13	6	10	12	14	73
Женская борьба	16	7	8	9	9	10	59
Дзюдо	6	3	6	5	8	6	34
Женское дзюдо	2	0	1	1	3	0	7
Всего	58	34	33	41	49	50	265

**Игры Олимпиад.** На шести Играх Олимпиад Россия завоевала 69 медалей различного достоинства по всем видам борьбы. Наибольшее количество медалей завоевали борцы вольного стиля – 26 медалей. Борцы греко-римского стиля выиграли – 21 медаль, мужская сборная по дзюдо – 13 медалей, женская сборная по дзюдо 2 медали и 7 медалей завоевала сборная по женской спортивной борьбе (табл. 3).

Таблица 3

**Количество завоеванных медалей на Играх Олимпиад**

Виды борьбы	Четырехлетний олимпийский цикл						Всего
	1993-1996	1997-2000	2001-2004	2005-2008	2009-2012	2013-2016	
Вольная борьба	4	5	5	5	4	3	26
Греко-римская борьба	2	4	4	3	5	3	21
Женская борьба	-	-	1	1	2	3	7
Дзюдо	0	2	4	0	5	2	13
Женское дзюдо	0	1	1	0	0	0	2
Всего	6	12	15	9	16	11	69

Наши сборные по всем видам борьбы всегда претендовали на медали, но лишь сборные по вольной и греко-римской борьбе выигрывала медали на всех олимпиадах.

Наиболее результативной является олимпиада 2012 года в Лондоне, на ней завоевано 16 медалей различного достоинства, наименее результативной – олимпиада в Атланте (1996 г.) – всего лишь 6 медалей в нашей борцовской копилке.



Стоит отметить, положительную динамику по количеству медалей у сборной по женской спортивной борьбе и отрицательную у сборной по вольной борьбе начиная с четвертого олимпийского цикла

**Заключение.** Проведен анализ выступлений сборных команд России по дзюдо, вольной, греко-римской и женской борьбе. Уровень выступлений сборных по олимпийским видам борьбы является достаточно высоким. Некоторое исключение составляет третий олимпийский цикл (2001-2004 г.) – завоевано наименьшее количество медалей на чемпионатах Европы и мира. Вероятно, это обусловлено реформированием всей системы спортивной подготовки в стране.

Наиболее успешно и стабильно выступает мужская сборная по вольной борьбе на всех соревнованиях, наименее успешно – женская сборная по дзюдо.

В целом же результаты выступлений оказываются достаточно стабильными, а Россия всегда представлена достойными борцами на международной спортивной арене. Это обусловлено, по-видимому, высоким кадровым потенциалом спорта высших достижений, профессионализмом тренеров и специалистов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Латишев, С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сідней та Атланті / С. Латишев, Н. Латишев // Молода спортивна наука України. – Львів, 2007. – С. 265.
2. Латышев, Н. В. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе // Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. А. Гаврилин // Теорія і методика фізичного виховання. – Донецьк, 2008. – № 1. – С. 173–180.
3. Латышев, С. В. Проблема отбора и прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе / С. В. Латышев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. – Харків, 2009. – № 10. – С. 110–113.
4. Латышев, С. В. Тенденции развития вольной борьбы / С. В. Латышев // Молода спортивна наука України. – Львів, 2013. – Вип.17. –Т. 1. – С. 119–124.
5. Коробейников, Г.В. Общие закономерности ведения соревновательного поединка и универсальные требования к технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации / Г. В. Коробейников, С. В. Латышев, Н. В. Латышев, А. Ю. Горашенко, Л.Г. Коробейникова // Физическое воспитание студентов. 2016. – № 1. – С.37–42. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**А.В. Мещеряков**

*кандидат биологических наук, доцент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,  
Ульяновск, Россия*

**М.М. Боген**

*доктор педагогических наук, профессор,*

**О.Г. Эпов**

*кандидат педагогических наук, профессор,*

**Е.А. Разумовский**

*доктор педагогических наук, профессор,*

**С.К. Сарсания**

*кандидат медицинских наук, профессор,*

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),*

**С.А. Катанский**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Национальный исследовательский ядерный университет (МИФИ),  
Москва, Россия*

**Аннотация.** В работе исследована возможность использования устройств на основе биологической обратной связи для реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата. Подобные устройства в системе реабилитации показали значительную ценность как метод активизации функциональных систем организма для скорейшей реабилитации и обучения навыкам управления личными вегетативными функциями.

**Ключевые слова.** Биоуправление, реабилитация, опорно-двигательный аппарат, травма.

**Актуальность.** Биологическая обратная связь (БОС) представляется развивающимся перспективным методом выборочного, конкретного управления отдельными функциями организма. Наиболее привлекательно использование методик на основе БОС в спортивной реабилитации, поскольку «...у спортсменов-борцов отмечается значительное увеличение травм на фоне всё возрастающих нагрузок» [1]. БОС-терапия «...рассматривается наиболее эффективной методологией превентивной медицины, имеющей целью не дать развиваться болезни» [4]. В России БОС-технологии сравнительно малоизвестны. При этом БОС в реабилитации начинает применяться широко. С помощью методик на основе БОС не осознаваемые процессы в организме вполне возможно сделать контролируемыми, осознаваемыми и ощущаемыми. БОС-метод станет помощником в приобретении и запоминании конкретной информации о соответствии паттернов физиологических функций организма определенным и знакомым, ощущаемым человеком функциональным состояниям. Реакции

тела при помощи устройств на основе БОС «...можно воспринимать в виде звука, света, что дает возможность переводить непроизвольное течение физиологических процессов в произвольное управление ими» [3].

Значительные по интенсивности и объему нагрузки в спорте зачастую переводят организм спортсмена в состояние патологии. «...Высокий уровень травматизма в спорте проявляется нарушениями ОДА и психическими расстройствами» [3]. Со стороны спортивных врачей, психологов и реабилитологов, возникающее состояние мышечного и психического перенапряжения требует неустанного внимания, т.к. заметно уменьшает результативность спортсменов.

Применительно к спорту основная концепция БОС видится в том, что «...информация о функциональном состоянии дает возможность спортсмену с травмой ОДА освоить саморегуляцию одной или нескольких физиологических функций, сделать ее (функцию) регулируемой и модифицированной» [2].

**Цель исследования.** Разработать методику на основе биологической обратной связи для увеличения возможностей коррекции функционального состояния спортсменов, получивших травму ОДА.

**Методы и организация исследования.**

1. Анамнез травмированных спортсменов.
2. Анализ медицинских карт.
3. Тренинги на основе БОС.
4. Электроэнцефалография мозга.

В исследовании использовались тренировка по методу БОС. Оборудование: аппаратно-программный комплекс на основе БОС (Biograf), что позволяло нормализовать деятельность физиологических функций организма. В экспериментальной работе (2014-2015 гг.) приняли участие борцы, занимающиеся самбо. В экспериментальной группе – 12 спортсменов, в контрольной группе – 10 спортсменов. Квалификация – кандидаты в мастера спорта, мастера спорта. Возраст спортсменов составлял  $20 \pm 1$  год.

**Результаты исследования.** Известно, что «... определенная частота мозговых волн соответствует каждому психическому состоянию. Чем частота ниже (медленные волны или альфа- и тета-активность), тем более человек чувствует себя расслабленным, сонливым. Чем выше частота, тем более активным и бодрым является человек (бета-активность)» [1]. БОС-методика включает постоянный мониторинг обусловленных физиологических показателей в реальном времени и сознательное управление ими при помощи игровых мультимедийных приемов. БОС-сеансы продолжались по 45 минут и включали 3 этапа:

- 1) ознакомление;
- 2) тренинг;
- 3) саморегуляцию.

Для того, чтобы научиться распоряжаться сигналами собственного организма, в среднем пациенту-спортсмену в зависимости от его

функционального состояния, требовалось от 5 до 7 сеансов. Работа велась на аппаратно-программном комплексе Biograf. Во время обучения рекомендовалось ежедневно самостоятельно выполнять 30-минутную релаксацию по типу психо-регулирующей тренировки дома. В экспериментальной группе проведено 20-25 БОС-сеансов с каждым травмированным спортсменом в зависимости от его индивидуальных особенностей. Занятия по разработанной методике проводились в НИИ спорта и спортивной медицины ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», Москва.

С применением БОС-методик у представителей экспериментальной группы при занятиях отмечались биохимические и физиологические реакции, антагонистически возникающие при стрессе: снижались ЧСС и АД, альфа-ритм усиливался; меньше становилось потребление кислорода, уменьшалась электрическая активность мышц. Происходило снижение сосудистой реактивности.



Рисунок 1 – Показатели ритмов головного мозга спортсмена П.И. в начале эксперимента



Рисунок 2 – Показатели ритмов головного мозга спортсмена П.И. в конце эксперимента

Поскольку использование разработанной методики подразумевало индивидуальную работу с пациентом-спортсменом, соответственно и на представленных иллюстративных материалах показаны персональные, а не групповые значения. На рис. 1 и 2 отражены типичные показатели ритмов головного мозга травмированного спортсмена из экспериментальной группы.

В соответствии с данными табл. 1 можно количественно охарактеризовать течение контролируемых процессов. Так, в начале эксперимента альфа ритм составлял 11.54 Гц и был выше, чем в конце эксперимента: 10.63 Гц. Разница составила 7,9 % от исходной величины. Бета ритм в начале эксперимента составлял 15.24 Гц и также был выше чем в конце эксперимента: 9.06 Гц. По окончании эксперимента бета ритм снизился на 40,6 %. Это позволяет сделать заключение что спортсмен до использования предложенной методики был более напряженный, чем в конце эксперимента, не владел способностью расслабляться. За данный же этап тета ритм возрос соответственно с 22.40 Гц до 24.00 Гц (на 7,1 %). Объяснить подобное увеличение показателя можно тем, что спортсмен проявлял повышенную активность зрительного анализатора на фоне расслабления (влияла усталость продолжительной концентрации на мобильной картинке).

Таблица 1 – Динамика показателей ритмов головного мозга

Исследуемые	Начало эксперимента				Окончание эксперимента			
	Альфа, Гц	Бета, Гц	Тета, Гц	Отношение Theta/Alpha	Альфа, Гц	Бета, Гц	Тета, Гц	Отношение Theta/Alpha
Спортсмен экспериментальной группы П.И.	11.54	15.24	22.4	1.94	10.63	9.06	24.00	2.26

В табл. 2 отражены субъективные оценки спортсменов экспериментальной и контрольной групп своего самочувствия, желания тренироваться, а также оценка (тренера и спортивного врача) состояния здоровья по результатам комплексного исследования.

Таблица 2 – Оценка состояния и уровня тренированности

Группа	Начало эксперимента			Окончание эксперимента		
	Самочувствие	Желание тренироваться, выступать	Оценка эксперта - ная	Самочувствие	Желание тренироваться, выступать	Оценка эксперта - ная
Экспериментальная	3	2	2	5	5	5
Контрольная	3	2	3	4	5	3

После окончания эксперимента показатели изменились, но более заметны они в группе спортсменов экспериментальной группы. Экспертная оценка специалистов подтвердила субъективные оценки. Результаты использования методики на основе БОС в соревновательном периоде, а именно выступление в Кубке России по самбо, характеризовалось следующими параметрами:

- коэффициент активности составил 1,65;
- вариативность общая 6,5;
- вариативность эффективная 5,7;
- эффективность защиты 98%;
- эффективность нападения 32%.

Деятельность спортсменов в условиях соревновательных поединков характеризуется как стабильная и эффективная. Психологических проблем выявлено не было. Итогом стали высокие награды спортсменов из экспериментальной группы: в 2014 г. золотая медаль на чемпионате мира по кунг-фу (спортсмен П-ов); в 2015 г. золотая медаль на чемпионате России по боевому самбо (спортсмен И-ов).

**Заключение.** Динамика отмечаемых показателей дала возможность охарактеризовать течение процессов реабилитации и соотнести их с воздействием предложенной БОС-методики. Можно констатировать, что спортсмены с травмами ОДА экспериментальной группы использовали возможность восстановиться быстрее и более качественно по сравнению с представителями контрольной группы. Включение в реабилитационный процесс занятий по предложенной методике снизило психическое напряжение после значительных нагрузок и травм опорно-двигательного аппарата. Скорейшее выздоровление позволило продолжить подготовку борцов к ответственным соревнованиям. Подбор программы управления, адекватной своему состоянию, разрешает спортсмену самостоятельно выправлять депрессивные состояния, блокировать излишнее мышечное напряжение и страх получения новой травмы. При формировании оптимального восстановительного комплекса необходимо учитывать адаптивные возможности каждой функциональной подсистемы организма. Для спортсменов значимо обеспечить обратную связь, позволяющую осознавать тонкие изменения в восстановительных процессах своего организма; в этом случае можно надеяться поставить эти процессы под контроль сознания. После прекращения активного обучения, в результате проведения серии тренировок на основе БОС может привести к долговременным сохраняющимся эффектам.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбачев, Д.В. Исследование возможности оптимизации функционального состояния борцов методом БОС-тренинга по параметрам огибающей электромиограммы: автореф. Дис... канд. биол. наук / Д.В. Горбачев. – Ульяновск, 2011. – 20 с.
2. Мещеряков, А.В. Определение особенностей и параметров локализации болей в спине у студентов-спортсменов в аспекте диагностики, профилактики и лечения патологии

/ А.В. Мещеряков, А.С. Самойлов // Медицинское обеспечение спорта высших достижений: сборник материалов первой научно-практической конференции. – М.: Аквариус, 2014. – С. 124-126.

3. Мещеряков, А.В. Реабилитация спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата с использованием биологической обратной связи / А.В. Мещеряков // Спортивная медицина: наука и практика. Приложение. - №1, 2014. – С. 147-148.

4. Мещеряков, А.В. Комплексное использование биологической обратной связи, направленной на повышение эффективности восстановления высококвалифицированных спортсменов после соревновательных и тренировочных нагрузок: методическое пособие / А.В. Мещеряков, И.С. Пастухов, В.И. Бойцов. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2015. – 44 с.

**УДК: 796.093.1(100):796.332(06)**

## **ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА, НАСЛЕДИЕ СПОРТИВНОГО МЕГА МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОССИИ**

***Л.В. Морозова***

*старший преподаватель*

***К.М. Комиссарчик***

*кандидат педагогических наук, доцент*

***Л.А. Кирьянова***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Северо-Западный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Роль футбола в современном мире. Развитие инфраструктуры и подготовка страны для размещения спортсменов и болельщиков чемпионата мира по футболу – 2018.

**Ключевые слова:** чемпионат мира по футболу; футбол; инфраструктура; современный спорт; наследие

Чемпионат мира по футболу в России завершился, однако общественность продолжает активно обсуждать итоги турнира. Например, глава Чеченской Республики Рамзан Кадыров посвятил отечественной сборной стихотворение. А президент страны Владимир Путин подарил Дональду Трампу официальный мяч мундиала.

Россия не просто справилась с проведением чемпионата мира по футболу — мундиаль прошёл наилучшим образом и стал одним из самых запоминающихся. Такой вывод сделали представители зарубежных СМИ, посетившие матчи первенства планеты. Многие из них отметили не только радушие, с которым местные жители принимали иностранных болельщиков, но и высокий уровень организации турнира.

**Цель нашего исследования** - раскрыть роль чемпионата мира по футболу 2018 г. и проанализировать финансовую составляющую проведения чемпионата.

Наследием для городов и жителей России после проведения чемпионата мира по футболу станет развитая инфраструктура. Благодаря грандиозной стройке в России проложили 7 717 км асфальтовых дорог и 2024 км железных.

В 11 городах были реконструированы и построены с нуля 12 стадионов. Были построены новые гостиницы, дорожные развязки, в Москве, рядом с футбольным стадионом «Спартак», появилась «Футбольная деревня». Построили новый футбольный стадион на левом берегу Дона, в Ростове, а также был разработан проект нового аэропорта Южный, прошла реконструкция Ворошиловского моста. Отметим так же, что в 2014 году были начаты и проведены работы по масштабному ремонту фасадов и крыш центральных частей городов России, на территории которых были проведены игры.

Помимо спортивных площадок и баз для тренировок, обновилась туристическая отрасль, которая будет привлекать иностранных гостей даже после окончания чемпионата.

Президент Международной федерации футбола (FIFA) Джанни Инфантино во время выступления в Совете Федерации заявил: «Чемпионат мира по футболу FIFA-2018 в России оставит огромное инфраструктурное наследие».

По мнению Инфантино, это мероприятие повлияло, как на Россию, так и на весь мир. «Насколько я вижу, подготовка прошла просто фантастически», - заявил Инфантино.

«Из того, что создается к чемпионату мира, вы не найдёте ничего того, что имеет шанс быть неиспользованным», – заявил генеральный директор оргкомитета по подготовке и проведению чемпионата мира по футболу «Россия-2018» Алексей Сорокин.

Президент федерации футбола в России Виталий Мутко, в свою очередь, сказал: «Россия встретит болельщиков всего мира с распростёртыми объятиями, люди увидят, что Россия открыта миру».

Не за долго до начала турнира, Председатель оргкомитета "Россия-2018", вице-премьер РФ Аркадий Дворкович представил итоги исследования влияния Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России™ на экономическую, социальную и экологическую сферы страны. Вместе с ним в презентации принял участие генеральный директор Оргкомитета Алексей Сорокин.

В ходе работы была дана оценка единовременного и долгосрочного эффекта подготовки Чемпионата мира по футболу в части производства дополнительного валового внутреннего продукта, создания рабочих мест, доходов населения, влияния на развитие регионов-организаторов, человеческого капитала, социальную и экологическую обстановку. По словам Аркадия Дворковича, суммарный вклад подготовки и проведения ЧМ-2018 в ВВП России составит 867млрд руб. за 2013-2018 гг.

Согласно исследованиям дополнительные навыки подготовки и проведения крупных турниров получили 210 тыс. россиян. В строительстве квалификацию повысили 79 тыс., в сфере гостиниц и ресторанов – 38 тыс., транспорта и связи – 18 тыс., прочих коммунальных, социальных и персональных услуг – 18 тыс., в сфере организации турнира – 5 тыс. Навыки волонтеров и стюардов получили 52 тыс. человек.



В представленном отчёте отмечается огромное влияние турнира на развитие физической культуры и спорта. В стране было построено восемь стадионов, четыре арены реконструированы, появилось 95 тренировочных площадок.

В ходе подготовки к турниру были реализованы 10 проектов строительства и модернизации систем водопроводных и канализационных сетей и 4 проекта модернизации инфраструктуры для комплексной переработки и хранения твердых бытовых отходов (ТБО). Было отремонтировано 16 областных городских больниц. В Волгограде была построена вертолётная площадка для медицинских вертолётов, в Калининграде – новая площадка корпуса оказания экстренной помощи, в Самаре был произведён ремонт двух учреждений здравоохранения, в том числе реанимации, интенсивной терапии, рентгенхирургии и эндоскопии. Было закуплено 622 автомобиля скорой помощи.

За время подготовки реконструировано и модернизировано 20 железнодорожных вокзалов и станций, а протяжённость построенных и реконструированных дорог составила 178 км. Пропускная способность аэропортов в городах, которых примут матчи турнира, увеличилась минимум на 30 % (Нижний Новгород), а в пяти городах эта цифра превысила 100 %: в Волгограде (280), Самаре (130), Ростове-на-Дону (120), Саранске (100) и Екатеринбурге (100). В трех городах: Нижнем Новгороде, Москве и Санкт-Петербурге – были открыты новые станции метро. Во всех городах, которые примут встречи, обновился подвижной состав наземного транспорта: от 5 % в Санкт-Петербурге до 74 % в Казани.

"Мы провели очень большое исследование на основе данных официальных программ, Росстата и совокупности всех документов по ЧМ-2018, – рассказал Алексей Сорокин. – Делая подсчёты, мы исключили все мероприятия и объекты, которые не имели отношения к нашей смете. Например, это стадионы "Спартак", "Санкт-Петербург" и ЦСКА, которые не участвовали в наших затратах".

В отчёте напоминается, что в период проведения турнира в стране пройдёт 360 культурно-образовательных мероприятий. Отмечается, что высокое качество проведения Чемпионата мира зависит от выполнения трех главных условий: доброжелательности и компетентности волонтеров, качественной организации мероприятия и безопасности. Турнир, как утверждается, повысил имидж страны: 77 % россиян считают, что проведение турнира способствует повышению престижа страны.

Уже после турнира оргкомитет оценил общий положительный экономический эффект от проведения турнира для российской экономики более чем в 950 млрд. рублей (14,5 млрд. долларов).

"Суммарное влияние ЧМ-2018 на ВВП за 2013-2018 годах оценивается в 952 млрд рублей, что составляет около 1% годового ВВП России", - говорится в отчёте оргкомитета "Россия-2018", который цитирует Интерфакс.

При подготовке отчёта оценивались расходы болельщиков во время чемпионата, инвестиции в инфраструктуру, а также другие расходы на подготовку к чемпионату. "Это влияние сопоставимо с другими чемпионатами мира по футболу", - говорится в докладе.

По подсчётам оргкомитета, приток средств привел в 2013-2018 годах к росту трудовых доходов населения на 459 млрд. рублей, а также к росту налоговых доходов бюджета на 164 млрд. рублей. За данный период также значительно выросла выручка малого и среднего предпринимательства - на 797 млрд. рублей - в первую очередь за счёт высокого вклада строительной и туристической отраслей".

По данным организаторов, для большинства регионов вклад чемпионата составил 2-6% валового регионального продукта (ВРП) в год, а для Калининградской области и республики Мордовия - 20 и 17% годового ВРП соответственно.

В апреле оргкомитет ЧМ-2018 вместе с компанией McKinsey подсчитали, что подготовка к чемпионату в 2013-2018 годах должна принести российской экономике несколько меньше, чем подсчитали в оргкомитете сейчас: тогда было 867 млрд. рублей - примерно 1% годового ВВП страны. А в ближайшие пять лет - ещё дополнительно 150-210 млрд. рублей в год.

В мае из отчёта рейтингового агентства Moody's следовало, что ЧМ-2018 положительно повлияет на российскую экономику и бизнес, но эффект от него будет краткосрочным и небольшим. В Moody's посчитали, что регионы, где пройдут матчи, в среднем получают дополнительно 1-2% ВРП.

В рамках федеральной программы по подготовке к ЧМ-2018 Россия потратила 679 млрд рублей (10,3 млрд долларов). Более 80% расходов пришлось на строительство стадионов, тренировочных полей и транспортной инфраструктуры.

Часть расходов на подготовку к турниру взяли на себя регионы. Как писал РБК, совокупный объём региональных программ составил 297,4 млрд. рублей, однако в эту сумму включены расходы в рамках федеральной правительственной программы в размере 92 млрд. рублей. Таким образом, с учётом расходов, прописанных в правительственной программе, совокупные затраты на подготовку России к чемпионату мира по футболу могли составить 884 млрд. рублей (13,47 млрд. долларов).

**Выводы.** В рамках международной конференции чемпионата мира – 2018: «Формируя будущее» российские и международные эксперты, специалисты представили опыт международных организаций, национальных правительств, органов власти регионов и городов по планированию и управлению наследием крупнейших мировых спортивных событий, в первую очередь чемпионатов мира по футболу и Олимпийских игр. Была предоставлена информация о направлениях воздействий и основных типах наследия крупных спортивных мероприятий, основных подходах к планированию и управлению наследием таких событий, как чемпионат мира по футболу 2018 года в России. Конечно, на данном этапе можно только

предполагать, как сложится судьба спортивных объектов. Но можно с уверенностью сказать, что проведение чемпионата мира, в сегодняшней сложной и не определённой политической обстановке, пошло на пользу международному имиджу России.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Левин Е.А. Футбол как феномен общественно-политической жизни в современном мире. Спб, 2015. С.98 - 101.
2. Никитина, Ю.Н., Морозова, С.А. Анализ инвестиций в Чемпионат мира по футболу 2018 г. // Актуальные аспекты современной науки. 2014, №6. С. 142-147.
3. Орлов, А., Игошин ЧМ по ФУТБОЛУ 2018 в РФ / Андрей Орлов и Василий Игошин. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. 32 с.
4. Инфантино: После ЧМ-2018 останется богатое наследие // welcome2018.com . Официальный портал чемпионата мира FIFA по футболу в России [Электронный ресурс] URL: [http://welcome2018.com/journal/materials/prezident\\_fifa\\_chm\\_2018\\_ostavit\\_rossii\\_bogatoe\\_infrastrukturnoe\\_nasledie/](http://welcome2018.com/journal/materials/prezident_fifa_chm_2018_ostavit_rossii_bogatoe_infrastrukturnoe_nasledie/).

УДК 796.412

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ВЕСА ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

*М.М. Морозова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*К.В. Морозова*

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*В. Н. Осипова*

*ассистент*

*Ульяновский институт гражданской авиации им. Б.П. Бугаева*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема технологизации педагогического процесса в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности с целью коррекции веса женщин средствами фитнеса.

**Ключевые слова.** Методика, фитнес, коррекция, женщина, средства, технология.

**Актуальность.** Статистические данные свидетельствуют о том, что около 70% населения России составляют женщины среднего возраста, которые заняты в социальной сфере, а значит, выполняют многообразные социально значимые функции, такие как, семейные, репродуктивные, политические, производственные. Однако, чтобы выполнять успешно и продуктивно вышеназванные функции, необходимо наличие общей высокой работоспособности, которая базируется на физическом и психическом здоровье женщины.

Низкий уровень вовлеченности женщин в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий влечет за собой ухудшение состояния здоровья, снижение уровня функциональной и физической подготовленности.

Вместе с тем доказано, что обеспечить здоровье женщин среднего возраста и их физическую составляющую возможно путем использования арсенала средств и методов физической культуры, в максимальной степени соответствующих особенностям и индивидуальным потребностям данного контингента женщин. Отметим, что в современном арсенале оздоровительной тренировки такими методами и средствами являются аэробная тренировка с использованием циклических упражнений и различные направления фитнеса. Поэтому проблема технологизации педагогического процесса в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности является актуальной на сегодняшний день.

Рассматривая уровень физического развития человека, учитывают взаимосвязь морфо - функциональных признаков, таких, как рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия кисти и спины, состав массы тела, окружности частей тела, длина конечностей и др.

Гуморальная регуляция определяет характер отложения жира, и поскольку у женщин к 40 годам происходит гормональный сдвиг, ожидаемо, что распределение жировой массы идет неравномерно: к 40 годам наблюдается локализация жира в области бедер, ягодиц, а в возрасте 50-60 лет, преимущественно, в области талии [7,9]. Следовательно, с возрастом меняются и обхватные размеры частей тела, наблюдается увеличение окружностей-сегментов тела в области бюста, живота, верхней части бедра.

Кроме того, начиная с 25 лет, у женщин жизненная емкость легких уменьшаются из-за уменьшения экскурсии грудной клетки, ригидности и изменений в мышцах грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки. А избыточный вес усугубляет данный процесс и ограничивает дыхательную способность [3,4].

Ухудшение двигательных способностей у женщин второго среднего возраста способствуют инволюционные процессы, недостаточная моторная активность, избыточный вес. Отметим, что абсолютная сила мышц у женщин составляет примерно 30-35% веса тела и достигает своего максимума в 30 лет, после чего постепенно убывает.

Как следствие женщины первого среднего возраста имеют такие заболевания, как ожирение, гипертония, атеросклероз, сердечную недостаточность, артриты, артрозы, желчнокаменную болезнь, частые простудные заболевания.

Женщины 35-45 лет — это тот возрастной период, который рассматривается как период инволюции основных морфологических и физиологических показателей физической подготовленности [5,6]. Такие физические качества, как быстрота, гибкость, сила, выносливость, координация характеризуют физическую подготовленность женщин среднего возраста.

Описывая психологическую составляющую здоровья женщин среднего возраста Бохан Т.Г. отмечает, что в этот период трудности разрешения личностных кризисов сопровождается формированием негативных психических состояний, проявляющихся в депрессивных переживаниях,

эмоциональной усталости, невротических расстройствах, душевной боли, снижении интереса ко всем событиям, апатии, отсутствии или снижении энергии, раздражительности, конфликтности [1].

Женщину приводит в уныние собственное отражение в зеркале. Избыточный вес, морщины, седые волосы, целлюлит и другие возрастные изменения женщины переживают гораздо острее, чем мужчины. Отсюда следует, что в этот период у женщин существует потребность в сохранении внешней привлекательности и поддержании физической формы. Поэтому женщины среднего возраста готовы уделить время работе над своим внешним видом, заняться своим телом и здоровьем, повысить физическую активность и уделить время режиму питания. Правильно подобранная методика и система аэробных тренировок являются эффективным средством развития и укрепления сердечно-сосудистой системы, профилактики гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, ожирения.

Таблица - Системы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста и их характеристика

Физкультурно-оздоровительные виды	Решаемые задачи	Регулирование нагрузок
Аэробные занятия циклическими упражнениями	Способствует снижению массы тела, но не позволяют направленно формировать пропорции тела	Дают возможность четко дозировать нагрузку по объему и интенсивности
Аэробика (степ, классическая, танцевальная)	Способствует снижению массы тела, повышает эмоциональное настроение	Имеются сложности в дозировании нагрузки, отсутствует индивидуальный подход к занимающимся
Аква-аэробика	Способствует снижению массы тела, ограниченность в возможности улучшения пропорций тела, улучшает настроение и самочувствие	Интенсивность нагрузки низкая
Шейпинг	Содействует снижению массы и совершенствованию пропорций тела	Имеется возможность четко дозировать нагрузку по объему и интенсивности
Гимнастика атлетическая	Не способствует снижению массы тела, но способствует направленному формированию пропорций тела	Возможность строгой регламентации объема и интенсивности нагрузки
Йога	Не способствует снижению массы тела и не позволяет улучшить пропорции тела	Интенсивность нагрузки низкая
Пилатес	Не способствует снижению массы тела, не позволяет улучшить пропорции тела	Имеется возможность дозировать нагрузку
Стретчинг	Способствует совершенствованию пропорций тела	Интенсивность нагрузки низкая

Система аэробных упражнений совершенствует адаптивные механизмы, снимает нервно-психическое напряжение, улучшает процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что в целом положительно сказывается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности женщин среднего возраста [3,8].

На сегодняшний день в практике оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста используется чрезвычайно широкий арсенал средств двигательной активности. Это общеразвивающие гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, плавание, элементы легкоатлетических упражнений, лыжного, велосипедного и конькобежного спорта, ходьба, бег, эстафеты, упражнения из акробатики, спортивной и художественной гимнастики, упражнения на тренажерах. Современные виды повышения двигательной активности женщин включают различные виды оздоровительной гимнастики и аэробики [табл.].

Каждый из них способствует решению определенных задач, удовлетворению потребностей, значимых для занимающихся. Данные социологического опроса (Н.В. Кандаурова, О.Н. Степанова), свидетельствуют, что главными причинами, позволяющими сформулировать потребности занимающихся являются: желание поправить недостатки своего тела (79%), с целью улучшить свое самочувствие (59%), вести активный образ жизни (38%), ради красивой фигуры (12%), ради укрепления здоровья (18%), для снятия стресса (11%), для улучшения физических качеств (6%).

В современных условиях среди женщин, занимающихся в фитнес-клубах, распространены различные виды аэробики. Классическая аэробика строится из гимнастических упражнений, выполняемых в аэробном режиме обычно в течение 20-60 минут.

Методики лечебной физической культуры отражены в работах В.К. Добровольского, В.И. Дубровского, В.А. Епифанова, В.Н. Мошкова, С.Н. Попова и других. Широкий арсенал научно обоснованных и применяемых на практике средств, форм, методов физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста позволяет выстроить такую систему занятий, которая, с одной стороны, учитывала бы особенности физического развития, подготовленности и состояния здоровья женщин среднего возраста с избыточной массой тела.

**Заключение.** В рамках нашего исследования мы проанализировали системы физкультурно-оздоровительных занятий с позиции коррекции веса женщин и выявили, что физкультурно-оздоровительные занятия способствуют оздоровлению организма и коррекции отклонений в состоянии здоровья, с одной стороны, и содействует разрешению одной из важнейших личностно-значимых проблем женщин среднего возраста, имеющих недостатки в параметрах телосложения.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бохан, Т.Г. Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ / Т. Г. Бохан. – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 156 с.

2. Бражко, И.В. Для тех, кому за...10 шагов чтобы повернуть время вспять / И.В. Бражко. – Москва: АСТ, 2014. – 192с.
3. Байтлесова, Н. К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями / Н. К. Байтлесова: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2012. – 26 с.
4. Дарлин, А. Клюка. Женщины, спорт и физическая активность / Дарлин А. Клюка, Анна-Лиза Гозлин, Клаудия Магали Эспиноса Мендес // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Том 12. – №4. 2017. – С. 44 – 53.
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. Москва. – «Советский спорт», - 2005. — 296 с.
6. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. –Т. 6. – № 4. – С. 55-60.
7. Мерзликин, А.С. Особенности влияния физических упражнений различной направленности на двигательные-координационные способности женщин второго периода зрелого возраста: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.С. Мерзликин; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2001. – 23 с.
8. Назаренко, Л.Д., Оздоровительная направленность занятий по спортивной аэробике / Л.Д. Назаренко, И.В. Астраханцева, Л.И. Шарафутдинова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Том 12. – №4. 2017. – С. 72 – 81.

**УДК 616.12-007.61**

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

***Л.Д. Назаренко***

*доктор педагогических наук, профессор*

***О.Н. Валкина***

*кандидат биологических наук, доцент*

***Е.Е. Панова***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Достижение высоких результатов в различных видах спортивной деятельности является сложным, длительным процессом, в ходе которого под воздействием специальных тренирующих нагрузок в организме происходят соответствующие функциональные перестройки. В статье приводятся особенности адаптации спортсменов к определенному объему и интенсивности активной мышечной деятельности, требующих существенных изменений механизмов регуляции, характера метаболизма кардиореспираторной системы, а также морфологических показателей. Рассматриваются механизмы срочной и долговременной адаптации. Формирование адаптационных механизмов представляет прочную основу долговременной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

**Ключевые слова.** Адаптация, мышечная нагрузка, механизмы, стадии адаптации.

**Актуальность.** Система специальных физических упражнений, выполняемых с целью обеспечения тренированности и достижения высоких спортивных результатов, является внешним раздражителем, под воздействием которого центральная нервная система подает соответствующий сигнал и происходит выброс адреналина; в результате – происходят изменения различных функций: увеличение частоты сердцебиений, легочной вентиляции, систолического и минутного объемов крови и др. Систематическое целенаправленное выполнение тренировочной нагрузки обеспечивает усиление деятельности физиологических систем, осуществляется адаптация организма к другому характеру мышечной деятельности. Более интенсивная моторная деятельность обуславливает характер изменений в функциональном состоянии, мобилизацию имеющихся резервов [2,5,8].

**Теоретическое обоснование.** Механизм адаптации физиологических систем к тренирующим воздействиям можно представить следующим образом. С началом выполнения подготовительных упражнений в центральную нервную систему поступает сигнал о формировании специальной функциональной системы, необходимой для обеспечения моторной деятельности. С появлением сигнала в центральной нервной системе происходит возбуждение определенных двигательных центров и обеспечивающих систем; активизируется деятельность эндокринных желез. Это обуславливает готовность мышечных групп к активной двигательной деятельности, улучшается работа дыхательной системы, органов кровообращения, снабжающих скелетную мускулатуру кровью, обогащенной кислородом [1,7].

Адаптационные изменения физиологических систем протекают в основном условнорефлекторным путем. Различают *срочную* и *долговременную* адаптацию. *Срочная адаптация*, характеризуется специфическими реакциями организма на однократную мышечную нагрузку, которые могут продолжаться от 6 до 48 часов. Соответствующие изменения происходят в течение времени, пока энергообеспечивающие системы отвечают энергетическим запросам. Прекращение доставки энергии вызывает фазу истощения, когда происходит снижение интенсивности двигательной активности или отказ от физической работы. Проявления срочной адаптации, как правило, наблюдаются на первых тренировочных занятиях и характеризуются чаще всего изменением структурного содержания миофибрилл сердца, деятельности различных ферментов. Рациональная организация системы спортивной подготовки с учетом закономерностей повышения показателей тренированности и принципов спортивной тренировки: систематичности воздействия мышечных нагрузок; индивидуальности определения объема и интенсивности тренирующих воздействий; последовательности увеличения постепенно усложняющихся двигательных заданий; доступности физической нагрузки, соответствующей достигнутому уровню развития мышечных силы, скорости выполнения двигательных действий, выносливости, ловкости, а также двигательных координаций: гибкости, прыгучести, устойчивости тела и других качественных сторон двигательной деятельности; постепенности повышения



тренирующих воздействий, способствует адаптационным изменениям и компенсаторным реакциям организма на конкретные физические упражнения со сложным структурным содержанием [4,6,10].

*Долговременная адаптация* проявляется при систематической мышечной нагрузке, когда на сохранившиеся следовые явления от предыдущей моторной деятельности накладываются новые адаптационные изменения. Это приводит к повышению работоспособности и производительности функциональной системы. Под воздействием систематизированных тренировочных и соревновательных нагрузок организм выходит на новый уровень функционирования, показатели тренированности повышаются, организм спортсмена приобретает способность к сохранению устойчивого состояния в течение более длительного времени, а также при увеличении объема и интенсивности мышечной деятельности.

*Долговременная адаптация* вызывает значительные изменения в организме, такие как:

- использование генетически обусловленных резервных возможностей организма;
- возникновение специфической компенсаторной системы с учетом особенностей избранного вида спортивной деятельности и предъявляемых требований к функциональному состоянию;
- перестройка механизмов регуляции функционального состояния.

Морфофункциональной основой такой перестройки является компенсаторная реакция организма в виде соответствующего следа в ответ на тренирующую нагрузку, на базе которого формируются новые взаимосвязи между центрами коры головного мозга, а также нижележащими отделами центральной нервной системы; происходит увеличение активности кардиореспираторных и других физиологических систем и органов, совершенствование функций обеспечивающих систем. Функциональная система, контролирующая адаптационные изменения под влиянием мышечных нагрузок представлена афферентным, центральным, регуляторным и эфферентным звеньями. Формирование адаптационно-компенсаторной системы представляет базис для долговременной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и сопровождается улучшением состояния [1,3,9].

В процессе возникновения адаптационных реакций сначала наступает этап срочной, затем долговременной адаптации. Оба этапа подчиняются одним и тем же закономерностям при разной степени напряжения системных изменений всего организма, физиологических органов и тканевого клеточного метаболизма. Срочный этап адаптационных перестроек начинается с момента действия раздражителя на основе уже сформированных физиологических механизмов. В это время деятельность спортсмена осуществляется на пределе его функциональных возможностей с использованием дополнительных ресурсов организма и не полностью обеспечивает ожидаемый адаптационный результат.

Долговременный эффект адаптации формируется постепенно под воздействием внутренних и внешних факторов. На основе многократных проявлений срочных адаптационных перестроек и в результате их накопления организм становится адаптированным к предлагаемой тренировочной нагрузке.

И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, П.К. Анохин, Г. Селье указывают, что механизм перехода от срочного этапа к долговременному, обуславливается сложными, взаимосвязанными физиологическими системами. Следовательно, реакция на новый сильный раздражитель обеспечивается функциональной системой, по-особому реагирующей на его воздействие, а также адренергической и гипофизарно-адреналовой системами, реагирующими на все происходящие изменения. Надежность и стабильность соревновательной деятельности, рост спортивных результатов обеспечиваются рядом факторов, среди которых ведущее место принадлежит характеру адаптационно-компенсаторных изменений в организме под воздействием тренирующих воздействий.

Анализ научной и научно-методической литературы, материалы наших собственных исследований показали, что одной из наиболее сложных и недостаточно изученных проблем является определение меры физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его оптимального объема и интенсивности, обуславливающих приспособление к ней физиологических систем и органов [3,7,10].

Систематическое выполнение мышечной нагрузки, связанное с реализацией задачи повышения тренированности и достижения высокой спортивной квалификации, вызывает приспособительные изменения, соответствующие перестройки в деятельности функциональных систем, использование дополнительных резервов организма. В результате возникают адаптационные связи, представляющие определенную совокупность защитных реакций. Степень работоспособности спортсмена детерминирована, в значительной мере, функциональными резервами и возможностями спортсмена. Интенсификация мышечной нагрузки в юношеском возрасте приводит к стремительному росту спортивных результатов в течение первых лет тренировочного процесса. Однако, без создания морфофункциональной базы тренированности, дальнейший рост становится проблематичным. Перевод юного спортсмена на режим тренировочного процесса взрослого атлета не способствует улучшению результатов, так он функционально и психологически не готов к выполнению большого объема физических нагрузок [9].

В процессе спортивной подготовки адаптационные изменения происходят в несколько стадий, каждая из которых характеризуется специфическими функциональными сдвигами и имеет свои собственные регуляторно-энергетические механизмы.

I. На стадии физиологического напряжения в коре головного мозга преобладают процессы возбуждения, распространяющиеся на подкорковые, а также двигательные и вегетативные центры; активизируются функции коры надпочечников, повышается деятельность обеспечивающих систем и обмен

веществ. В работающих мышцах увеличивается количество активных двигательных единиц, сила и скорость их сокращения, происходит накопление гликогена, АТФ и креатинфосфата; физическая работоспособность отличается нестабильностью. На стадии физиологического напряжения значительная часть тренировочной нагрузки приходится на регуляторные механизмы, благодаря которым происходит адаптация физиологических реакций. В эндокринной системе ведущую роль играют катехоламины и глюкокортикоиды, занимающие главные позиции в адаптационных сдвигах углеводного обмена, а также повышении активности гормоночувствительной липазы, жировой прослойки. Усиление жиромобилизирующего эффекта обуславливает переход к метаболической фазе адаптационного процесса, характеризующегося активизацией липидного обмена и переходом к стадии адаптированности.

II. Физиологической основой *стадии адаптированности* является выход организма на новый уровень функционирования, благодаря систематическому воздействию постепенно возрастающих тренировочных нагрузок, что обеспечивает поддержание гомеостаза, умственной и физической работоспособности.

Вследствие нарушения закономерностей повышения тренированности и принципов спортивной подготовки в погоне за быстрым ростом результатов, спортсменам предлагаются мышечные нагрузки, не соответствующие их функциональному состоянию. Это приводит к перенапряжению адаптационных физиологических механизмов и возникновению компенсаторных ответных реакций, что характерно для *стадии дезадаптации*. На данной стадии происходит снижение функциональной устойчивости, возникает состояние сходное с предболезненным: появляются головные боли, раздражительность, ухудшается интеллектуальная и двигательная деятельность, что имеет сходство с явлением перетренированности.

*Стадия реадaptации* наступает как следствие значительного перерыва в тренировочных занятиях и характеризуется снижением показателем тренированности. В процессе адаптации при нерациональной организации тренировочного процесса, стремлении к быстрому достижению высоких спортивных результатов могут проявляться следующие негативные последствия:

- перенапряжение физиологических систем и органов: повреждения структур сердечной мышцы; скелетных мышц, участвующих в активной двигательной деятельности и др.;

- нарушение деятельности функциональных систем под воздействием других видов физической нагрузки или внешней среды. Например, появляется предрасположенность к простудным и инфекционным заболеваниям; наступает быстрая утомляемость.

**Заключение.** Таким образом, знание механизма адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам является необходимым условием рациональной организации тренировочного процесса, разностороннего развития, сохранения здоровья спортсменов. Изучение

особенностей адаптации в процессе формирования тренированности спортсменов имеет важное значение для научно обоснованного нормирования физических нагрузок в различные этапы тренировочного процесса. По мере развития тренированности повышается взаимосвязь вегетативных функций и спортивного роста, что является отражением совершенствования адаптационных процессов в организме.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Предисловие к сб. науч. трудов / Н.А. Агаджанян // Адаптация человека и животных к экстремальным условиям внешней среды. – М. РГУФКСМиТ, 2005. – С. 1-3.
2. Баевский, Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья // Российский физиологический журнал. 2003. – Т. 89. – №4. – С. 473-487.
3. Бородюк, Н.Р. Секреты адаптации / Н.Р. Бородюк. – М.: Глобус, 2010. – 196 с.
4. Бутова, О.А. Адаптация к физическим нагрузкам: анаэробный метаболизм мышечной ткани / О.А. Бутова, С.В. Масалов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2011. – №1. – С. 123-128.
5. Верхошанский, Ю.В. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам / Ю.В. Верхошанский, А.А. Виру // Физиология человека. 2007. – №5. – С. 811-818.
6. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма: Уч. пособие / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.Л. Уколова. – Ростов-на-Дону: Факел, 2012. – 224 с.
7. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. – № 4(21). – С 55-60. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kamgfk.ru/magazin/journal.htm>
8. Назаренко, Л.Д. Условия успешной адаптации организма к тренировочной и соревновательной деятельности / Л.Д. Назаренко, О.Н. Валкина., Н.М. Касаткина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны: 2018. – Том 13, №1 – С. 35-46 (Режим доступа к журн.: <http://www.kamgfk.chelny.net/journal>).
9. Назаренко Л.Д., Панова Е.Е., Валкина О.Н. Теоретическое обоснование значимости учета закономерностей адаптации организма в процессе спортивной подготовки / Л.Д. Назаренко, Е.Е. Панова, О.Н. Валкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны: 2018. – Том 13, №1 – С. 184-193 (Режим доступа к журн.: <http://www.kamgfk.chelny.net/journal>).
10. Фомин, Н.А. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам в процессе развития тренированности / Н.А.Фомин // Межвузовский сборник научных трудов. Адаптация детей школьного возраста к физической нагрузке. – Челябинск, 1981. – С. 3-15.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Л.Д. Назаренко*

*доктор педагогических наук, профессор*

*А.В. Романычев*

*студент*

*А.Б. Тинюков*

*старший преподаватель*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Спортивные достижения, и связанные с ними предельные усилия спортсменов, требуют высокого уровня сформированности двигательно-координационных качеств. Их развитие в спортивной тренировке осуществляется в тесном единстве с процессом технико-тактической подготовки.

**Ключевые слова.** Волейбол, спортивная подготовка, методика, педагогический эксперимент.

В некоторых случаях разносторонняя физическая подготовка недооценивается, для физической подготовки используют лишь ограниченный круг чисто специальных упражнений данного вида спортивной деятельности. Подобная односторонняя направленность спортивной подготовки не способствует достижению высоких спортивных результатов, в отдельных случаях она может причинить ущерб здоровью спортсмена. Однако, только оптимальное сочетание общей и специальной физической подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена обеспечивает высокие спортивные результаты в избранном виде спорта.

Двигательно-координационные качества спортсмена должны формироваться не изолированно друг от друга, а в определенном взаимодействии в соответствии со спецификой спортивной деятельности. В одних видах спорта те или иные качественные характеристики являются ведущими, в других видах спорта эти же качества могут играть подчиненную роль. Поэтому развитие двигательно-координационных качеств должно быть взаимосвязано между собой, а также с процессом совершенствования технической подготовки.

**Введение.** Организм подростка в возрасте 13-14 лет находится в стадии формирования, поэтому в тренировочном процессе следует применять строго дозированные физические упражнения. При развитии тех или иных физических качеств важно учитывать состояние нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной системы, психики и их взаимодействие в процессе двигательной деятельности [1,2]. Следовательно, подготовка юных волейболистов, направленная на развитие физической подготовленности, должна строиться с учетом возрастных особенностей подростков и юношей.

Данный возрастной период характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие двигательных координаций и вместе с тем на развитие физических качеств, детерминирующих формирование способности к высокой степени концентрации мышечных усилий в разных фазах прыжковых упражнений, бросков, ударов по мячу, передвижений на скорость. В специальной литературе так же высказываются мнения о необходимости максимально возможного использования этих благоприятных условий для развития двигательно-координационных качеств в кинезиологическом потенциале подростка [3,4].

**Цель работы:** разработать методику развития быстроты двигательных действий волейболистов в возрасте 13-14 лет процессе тренировочных занятий.

**Методика и организация исследования.** Быстрота или скорость – это комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики двигательных действий и время двигательной реакции. Быстрота характеризует способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Данная качественная характеристика имеет три основных формы проявления: латентное время или скрытый период двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота двигательных действий. Физиологические механизмы проявления скоростных качеств весьма сложны, например, время двигательной реакции не всегда связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой двигательных действий. Особенно, быстрота учитывается в ациклических упражнениях скоростно-силового характера, например, в метательных движениях волейболиста.

Степень развития быстроты в значительной степени определяется сократительными особенностями мышц, обусловленным количественным соотношением двигательных единиц: медленных и быстрых. Быстрые мышечные волокна иннервируются быстрыми мотонейронами; для них характерна относительно высокая частота импульсации. Медленные мышечные волокна связаны с медленными мотонейронами, имеющими низкую частоту нервных импульсов [1].

Важным фактором, обуславливающим скорость двигательных действий, является функциональная лабильность нервных процессов. Высокая функциональная подвижность нервных процессов, обеспечивающая в нервных центрах быструю смену возбуждения и торможения, создают возможность для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, что способствует увеличению скорости движений.

Развитие скоростно-силовой подготовки юных волейболистов является неотъемлемой частью их физической подготовки [4, 5]. Учитывая значимость скоростно-силовой подготовки в системе общей спортивной подготовки юных волейболистов, нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 20 волейболистов 13-14 лет. Были определены две группы - контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 10 человек.

Уровень физической подготовленности у волейболистов определялся по следующим контрольным упражнениям: бег 30м, челночный бег 3x10 м/с, прыжки в длину.

Результаты тестирования физической подготовленности в КГ и ЭГ не выявили существенных различий ( $p > 0,05$ ). В КГ тренировки проводились по традиционной методике, в ЭГ по разработанной нами методике, с акцентом на развитие быстроты двигательных действий.

Содержание разработанной методики предусматривали физические упражнения (10-15) специального воздействия на развитие быстроты двигательных действий, которые систематически применялись на учебно-тренировочных занятиях 2 раза в недельном микроцикле. Занятия по специальной физической подготовке носили интегральный характер и проводились в сочетании с технико-тактической подготовкой. Данные занятия проводились 2 раза в неделю.

Нами был разработан комплекс специализированных подвижных игр, направленных на повышение уровня физической подготовленности юных волейболистов, который применялся на втором и третьем этапах подготовительного периода. В предсоревновательном этапе объем скоростной подготовки уменьшался, и выполнялись только специфические упражнения. Скорость двигательных действий совершенствовалась в ходе отработки технико-тактических взаимодействий в защите и нападении. В разработанной нами методике по сравнению с традиционной, по которой работала контрольная группа, осуществлялся более разнообразный и широкий подбор физических упражнений; они использовались как в подготовительной, так и в основной частях занятий.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств особое внимание уделялось развитию мышечной силы в соответствии со структурой двигательных действий и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде упражнений. Это учитывалось при составлении комплексов физических упражнений с применением различных отягощений (набивные мячи, резиновые амортизаторы, гантели, групповые прыжки с мячом и др.).

Основная часть занятий была направлена на ознакомление, углубленное разучивание и дальнейшее совершенствование техники выполнения упражнений, специфичных для волейбола, развитие скоростных и силовых качеств, выносливости, гибкости, прыгучести, точности движений. Игры и специализированные физические упражнения использовались в середине и конце периода, отведенного на ознакомление, разучивание и совершенствование техники двигательных действий. Развитие быстроты в значительной мере сочеталось с развитием скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств, поэтому в начале проведения занятий использовались подвижные и специализированные игры, а также физические упражнения скоростного, скоростно-силового характера. В конце основной части использовались упражнения, направленные на развитие силовой и скоростной выносливости. При этом мы учитывали принципы развития

ведущих для данного этапа подготовки физических качеств и их специальных компонентов.

В заключительной части отводилось 4-6 минут занятиям и играм средней и малой интенсивности, направленным на нормализацию нервных процессов у юных волейболистов, а также развитие пассивной гибкости.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Так, в КГ исходные показатели *бега на 30м* составили -  $5,19 \pm 0,24$  м/с, после окончания педагогического эксперимента результаты улучшились незначительно – до  $5,09 \pm 0,19$  м/с ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, исходные данные составили –  $5,23 \pm 0,31$  м/с после завершения педагогического эксперимента результаты возросли до -  $4,89 \pm 0,25$  м/с, ( $p > 0,05$ ). В КГ исходные показатели *прыжков в длину* составили –  $211,5 \pm 15,8$  м, после окончания педагогического эксперимента результаты улучшились до  $212,9 \pm 16,7$  м ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, исходные показатели *прыжков в длину* составили  $216,8 \pm 17,3$  м, после завершения педагогического эксперимента результаты улучшились до  $221,8 \pm 12,3$  м, ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, результаты, проведенного педагогического эксперимента показали, что применение в тренировочном процессе волейболистов 13-14 лет большого разнообразия специальных физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств при строгой их регламентации, положительно влияет на развитие физической подготовленности, в частности, скоростно-силовой подготовленности. Разработанная нами методика формирования скоростно-силовых качеств подростков 13-14 лет в ходе экспериментальной проверки, показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе тренеров и квалифицированных волейболистов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назаренко, Л.Д., Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник : – Ульяновск. 2011. – 255с.
2. Назаренко, Л.Д. Воспитание в спорте / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова // «Теория и практика физической культуры и спорта». – Москва, 2015. – 80 с.
3. Тинюков, А.Б. Системный подход к развитию двигательного-координационных качеств квалифицированных волейболистов / А.Б. Тинюков, Л.Д. Назаренко / Теория и практика физической культуры. – №3. 2017. – С.56-59.
4. Тинюков, А.Б. Методика формирования навыков пространственно-временной ориентировки в игровой деятельности волейболистов на основе экстраполяции двигательных действий / А.Б. Тинюков, С.Н., Ключникова Л.А. Кочурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. – Том 12. – №3. – С. 96-100.
5. Тинюков, А.Б. Требования к выполнению технических приемов в волейболе / А.Б. Тинюков, И.Н. Тимошина, Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. – № 3. – С. 103-110.



## ОСОБЕННОСТИ ЦИКЛИРОВАНИЯ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИФИТНЕСОМ

*И.Н. Никулин*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Ю. В. Коломыцева,*

*магистрант*

*Т.А. Сарычев*

*магистрант*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** Бодифитнес с 2002 года является спортивной дисциплиной бодибилдинга. Для повышения эффективности занятий женщин бодифитнесом необходимо циклировать нагрузки с учетом биологических особенностей организма, в частности, фазы ОМЦ. В результате последовательного формирующего эксперимента выявлено, что методика силовых тренировок женщин 25-30 лет с применением циклирования нагрузки по объему и интенсивности в соответствии с физиологическими особенностями женского организма показала свою эффективность для увеличения показателей максимальной силы.

**Ключевые слова.** Бодифитнес, бодибилдинг, циклирование нагрузки, силовые тренировки, овариально-менструальный цикл (ОМЦ), максимальная сила.

**Актуальность.** В настоящее время неуклонно растет количество женщин, занимающихся бодифитнесом и его разновидностями. Бодифитнес – это спортивная дисциплина бодибилдинга, где всё внимание уделяется пропорциональному и гармоничному развитию тела. Дивизион бодифитнеса сформирован международной федерацией бодибилдинга в 2002 году. Бодифитнес пришел на смену женскому бодибилдингу, практически прекратившему свое существование. Обязательным условием для бодифитнеса является отсутствие акцента на гипертрофированных мышечных группах, что характерно для бодибилдинга.

Однако пока еще крайне мало информации касается особенностей применения различных вариантов циклирования нагрузки соревнующихся женщин в бодифитнесе. Первые 1-2 года занятий наблюдается хороший прирост результатов как в бодибилдинге, так и в бодифитнесе без применения периодизации и циклирования нагрузки. Однако длительное нахождение в таком тренировочном режиме будет вызывать целый ряд негативных последствий. Во-первых, отсутствие вариативности в изменении нагрузок. Отмечено, что даже тяжелые объемные тренировки приводят к замедлению роста мышечной массы – организм адаптируется к нагрузке и не нуждается в дополнительном резерве мышечных тканей [2,4]. Во-вторых, однообразная тренировка приводит к неэффективному распределению нагрузки на различные виды мышечных волокон. Одни мышечные волокна (и даже отдельные пучки) испытывают чрезмерное увеличение нагрузки, а другие оказываются не задействованы долгое время. В-третьих, следование подобному графику

способствует увеличению рисков для здоровья. В частности, тяжелые тренировки оказывают колоссальную нагрузку на центральную нервную систему - если не давать организму отдыхать от таких тренировок, происходит ее истощение [3].

В результате бодибилдер может регулярно качественно и тяжело тренироваться, не получая особого прогресса, ни в силовых показателях, ни в приросте массы. И при этом возникает перетренированность, сказывающаяся на здоровье, образе жизни и режиме тренировок.

Подобный застой результатов не только тормозит развитие, но и часто мотивирует людей бросить тренировки: по статистике европейских фитнес-клубов, до 60% посетителей, не добившись ожидаемых результатов, бросают бодибилдинг [1, 4].

Таким образом, основная идея циклирования в бодибилдинге состоит в постепенном увеличении общей нагрузки в течение определенных промежутков времени и смягчении нагрузки после достижения некоторого максимума, при котором последующее сохранение темпов изменения нагрузки не приведет к должному отклику со стороны организма.

**Цель исследования:** Разработать и экспериментально проверить методику занятий бодифитнесом женщин 25-30 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Формирующий эксперимент проводился в одной группе последовательно на протяжении четырех месяцев. В эксперименте приняли участие женщины 25-30 лет в количестве 8 человек, занимающихся бодифитнесом. Стаж непрерывных силовых тренировок на момент начала эксперимента у всех занимающихся был не менее 1,5 лет.

На контрольном этапе спортсменки тренировались, используя линейное циклирование нагрузки в мезоцикле: во всех упражнениях спортсменки выполняли 6-8 упражнений по 4 подхода в 8-12 повторениях, увеличивая нагрузку по самочувствию.

На экспериментальном этапе в мезоцикле применялось переменное циклирование микроциклов в зависимости от фазы ОМЦ. В менструальной фазе нагрузка была снижена, физические упражнения выполнялись спокойно, без резких движений, преимущественно использовались упражнения локального воздействия, 6-7 упражнений по 15-20 повторений в трех подходах. В этой фазе интенсивность нагрузки достигала своего минимума.

В предменструальной фазе интенсивность нагрузки снижалась примерно на 50% по сравнению с постменструальной. Упражнения выполнялись так же в спокойном режиме без натуживания с большими паузами отдыха между подходами (3-5 минут) 6-7 упражнений по 10-12 повторений в трех подходах. Выполнялись преимущественно базовые упражнения на тренажерах.

На постменструальную фазу приходилась наибольшая нагрузка по объему и интенсивности. Преимущественно использовались упражнения глобального и регионального воздействия, 8-9 упражнений в каждый

тренировочный день, 5-7 повторений в четырех подходах. Большое внимание уделялось силовым упражнениям и упражнениям на силовую выносливость.

В овуляторной фазе происходит небольшой спад нагрузки. Работа выполнялась до 50% от предельного максимума. Паузы отдыха - до 3 минут, тренировочные занятия не интенсивные и не объемные.

В постовуляторной фазе нагрузка тренировочных занятий составляла до 75% по интенсивности от постменструальной, т.к. в этой фазе происходит незначительное повышение физической работоспособности перед грядущим наибольшим спадом в предменструальной фазе. Периодически включались сложно-координационные упражнения (рывок штанги в качестве разминки), применялись упражнения глобального и регионального воздействия со свободными отягощениями и на тренажерах, 7-8 упражнений в каждый тренировочный день, 8-10 повторений в трех-четыре подхода. Основным методом развития силовых способностей в фазах физиологического напряжения был метод повторных непредельных усилий, а в фазах повышенной работоспособности – метод до отказа.

Последовательность упражнений строилась таким образом, чтобы все основные крупные мышечные группы прорабатывались в недельном микроцикле дважды. Это позволило усилить общий расход энергии организмом и поддерживать рабочее состояние организма более длительное время.

Таблица - Результаты тестирования силовой подготовленности женщин после окончания эксперимента

Контрольное упражнение	Этап	X	$\delta$	m	t	p
Приседания со штангой на спине, кг	КГ	135,5	4,9	2,3	2,7	<0,05
	ЭГ	150	4,2	2,0		
Жим лежа на скамье, кг	КГ	72,5	3,4	1,2	2,6	<0,05
	ЭГ	87,5	3,5	1,26		
Прыжок в длину с места, см	КГ	186,0	6,1	3,7	1,9	>0,05
	ЭГ	195,4	6,4	3,9		
Динамометрия, левая рука, кг	КГ	38,5	1,9	0,3	2,0	>0,05
	ЭГ	40,0	1,8	0,2		
Динамометрия, правая рука, кг	КГ	40,2	1,8	0,2	2,0	>0,05
	ЭГ	42,1	1,7	0,2		
Становая тяга, кг	КГ	145,5	4,9	2,3	2,5	<0,05
	ЭГ	160	4,2	2,0		

После контрольного этапа эксперимента было проведено итоговое тестирование силовой подготовленности. Результаты анализа окончательных измерений в группе, средне-групповые результаты в процентных соотношениях между начальными и конечными результатами, а так же динамика показателей

внутри групп, после проведения эксперимента представлены в ниже представленной таблице.

Достоверность различия между средне – групповыми результатами показателями динамики силовой подготовленности после проведения эксперимента проверялась по t - критерию Стьюдента.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у женщин, как на экспериментальном, так и в контрольном этапе произошло улучшение результатов, характеризующих уровень развития силовых способностей. Вместе с тем, на экспериментальном этапе этот процесс происходил более эффективно.

Полученные результаты изменения показателей силовой подготовленности в экспериментальной группе свидетельствует о достоверном изменении показателей максимальной динамической силы.

Результаты показателей взрывной силы и кистевой динамометрии изменились не достоверно.

**Заключение.** Отличительной особенностью возраста женщин 25-30 лет, оказывающей значительное влияние на направленность силовой тренировки, можно считать сформированный тип телосложения, замедление обменных процессов по сравнению с юношеским возрастом. Обязательным условием при планировании тренировочного процесса женщин, занимающихся бодифитнесом или другими разновидностями бодибилдинга, является учёт влияния овариально-менструального цикла (ОМЦ) на уровень проявления силовых способностей и общее состояние.

Анализируя полученные по итогам исследования данные можно сделать вывод о том, что методика силовых тренировок женщин 25-30 лет, занимающихся бодифитнесом, с применением циклирования нагрузки по объему и интенсивности в соответствии с физиологическими особенностями женского организма показала свою эффективность для увеличения показателей максимальной силы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дарлин, А. Клюка. Женщины, спорт и физическая активность / Дарлин А. Клюка, Анна-Лиза Гозлин, Клаудия Магали Эспиноса Мендес // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Том 12. – №4. 2017. – С. 44 – 53.
2. Назаренко Л.Д., Оздоровительная направленность занятий по спортивной аэробике / Л.Д. Назаренко, И.В. Астраханцева, Л.И. Шарафутдинова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Том 12. – №4. 2017. – С. 72 – 81.
3. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т., Хоули Б.Д. Френкс / пер. А. Яценко, В. Левицкий. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 375 с.
4. Федоров, Л. П. Научно-методические основы женского спорта : учебное пособие / Л. П. Федоров. – Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 54 с.

## ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ УСЛОВИЙ И ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СКОРОСТЬ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*Е.М Новикова*

*аспирант*

*А.Н. Катенков*

*старший преподаватель*

*Ю. Д. Романова*

*магистрант*

*Л.Д. Назаренко*

*доктор педагогических наук, профессор*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Рост спортивных достижений высококвалифицированных спринтеров требует постоянного поиска неиспользованных резервов организма, выявления дополнительных латентных возможностей и способностей бегуна; моделирования педагогических условий и факторов организации тренировочного процесса, способствующих раскрытию творческого потенциала спортсмена; стимулированию поиска способов самовыражения и самореализации. В статье рассматриваются ведущие педагогические условия, обуславливающие повышение скорости бега в беге на короткие дистанции. При разработке методики совершенствования техники бега учитывалась необходимость их разностороннего развития, так как специфика дистанции в беге на короткие дистанции требует проявления не только высокого уровня развития двигательных-координационных качеств, но также проявления морально-волевых усилий. Сложность проблемы повышения спортивных достижений квалифицированных спринтеров свидетельствует об актуальности поиска новых направлений и способов ее решения.

**Ключевые слова.** Спринтерский бег, педагогические условия, факторы.

**Актуальность.** Результативность в беге на короткие дистанции детерминирована механизмами адаптации к тренировочным нагрузкам; особенностями организации и содержания тренировочного процесса; индивидуальными характеристиками спортсмена и т.д. Это обуславливает постоянный поиск новых подходов к совершенствованию системы спортивной подготовки, соответствующим особенностям развития данного вида спортивной деятельности. Скорость преодоления дистанций на 100 и 200 м в значительной мере определяется рациональной организацией двигательных действий: оптимальным распределением нервно-мышечных усилий; своевременным чередованием нагрузки и отдыха работающих мышц; эффективностью участия вегетативных (обеспечивающих) систем; сформированностью чувства времени; свободой и легкостью движений. Эффективность тренировочной нагрузки бегунов на короткие дистанции в значительной мере детерминирована способностью тренера и спортсмена к рациональному программированию системы тренировочных занятий с учетом условий и факторов, способствующих повышению скорости беговых шагов.

**Целью** данной работы является теоретико - методическое обоснование значимости выявления условий и факторов повышения скорости бега на короткие дистанции.

**Методика и организация исследования.** Результативность бега на спринтерских дистанциях определяется многими условиями и факторами, среди которых ведущее место занимают:

- показатели физической и технической подготовленности;
- уровень функционального состояния организма;
- сформированность индивидуальной техники беговых шагов;
- эффективность взаимодействия спортсмена с опорой;
- степень согласованности движений верхних и нижних конечностей;
- оптимальное соотношение длины и частоты беговых шагов;
- результативность стартовых действий и др.

Одним из значимых факторов, определяющих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спринтеров, является использование условий выполнения двигательных заданий, направленных на совершенствование индивидуальной техники беговых шагов. Разнообразие используемых средств и методов способствует улучшению психо-эмоционального состояния, снижению напряжения работающих групп мышц, оптимизации взаимоотношений с тренером и членами команды. Большое значение имеет удовлетворенность организацией и содержанием тренировочного процесса. При планировании индивидуальной мышечной нагрузки следует учитывать мотивацию занятий спортсменов, их интересы; возможности и потребности.

При программировании тренировочных занятий, следует учитывать динамику физиологических показателей спринтера, так как при систематическом выполнении целенаправленной физической нагрузки в организме происходят сложные биохимические и функциональные изменения. Одним из основных факторов, обуславливающих скорость бега на соревновательной дистанции, является выявление и учет особенностей адаптации спринтера к тренировочной нагрузке с учетом естественного морфо-функционального развития организма. Следует иметь в виду, что адаптивные изменения могут изменять свой характер в зависимости от объема и интенсивности мышечной нагрузки.

Результаты исследований Е.А. Анисимовой (2010, 2012, 2013); А.В. Чернышевой, Л.И. Костюниной (2011); А.Н. Катенкова (2015); Л.Д. Назаренко (2017) и др., показали, что выход организма на новый уровень функционирования осуществлялся при тренировочных нагрузках, близких к околопредельным. Такой подход к организации тренировочного процесса обеспечивает стабильность действий спринтера в стрессовых условиях состязательной деятельности. Увеличение возбудимости и чувствительности мышц повышает уровень работоспособности нервных центров, способствует быстрой смене возбуждения и торможения, характер которого определяется

объемом тренировочной нагрузки, скоростью ее выполнения и степенью сформированности соответствующих двигательных навыков.

Скорость двигательных действий является функцией всего организма при ведущей роли нервной системы [7]. В спринтерском беге находит свое отражение деятельность всех физиологических систем. В связи с этим, увеличение интенсивности работы опорно-двигательного аппарата оказывает соответствующее воздействие на состояние различных отделов центральной нервной системы и, соответственно, на весь организм. Это подчеркивает большую значимость эффективного выбора беговых упражнений, позволяющих увеличивать мощность работающих групп мышц; их амплитуду движений.

В содержание индивидуальной программы подготовки квалифицированных спринтеров включался кроссовый бег как средство развития аэробной производительности, как важного компонента специальной выносливости. Бег по пересеченной местности при равномерной нагрузке способствует улучшению показателей кардиореспираторной системы; увеличению динамической силы мышц, а также участвующих в процессе выполнения дыхательных движений (вдоха, выдоха, ЖЕЛ, МВЛ). Во время соревнований важно не только оценивать особенности индивидуальной техники сильнейших бегунов, но и сопоставлять их возможности с достижениями победителей. В ходе осмысления структурных компонентов бегового шага, особенностей их исполнения, обусловленных фенотипологическими различиями, происходит формирование индивидуального стиля бега, благодаря которому спортсмен добивается более высоких результатов. Творческий, осмысленный подход к тренировочному процессу позволяет избежать ошибок в технике беговых шагов, снизить воздействие стрессовой соревновательной ситуации, обеспечить надежность и стабильность выступления.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновска в период с 2017 по 2018 г.г. В педагогическом эксперименте участвовали 24 квалифицированных спортсменки второго и первого разрядов, 18-20 лет, специализирующиеся по бегу на 100 и 200 м. Были организованы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 12 спринтеров.

Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходного уровня специальной беговой подготовленности, который выявлялся по следующим контрольным упражнениям: бег на 60 м с высокого старта (с); пробегание 150 м с высокого старта (с); бег 3000 м с высокого старта (с); тройной прыжок с места (м); десятикратный прыжок с места (м). Анализ полученных данных также не выявил существенных различий у спортсменов КГ и ЭГ ( $p > 0,05$ ).

Тренировочные занятия в КГ проводились по традиционной методике в соответствии с программой спортивной подготовки квалифицированных

бегунов на короткие дистанции, рекомендованной РФ легкой атлетики; в ЭГ использовалась разработанная нами методика, учитывающая педагогические условия и факторы, влияющие на скорость бега.

Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности обусловлена уровнем общефизической и технико-тактической подготовленности бегунов на короткие дистанции. При напряженной моторной деятельности в работу вовлекаются двигательные единицы с отличиями в характере деятельности и функциональному состоянию. Спортсмены в ходе тренировочных занятий использовали беговые упражнения разной мощности. Под воздействием предельных и околопредельных тренировочных нагрузок в работе участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна. Скорость бега на соревновательной дистанции увеличивается при возрастании мощности моторных актов атлета и реализации способности к длительному сохранению достигнутой максимальной скорости. Как полагает Л.Д. Назаренко (2015), средняя интенсивность тренировочного занятия обеспечивает участие в работе в основном медленных двигательных единиц. Это свидетельствует о необходимости применения оптимального количества максимальных нагрузок скоростно-силовых характеристик спринтерского бега. По мнению автора, снижение сократительных свойств мышечных волокон наблюдается и при выполнении однотипных двигательных заданий, в одних и тех же условиях тренировочной деятельности, привычных способах решения двигательной задачи.

Прирост показателей быстроты и силы мышечных сокращений является ведущим условием повышения скорости бега. Результативность используемых специальных подготовительных беговых упражнений обусловлена степенью их структурного сходства с индивидуальной техникой беговых шагов. При этом необходимо учитывать, что по мере повышения двигательной-координационной подготовки спринтера, прироста качественных сторон двигательной деятельности, происходит изменение динамических и кинематических характеристик беговых шагов [3,4,6,7]. Эффективность специальных беговых упражнений оценивалась также по степени увеличения результатов соревновательной деятельности.

Наиболее перспективным, на наш взгляд, является программирование структурных элементов и компонентов бегового шага, как условие деятельности бегунов. Его эффективность обусловлена формированием навыков выполнения системы стартовых действий; изменением ритма бега на разных отрезках соревновательной дистанции в зависимости от тактических задач. При программировании характера беговых шагов определялась четкая последовательность двигательных действий, начиная с принятия стартового положения; создавался мысленный образ каждого структурного элемента целостного моторного акта; выявлялись особенности перехода от одного компонента к другому без пауз и остановок, с постепенным увеличением скорости, устанавливался оптимальный ритм движений.



Рационально подготовленная программа соревновательной деятельности для конкретных условий являлась базисом для моделирования предстоящих действий, эффективность которых определялась:

- степенью соответствия двигательной задачи уровню общефизической и технико-тактической подготовленности бегуна;
- сформированностью навыков управления психо-эмоциональным состоянием; уверенностью в своих силах;
- объективной оценкой уровня спортивного мастерства соперников;
- способностью к выявлению и использованию дополнительных резервов организма;
- готовностью к реализации волевого потенциала.

Улучшение скорости моторных актов связано с уровнем развития оперативного и логического мышления; адекватной оценкой ситуации, возникшей в процессе соревновательной деятельности; успешным решением неожиданно возникающих тактических задач. В связи с этим, возрастает значимость такого фактора как оптимальное соотношение психофизических свойств личности, обуславливающее своевременность реагирования на неожиданно возникающие внешние и внутренние раздражители. Автор подчеркивает большую роль навыков программирования выполняемых двигательных действий. Педагогические условия результативности соревновательной деятельности квалифицированных бегунов на короткие дистанции представлены, теоретически обоснованы и экспериментально проверены в работах Е.А. Анисимовой (2011, 2012, 2015); Л.И. Костюниной (2013); А.Н. Катенкова (2015) и др. Однако многоаспектная сложность проблемы повышения спортивных достижений квалифицированных спринтеров свидетельствует об актуальности поиска новых направлений и способов ее решения.

Как считает Н.В. Аврамова (2012), повышение скорости моторных актов связано с уровнем развития оперативного и логического мышления; адекватной оценкой ситуации, возникшей в процессе соревновательной деятельности; успешным решением неожиданно возникающих тактических задач. В связи с этим, возрастает значимость такого фактора как оптимальное соотношение психофизических свойств личности, обуславливающее своевременность реагирования на неожиданно возникающие внешние и внутренние раздражители. Автор подчеркивает большую роль навыков программирования выполняемых двигательных действий [1].

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления динамики показателей по различным направлениям спортивной подготовки. Анализ полученных данных показал, что результаты улучшились в обеих группах: КГ и ЭГ, однако, в ЭГ улучшение оказалось более существенным. Так, при исходных данных в беге на 60 м с высокого старта в КГ  $7,40 \pm 0,07$  с к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились и составили  $7,20 \pm 0,08$  с ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $7,41 \pm 0,11$  с к завершению

педагогического эксперимента результаты возросли до  $6,87 \pm 0,10$  с ( $p < 0,05$ ). В беге на 150 м с высокого старта при исходных данных в КГ  $18,36 \pm 0,12$  с, к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились и составили  $17,93 \pm 0,14$  с ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях  $18,44 \pm 0,13$  с, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $15,06 \pm 0,21$  с ( $p < 0,05$ ). Подобная тенденция более значительного улучшения показателей в ЭГ была выявлена и по другим тестам специальной беговой подготовленности.

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента показали, что основными условиями повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спринтеров являются: обеспечение постепенной адаптации спортсменов к мышечной нагрузке; условий, исключающих возникновение стрессов различного характера; использование системы специальных педагогических воздействий, обеспечивающих создание ситуации успешности, повышение уверенности в себе, формирование чувства удовлетворенности от тренировочных занятий, реализация творческих способностей и склонностей. Ведущими факторами, влияющими на скорость бега, являются также учет соотношения длины и частоты беговых шагов для увеличения скорости бега; оптимальное соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки; возможность выявления и использования дополнительных резервов организма.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аврамова, Н.В. Формирование способности к прогнозированию двигательных действий волейболисток 15-17 лет / Н.В. Аврамова, Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 34-36.
2. Анисимова, Е.А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / М.А. Козловский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 76.
3. Анисимова, Е.А. Индивидуальная подготовка бегуний на 400 м как фактор повышения спортивного мастерства / Е.А. Анисимова, Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 75-77.
4. Анисимова, Е.А. Приемы педагогического стимулирования двигательной активности бегунов на средние дистанции / Е.А. Анисимова, А.Н. Катенков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №4. – С. 66-69.
5. Анисимова, Е.А. Методические подходы к совершенствованию спортивной подготовки квалифицированных бегуний на короткие дистанции / Е.А. Анисимова // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2013. – №3. – С. 66-68.
6. Катенков, А.Н. Моделирование повышения технической подготовленности бегунов на короткие дистанции / А.Н. Катенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта №1(34) 2015. – С. 55-63 (Режим доступа к журн.: <http://www.kamgifk.chelny.net/journal>).
7. Костюнина, Л.И. Условия формирования навыков выполнения техники в беге на короткие дистанции / Л.И. Костюнина, М. А. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №1 (30) – С.39-45. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>.
8. Назаренко, Л.Д. Формирование рационального взаимодействия с опорой бегуний на 400 метров / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова, М.А. Козловский // Учебно-методическое пособие. –Ульяновск, 2011. – 107 с.

9. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: ФГ БОУ ВО «УлГПУ им. И.Н.Ульянова», 2017. – 262с.
10. Чернышева А.В. Формирование рационального двигательного ритма у бегуний на средние дистанции / А.В. Чернышева, Л.И. Костюнина. Монография. – Ульяновск. 2011. – 96с.

УДК 37.013.42

## ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОСУЖДЕННЫХ В УСЛОВИЯХ ИСПРАВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Ю.М. Постнов*  
*ассистент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*  
*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье обоснована роль и значимость физического воспитания как основного направления воспитательной работы в исправительных учреждениях. Выявлены условия привлечения осужденных к самостоятельным занятиям физической культурой.

**Ключевые слова.** Осужденные, самостоятельные занятия, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая деятельность

**Введение.** В современных условиях функционирования пенитенциарных учреждений актуализируется проблема комплексного подхода к исправлению осужденных на основе создания социо-культурной, воспитательной среды, охватывающей все стороны жизнедеятельности личности [6]. Лица, содержащиеся в местах лишения свободы, существенно ограничены в свободе выбора своего времяпрепровождения. И только действия сотрудников исправительного учреждения, реализующих различные направления воспитательной работы с осужденными, в соответствии с требованиями ч.ч. 1 и 3 ст. 109 УИК РФ, согласно Правил внутреннего распорядка ИУ, могут помочь в организации досуговой деятельности, форм самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей и потребностей личности в усвоении культурных ценностей, самореализации творческого потенциала, физическом совершенствовании [1-5].

Самостоятельные занятия в свободное от труда и других бытовых занятий время ориентируют осужденных на осмысленное, активное времяпровождение, нахождение интересных форм самозанятости, которые в дальнейшем, после освобождения, обусловят более успешную социальную адаптацию, возможность самоопределения.

**Цель исследования:** обосновать организационные условия самостоятельных занятий осужденных физической культурой.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы, нормативных документов, методы опроса, педагогическое

наблюдение, педагогический эксперимент. Исследование было организовано на базе исправительных учреждений УФСИН по Ульяновской области ИК-3, ИК-10 в период с сентября 2016 по май 2018 гг.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Гуманизация содержания осужденных в соответствии с Европейскими пенитенциарными правилами (2006) актуализирует вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях УИС, как наиболее эффективного и доступного средства для решения проблем, связанных с условиями отбывания наказания. В частности значительное скопление осужденных, нарушение санитарно-гигиенических норм, недостаточный уровень медицинского обслуживания, малоподвижный образ жизни приводят к ухудшению физического и психического здоровья осужденных.

Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая деятельность обладает значительным потенциалом для создания прочного фундамента здоровья, формирования устойчивого интереса и мотивов к занятиям физической культурой и спортом с учетом индивидуальных предпочтений к различным формам системно организованной двигательной активности [3,5].

Физкультурно-спортивная деятельность как средство воспитательного воздействия положительно воспринимается практически всеми осужденными независимо от пола, возраста, образования, характера совершенных преступлений и другой специфики личности осужденных.

Распорядком дня пенитенциарных учреждений предусмотрены обязательные для участия осужденных воспитательные мероприятия: утренняя зарядка; тренировочные занятия в свободное от работы время в секциях, кружках; секции; физкультурно-массовые мероприятия, спортивные соревнования по видам спорта, комплексные спартакиады между отрядами, матчевые встречи, спортивные праздники. Участие осужденных в данных мероприятиях поощряется администрацией различными способами (грамоты, премии, дополнительные свидания, разрешения на телефонные разговоры и др.) [1-4,6].

При этом необходимо особо остановиться на самостоятельной форме занятий физическими упражнениями. Количество самостоятельно занимающихся осужденных, на наш взгляд, является качественным индикатором организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы в исправительном учреждении. При этом привлекательность самостоятельных физкультурно-спортивных занятий обусловлена материально-техническими условиями, наличием и оснащенностью спортивных площадок, спортивных уголков, комнат в каждом отряде. Эффективность данной формы физкультурно-спортивной работы существенно возрастает при наличии методического сопровождения, обеспечивающего знание теоретических основ оздоровительной тренировки; особенностей физической, специальной, технической подготовки в избранном виде спорта; самоконтроля состояния здоровья, управления тренировочной нагрузкой и др.

Как показывает изучение материально-технической базы УФСИН по Ульяновской области, в ИК-10 физкультурно-оздоровительная работа проводится в установленном распорядком дня ИУ на базе ФОКа (волейбольная площадка, тренажерный зал), футбольного поля. В помещении отдельных отрядов (не везде) есть спортивные уголки (1-2 стола для настольного тенниса, гири, шахматы, шашки, на улице – турники). В ИК-3 ситуация чуть хуже: тренажерный зал, около 120 м<sup>2</sup> (в котором проводятся также занятия по физической подготовке личного состава), футбольное поле, слабо оснащенные спортивные уголки.

С 2015 года в рамках реализации сетевого взаимодействия исправительных учреждений и педагогического вуза системно реализуются совместные физкультурно-спортивные мероприятия с осужденными лицами молодого и зрелого возраста, отбывающими наказание в исправительных учреждениях Ульяновской области [2,4].

С целью активизации самостоятельных занятий осужденных физической культурой студентами факультета физической культуры и спорта были организованы мастер-классы, методические занятия по организации тренировок по атлетической гимнастике, гиревому спорту, настольному теннису. В ходе методических занятий осужденным разъяснялась структура тренировочных занятий; им приводились примерные комплексы общеразвивающих, специально-подготовительных упражнений, методы контроля физического состояния в процессе воздействия физических нагрузок. Осужденные знакомились с особенностями планирования тренировочных средств. Студентами составлялись индивидуальные программы тренировок с учетом уровня физической подготовленности, наличия опыта занятий физической культурой и спортом осужденных. Данные программы корректировались при последующих совместных мероприятиях методического характера. Также проводилась работа со спортивным отрядом по усовершенствованию спортивных уголков силами самих осужденных. Были предложены варианты нестандартного спортивного оборудования, которое можно изготовить в самом исправительном учреждении («рукоходы», скамья для пресса, для жима, шведская стенка с навесными турниками и др.), которое не занимает много места, компактно размещается.

Одним из условий привлечения осужденных к самостоятельным занятиям физической культурой, на наш взгляд является проведение большего количества различных соревнований внутри отряда. Нами были предложены варианты комплексных мини-соревнований по простейшим правилам, например, «силовое многоборье» (суммарное выполнение упражнений – подтягивание на перекладине, пресс за 1 минуту, сгибание рук в упоре лежа за 1 минуту, приседание за 1 минуту): соревнования набиванию теннисного мяча ракеткой, футбольного мяча; соревнования по масс-рестлингу (перетягиваю палки), армрестлингу и др. Данные формы соревновательной деятельности не требуют дорогостоящего спортивного инвентаря, просты в правилах, привлекательны и доступны для всех осужденных.

Проведение соревнований обуславливает возможность формирования положительного психоэмоционального фона в отряде на основе создания условий для выплеска скопившегося негатива, агрессии осужденных в процессе состязательной деятельности. Дух состязательности формирует микросоциальную среду отряда, способствует коррекции негативных личностных и поведенческих особенностей осужденных, укреплению взаимоотношений, мотивирует их к дальнейшим занятиям физической культурой с целью самоутверждения, достижения более высоких результатов.

Эффективность реализации предложенных подходов к организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий осужденных подтверждается результатами опроса. На начало педагогического эксперимента 30 % осужденных экспериментальной группы занимаются регулярно физической культурой, включая самостоятельные занятия. 70% осужденных отмечают, что если бы было больше свободного времени, представлена возможность выбора спортивных занятий, они с удовольствием бы занимались различными видами физической активности для сохранения и укрепления своего здоровья. При этом необходимо отметить, что в современных условиях содержания осужденных в исправительных учреждениях показатели трудовой занятости осужденных значительно снизились, что связано с рядом объективных причин социально-экономического характера, в том числе и с правом выбора лиц отбывающих наказание возможности трудиться или не трудиться. Таким образом, вопрос о наличии свободного времени, несколько не корректен. Поэтому, в данном случае, можно, наверное, говорить о доступности мест занятий и спортивного инвентаря не только в строго отведенное время, а внутри отряда, в любое свободное время. По окончании педагогического эксперимента количество занимающихся физической культурой осужденных экспериментальной группы на регулярной основе возросло до 48,5%. В контрольной группе испытуемых на начало педагогического эксперимента выявлено 32,4% занимающихся физической культурой, по его завершению, соответственно, 35,6% ( $p > 0,05$ ).

**Заключение.** Физическое воспитание, являясь одним из основных направлений воспитательной работы в исправительном учреждении, реализуется в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой деятельности. Численность осужденных, вовлеченных в самостоятельные занятия физической культурой, является качественным индикатором организации физического воспитания в исправительном учреждении. Условием эффективной организации самостоятельных занятий физической культурой осужденных являются: наличие и оснащенность спортивных площадок, спортивных уголков, комнат в каждом отряде; грамотное методическое сопровождение, организация большего количества соревнований, конкурсов внутри отряда.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костюнина, Л.И. Педагогические условия организации физкультурно-спортивной деятельности для лиц отбывающих наказание в системе пенитенциарных заведений

/ Л.И. Костюнина, Ю.М. Постнов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Том 11, №3 – С 92-100 (Режим доступа к журн. : <http://www.kamgifk.chelny.net/journal/>).

2. Костюнина, Л.И. Сетевое взаимодействие на основе социально ориентированной физкультурно-спортивной деятельности как инновационная форма ресоциализации осужденных / Л.И. Костюнина, А.Н. Илькин, Ю.М. Постнов // Теория и практика физической культуры. – 2018. № 2. – С. 101-103.

3. Косьяненко, Е.В. Физическое воспитание как форма воспитательного воздействия на осужденных к лишению свободы // Е.В. Косьяненко, О.О. Митрохова // Отечественная юриспруденция. – 2016. – №. 4. – С. 27-29.

4. Постнов, Ю.М. Ресоциализация осужденных на основе взаимодействия исправительного учреждения и педагогического вуза / Ю.М. Постнов, Л.И. Костюнина, Е.А. Колбенева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. – Т. 12 (№ 4). – С. 90-101

5. Постнов, Ю.М. Влияние различных форм физкультурно-спортивной деятельности на психо-социальные характеристики осужденных / Ю.М. Постнов, Л.И. Костюнина // Современные проблемы подготовки специалистов для предприятий атомной отрасли : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Димитровград, 10 февраля 2018 г.). – С. 347-355.

6. Постнов, Ю.М. Моделирование процесса ресоциализации осужденных средствами физкультурно-спортивной деятельности / Ю.М. Постнов, Л.И. Костюнина, И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 31-33.

**УДК 796.3**

## **ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ЮНОШЕЙ**

***А.С. Сидоренко***

*кандидат педагогических наук, доцент*

***А.Н. Анциферов***

*старший преподаватель*

***А.А. Борисенко***

*старший преподаватель*

***Н.А. Борисенко***

*старший преподаватель*

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В переходном возрасте степень психологической подготовленности молодого спортсмена является одним из основных факторов, влияющих на успешность тренировочного процесса. В данной статье авторы рассматривают вопросы оценки и коррекции психологических качеств баскетболистов юношей в возрастной категории 14-15 лет и положительное влияния психологических сдвигов на уровень их общей и специальной физической и технической подготовленности.

**Ключевые слова.** Юноши, баскетбол, психологическая подготовка, индивидуальные личностные качества, FPI тест.

**Актуальность работы.** В переходном возрасте на становление молодого

спортсмена большое влияние оказывает степень его психологической подготовленности и психологической устойчивости. В баскетболе это проблема особенно актуальна, учитывая высокий темп игры, в которой даже секундная расслабленность одного игрока может привести к поражению команды, при этом результат большинства матчей определяется в последние мгновения игры, в которые особенно важна предельная концентрация и психологическая устойчивость игроков. Выполнение сложных технических элементов игры, таких как ведение мяча, точность передач, бросков по кольцу, особенно выполнение штрафных бросков, при наличии эмоциональной составляющей и внешних отвлекающих факторов (шум зрительного зала, контрастное освещение и т.д.) для неуверенных в себе игроков с неустойчивой психикой вызывает не только большие сложности в игре, излишнюю нервозность и агрессию, но может стать и непреодолимым барьером для всей дальнейшей карьеры спортсмена [1].

Баскетболисты, обладающие психологической устойчивостью, как правило, значительно быстрее и с наименьшими трудностями достигают результатов высокого уровня. Некоторые молодые люди, выполняя на тренировке серию штрафных бросков с коэффициентом успешности 85-90%, в условиях игры попадают в кольцо менее половины попыток.

Опросы тренеров ДЮСШ и собственные наблюдения авторов показывают, что на вопросы психологической подготовки молодых игроков отводится недостаточно времени. А в тех спортивных командах, где психологическим особенностям занимающихся уделяется достаточное внимание, спортивные результаты оказываются на порядок выше.

**Целью исследования** являлась оценка индивидуальных личностных качеств баскетболистов юношей в возрасте 14-15 лет и её влияние на уровень их общей и специальной физической, а также технической подготовленности. Наша задача состояла в том, чтобы на основании полученных данных разработать методику проведения с молодыми баскетболистами курса психологической подготовки и внедрить его в тренировочный процесс.

Для решения поставленных задач нами было проведено тестирование двух баскетбольных команд ДЮСШ Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга по 12 человек в каждой команде, в возрасте 14-15 лет, с разным уровнем спортивных результатов. Одна из команд (команда А) является одним из лидеров 1 группы первенства Санкт-Петербурга, а другая (команда Б) участвует во 2 группе первенства города и в течение нескольких лет стабильно занимает места в нижней части турнирной таблицы. На основании данной работы нами с сентября 2016 по май 2017 года был проведен педагогический эксперимент.

В начале эксперимента у игроков обеих команд был определен уровень физической и специальной технической подготовленности, а также исследованы показатели индивидуально-личностных качеств с использованием FPI теста [5]. Выполнение технических упражнений проводилось в условиях приближенным к игровым и сопровождалось шумовыми помехами и



отвлекающими двигательными действиями в зоне периферической видимости тестируемых [2].

В течение указанного периода команда А (контрольная группа) проводились тренировки по обычной программе [3], в учебно-тренировочный процесс команды Б (экспериментальная группа) с целью улучшения психо-эмоционального состояния и индивидуальных личностных качеств отдельных игроков и команды в целом был включен курс психологической подготовки, с целью искоренения негативных психических состояний, оказывающих особенно отрицательное влияние на составляющие спортивной подготовки и соревновательной деятельности занимающихся.

Курс включал в себя общую и специальную психологическую подготовку, психо-эмоциональную коррекцию личности, методику антистресса, психическую саморегуляцию с элементами аутогенной тренировки, и проводился в конце каждого учебно-тренировочного занятия в команде Б [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В течение эксперимента у команд А и Б было проведено сравнение начальных и конечных результатов, выявлены количественные и качественные расхождения между группами, проведена статистическая обработка полученных результатов.

Средние показатели физической и специальной технической подготовленности баскетболистов обеих команд отражены в табл.1, а показатели личностных психологических качеств баскетболистов в табл. 2.

В начале эксперимента игроки обеих команд продемонстрировали сопоставимые результаты контрольного тестирования уровня общей физической подготовленности, при этом в 3 тестах из 4 лучшие результаты были показаны представителями команды А.

Таблица 1 - Показатели физической и технической подготовленности баскетболистов обеих команд в начале и конце эксперимента

Тесты	Команда А (12 человек)		Команда Б (12 человек)	
	начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
Челночный бег 10*10 м, с	28,12±0,27	27,72±0,26	28,04±0,31	27,79±0,22
Прыжок в длину с/м, см	236,2±4,1	243,5±3,8	234,0±3,0	239,8±4,7
Тест Абалакова, см	48,1±0,21	53,8±0,17	46,7±0,28	50,9±0,22
Подтягивание на перекладине, раз	10,23±0,19	11,41±0,24	9,63±0,27	10,85±0,30
% успешных штрафных бросков из 10	77,5±4,2	83,4±5,0	71,8±6,1	82,7±5,3
% успешных 3-х очковых бросков из 10	27±4,8	34,5±3,8	21,8±5,7	35,3±4,6
% успешных атак кольца с 2-х шагов из 10	82,2±3,2	86,5±4,0	72,4±5,1	81,3±4,0
% успешных подборов мяча из 10	54,4±6,5	55,2±5,7	39,4±7,6	50,3±6,2

Таблица 2 - Показатели личностных психологических качеств баскетболистов обеих команд в начале и конце эксперимента

Исследуемые показатели (в баллах)	Команда А (12 человек)		Команда Б (12 человек)	
	начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
Невротичность	4,3±0,7	4,6±0,6	5,6±0,7	4,7±0,5
Спонтанная агрессивность	4,7±0,9	4,2±0,6	5,5±0,7	4,3±0,8
Депрессивность	4,4±0,4	4,1±0,6	5,0±0,8	4,1±0,5
Раздражительность	5,3±0,7	4,1±0,5	6,1±0,7	4,3±0,7
Общительность	6,2±0,5	7,4±0,7	7,1±0,6	7,7±0,5
Уравновешенность	7,0±0,8	7,1±0,7	6,7±0,7	7,3±0,5
Реактивная агрессивность	4,4±0,6	4,1±0,8	6,3±0,5	4,7±0,6
Застенчивость	5,1±0,8	5,5±0,6	7,2±1,1	5,1±0,7
Открытость	7,3±1	8,0±0,8	5,8±0,8	7,2±0,9

Результаты в конце эксперимента показывают равномерный прирост показателей по всем оценочным нормативам уровня физической подготовленности, при этом статистически значимых различий между группами зафиксировано не было.

В начале эксперимента игроки команды Б в специальных тестах на технику в условиях внешнего отвлекающего воздействия показали результаты значительно хуже, чем игроки команды А.

В конце эксперимента средние показатели успешности выполнения технических действий у обеих команд выровнялись, при этом по показателям успешности 3-очковых бросков и подборов мяча между контрольной группой (команда А) и экспериментальной группой (команда Б) были отмечены статистически значимые различия.

В начале исследования у юношей более успешной команды А уровень проявления таких отрицательных качеств как невротичность, спонтанная и реактивная агрессивность, депрессивность, раздражительность, был значительно ниже, чем у юношей команды Б, у которых суммарное количество поражений за предыдущий сезон в 3,2 раза превышало число побед. Кроме этого игроки команды Б оказались менее уравновешенными, более закрытыми и неуверенными в себе.

После проведения курса психологической подготовки, который был ориентирован на развитие волевых качеств, повышение коммуникативности и стрессоустойчивости, и снижение негативных психических проявлений, в конце эксперимента, игроки команды Б показали снижение застенчивости, невротичности, депрессивности, спонтанной и реактивной агрессивности. У юношей команды Б повысились показатели общительности, уравновешенности, открытости, и снизился показатель раздражительности. По показателям раздражительности, реактивной агрессивности, застенчивости и открытости между игроками обеих команд были выявлены статистически значимые

различия. Из полученных результатов выявлена взаимосвязь между повышением психо-эмоциональной составляющей баскетболистов юношей и проявлением ими технического мастерства в условиях отвлекающих факторов. В то же время связи между личностными качествами юношей и уровнем их общей физической подготовленности замечено не было.

**Заключение.** Проведенное исследование показало эффективность методов психологической коррекции для позитивизации личностных качеств молодых баскетболистов на основе положительных сдвигов в значениях их психологической устойчивости, что повлияло на улучшение реализации технической подготовленности молодых игроков в условиях отвлекающих факторов.

В сезоне 2017-2018 команда Б, выступающая во 2 группе чемпионата Санкт-Петербурга заняла 5 место, имея в своем активе 63% побед, что позволяет говорить об успешности проведенного педагогического эксперимента по улучшению психо-эмоционального состояния коллектива.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что с целью повышения спортивных результатов баскетболистов в переходном возрасте, в учебно-тренировочный процесс кроме развития основных физических качеств и повышения технического мастерства занимающихся, необходимо включать занятия, направленные на улучшение психологической устойчивости молодых людей, которые помогут им стать более уверенными и сконцентрированными на игровой площадке, что позитивно скажется как на индивидуальных, так и командных действиях.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: «Эксмо», 2015. 256 с.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М.: МГУ, 2010. 60 с.
3. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. / Под ред. Ю.М. Портнова. М.: Советский спорт, 2004. 100 с.
4. Психология физической культуры и спорта. учебник для высших физкультурных учебных заведений / Под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск : СибГУФК, 2007. 270 с.

**УДК 796.8**

### ОПЕРАТИВНОЕ И ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ БОКСЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

***А.Ф. Чарыкова***

*кандидат биологических наук, доцент*

***В.В. Богданов***

*кандидат биологических наук, доцент*

***С.А. Петров***

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Для более эффективного проведения тренировочного процесса по боксу и контроля мыслительной деятельности спортсменов рекомендуется периодически применять методику, отражающую процесс экстерниоризации навыка сложения математических чисел для определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами бокса. Данная методика способствует решению поставленных задач и может быть рекомендована для внедрения в практику работы тренеров по боксу и других видов единоборств с целью определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами спортсменов.

**Ключевые слова.** Бокс, оперативное мышление, тактическое мышление, тренировочный процесс.

**Актуальность.** Спортивные соревнования по боксу на современном этапе приобрели высокую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Занятия боксом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Потребность в увеличении количества спортивных достижений в различных видах единоборств приводит к необходимости поиска и внедрения наиболее эффективных методов и средств подготовки спортсменов [1]. Тренировка спортсменов должна основываться на постепенном увеличении интенсивности и объемов нагрузок, выполняемых спортсменом. Необходимо учитывать также оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному формированию [2].

Соревнования боксеров в своем современном виде предъявляют высокий уровень требований ко всем функциональным системам организма спортсменов. Поединки боксеров протекают в условиях активного сопротивления противника, жесткого лимита времени при резко меняющихся условиях выбора тактических решений. В связи с этим повышаются требования к оперативному и тактическому мышлению боксеров, в первую очередь к сокращению времени принятия решений. При такой интенсивности специальной мыслительной деятельности боксеров на протяжении всего поединка активность процессов мышления должна естественным образом снижаться к концу борьбы в связи с накоплением усталости и увеличением количества вероятных ошибочных решений [4-8].

**Цель исследования.** Целью исследования послужил выбор адекватной методики, характеризующей эффективность и динамику умственной деятельности боксеров в соревновательном поединке.

В связи с этим, на базе МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа №6» в группах начального обучения боксу нами был проведен эксперимент, в котором приняли участие 20 боксеров юношей различных возрастных групп.

Для определения эффективности умственной деятельности боксеров применялась методика, отражающая процесс экстерниоризации навыка сложения математических чисел [9]. На наш взгляд, указанная методика по ряду психофизиологических признаков наиболее адекватна для решения

поставленной задачи. По данной методике каждой паре боксеров перед началом и после борьбы давался протокол, в котором были вписаны две строки шестизначных чисел. Испытуемые в течение трех минут быстро складывали эти числа, а сумму записывали в третьей строке, затем суммировали вторую и третью строки, результат записывали ниже и т.д. В ходе эксперимента фиксировались следующие показатели: результаты поединка, частота сердечных сокращений, количество цифр, записанных за три минуты счета и за каждую минуту в отдельности. Общее количество цифр являлось показателем продуктивности, количество ошибок, допущенное при этом, показателем качества, а количество цифр, записанных за одну минуту, отражает интенсивность умственных действий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Статистическая обработка результатов эксперимента показала, что продуктивность умственных действий боксеров после тренировочного поединка увеличивается на 16,5% ( $p < 0,01$ ), а интенсивность умственных действий к третьей минуте счета перед борьбой снижается на 3,6% ( $p < 0,01$ ), после борьбы – на 6,7% ( $p < 0,01$ ). Эти данные свидетельствуют о том, что высокие требования, предъявляемые к оперативному и тактическому мышлению боксеров, значительно ускоряют процессы мышления, а возрастающая интенсивность умственных действий увеличивает нарастание утомления. При проверке качества суммирования было обнаружено наибольшее количество ошибок в третьей и четвертой колонке цифр, а наименьшее – в первых и последних, что подтверждает наличие утомления в процессе интенсивного счета и снижение внимания. Количество ошибок после борьбы увеличивалось на 4,8% ( $p < 0,05$ ). Сравнение частоты сердечных сокращений до и после поединка показывает увеличение частоты сердечных сокращений к концу поединка на 18,7% ( $p < 0,01$ ), что говорит о высокой напряженности тренировочного боя. При сравнении показателей продуктивности мышления и частоты сердечных сокращений у проигравших и выигравших боксеров было замечено, что у выигравших боксеров продуктивность мышления выше, а частота сердечных сокращений ниже, чем у проигравших ( $p < 0,05$ ). Это значит, что у победителей двигательные навыки технико-тактических приемов более совершенны и их выполнение в бою сопровождается меньшей частотой сердечных сокращений.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что мыслительная деятельность в экстремальных условиях тренировочного поединка боксеров активизируется. Уровень активизации отражает степень контроля сознания над процессами экстерииоризации двигательных навыков и в некоторой степени характеризует качество владения индивидуальным технико-тактическим арсеналом двигательных действий спортсмена. Поэтому изменение продуктивности процесса экстерииоризации математического навыка сложения чисел может служить критерием определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами бокса у спортсменов. Кроме того, качество мыслительной деятельности, определенное по представленной методике, ухудшается при интенсификации двигательных

действий в большей степени в центральных вертикальных колонках цифр и в меньшей степени - в периферических.

Для более эффективного проведения тренировочного процесса по боксу и контроля мыслительной деятельности спортсменов рекомендуется периодически применять методику, отражающую процесс экстерниоризации навыка сложения математических чисел для определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами бокса. Данная методика способствует решению поставленных задач и может быть рекомендована для внедрения в практику работы тренеров по боксу и других видов единоборств с целью определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами спортсменов.

Спортсмен высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности, и устойчивостью по отношению к дестабилизирующим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесник, И.С. Факторы, влияющие на повышение уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров / И.С. Колесник, Д.А. Осипов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2012. – №1 (26). – 2013. – С. 76-84. (Режим доступа к журн.: <http://www/kamgifk.chelny.net/journal>).
2. Колесник, И.С. Прочность и вариативность двигательного навыка как факторы повышения спортивного мастерства И.С. Колесник, Ю.М. Александров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2013. – №4 (29). – С. 24-30. (Режим доступа к журн.: <http://www/kamgifk.chelny.net/journal>).
3. Колесник, И.С. Концептуальные основы совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксеров / Колесник И.С., Гатин Ф.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2016. – № 3. – С. 8-15 (Режим доступа к журн.: <http://journal-science.org>) DOI 0.14526/01\_1111\_119
4. Колесник, И.С. Методика совершенствования тактической подготовки квалифицированных боксеров / И.С. Колесник, Ф.А. Гатин, Д.А. Осипов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2016. – № 1 (38). – С. 29-39. (Режим доступа к журн.: <http://journal-science.org>) DOI 10.14526/01\_1111\_76
5. Костюнина, Л.И. Физиологическое обоснование единства интеллектуальной и двигательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – № 2 (23). – С. 56-61. (Режим доступа к журн.: <http://www/kamgifk.chelny.net/journal>).
6. Костюнина Л.И. Развитие аналитических способностей спортсменов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности / Костюнина Л.И., Маркин М.О. // Теория и практика физической культуры. 2014. – № 5. – С. 66-70.
7. Плахтиенко В.А. Психологические основы повышения надёжности спортивной деятельности : Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Л. 1982. – 44 с.

## ЗНАЧЕНИЕ КРАЙНЕГО НАПАДАЮЩЕГО В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ)

*Ю.В. Шабалина*

*кандидат политических наук, доцент,*

*Д.Е. Макаров*

*студент*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается роль крайнего нападающего в хоккее с шайбой. Приведены примы самосовершенствования ряда основных качеств, которыми должен обладать игрок этого амплуа. Раскрыты основные функции и обязанности крайнего нападающего на поле, на примере сборной команды «Поволжская ГАФКСИТ».

**Ключевые слова.** Хоккей с шайбой, спортивное совершенствование, крайний нападающий, зона обороны, зона атаки, средняя зона, бросок, передача.

**Актуальность.** Сегодня одной из основных задач государства является рост благосостояния населения и формирование единой национальной идеей – здорового образа жизни. Современный спорт – это уже социально-политическое явление, которое затрагивает интересы больших социальных групп людей. Он культивирует здоровый образ жизни, что весьма значимо и для экономики, и для обороноспособности любого государства.

Современный российский хоккей – это доказывание успешности политики, проводимой политической элитой и органами государственной власти данной страны, и её первых лиц на международной арене, а также повышение престижа ЗОЖ населения. Как пример создание Ночной Хоккейной Лиги Президентом России В.В. Путиным. Это лига – где могут принимать участие в соревнованиях все желающие и любящие хоккей, хотя они никогда не занимались этим видом спорта в детстве.

Теперь в хоккей играют практически во всех регионах страны. А победители этих соревнований получают – ледовый дворец. У нас в Татарстане также популярны эти соревнования. У нас в республике в хоккей играют на всех уровнях. Главная команда Республики Татарстан «АК Барс» и «Нефтехимик» играют в КХЛ (континентальная хоккейная лига), а в ВХЛ (высшая хоккейная лига) играют «Нефтяник» г. Альметьевск и «Барс» г. Казань. В Молодежной Хоккейной Лиге играют: «Ирбис» г. Казань, «Реактор» г. Нижнекамск, «Спутник» г. Альметьевск. Детские команды участвуют во всех всероссийских и республиканских соревнованиях и турнирах [1]. Хоккей с шайбой за полвека функционирования в России стал одной из популярнейших игр, и стал средством физического воспитания. Его актуальность как средства физического воспитания обусловлены рядом факторов, среди которых массовая зрелищность, высокий эмоциональный накал, непредсказуемость результатов, большое физическое и психическое напряжение.

Хоккей с шайбой можно правомерно обозначить как «искусство». Одной из составляющих является «спортивное творчество» на льду хоккеистов, в составе команды 4 или 3 звеньев. В игре одновременно участвует одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому игра идет поочередно звеньями. В каждом звене каждый из игроков исполняет свое «амплуа».

Выбор «амплуа» в хоккее с шайбой играет очень важную роль в жизни хоккеиста. Современный хоккей предполагает развитие хоккеиста по двум направлениям: универсализации и специализации. Универсализация предусматривает умение выполнять функции всех игровых амплуа. Специализация – профессиональное выполнение функций, выбранного игрового амплуа. Существует 3 вида нападающих: центральный, левый нападающий и правый нападающий. В нашей статье мы детально рассмотрим основные функции и требования амплуа крайнего нападающего.

**Цель работы:** выявить основные функции крайнего нападающего в хоккее с шайбой, на примере сборной студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСиТ» г. Казань.

**Организация и методы исследования.** Был проведен опрос в октябре 2018 года на базе сборной студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСиТ», база которой находится по адресу: г. Казань, ул. Мавлютова 17 б. Кроме того, прикладное социологическое исследование – посредством метода «включенного наблюдения», один из авторов работы является игроком СХЛ (Д.Е. Макаров), а доцент Ю.В. Шабалина: Член Координационного Совета РТ в области социально-гуманитарных и экономических наук, разработчик курсов «спортивной журналистики в РТ».

**Результаты исследования и их обсуждения.** Ю.В. Шабалина, К.В. Боков, И.О. Жерненков отмечают, что хоккей в Республике Татарстан является «визитной карточкой» спорта и его «позиционированием», как другие атрибуты национальной идентичности «чак-чак», «Казанский Кремль» и прочее [2]. В исследованиях отмечается ярко выраженный пропагандистский эффект этого вида спорта [3].

В «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма» (далее – «ПГАФКСиТ»), созданы все условия для подготовки хороших тренеров-хоккеистов, функционирует студенческая хоккейная команда, которая каждый год принимает участие как в РСХЛ (Российская Студенческая Хоккейная Лига), так и в СХЛ РТ (Студенческая Хоккейная Лига Республики Татарстан). В распоряжении хоккейной команды «ПГАФКСиТ» собственный ледовый дворец «Зилант». Помимо тренировочного процесса команда получает образование, опыт в тренировочной деятельности на этой же площадке, там же проходят учебные занятия.

В «ПГАФКСиТ» на специализации «хоккей» учатся 147 хоккеистов, идет огромная конкуренция для попадания в студенческую команду. Команду тренируют высококвалифицированные тренеры – мастер спорта России, Заслуженный тренер республики Марий Эл, лучший тренер СХЛ 2016/17 года Валиахметов Анвар Хасанзянович, кандидат в мастера спорта, тренер высшей



квалификации, воспитавший в ДСШ «Ак Буре» г. Казани более 200 высококвалифицированных хоккеистов Еникеев Шамиль Рашидович, мастер спорта РФ Андреев Вячеслав Евгеньевич.

В 2017 году появилась сборная России студенческой хоккейной лиги, в которую неоднократно приглашались студенты Поволжской академии. Студенты хоккейной команды с шайбой «ПГАФКСиТ» становились бронзовыми призерами Всероссийской Универсиады студентов 2014 года, победителями Всероссийских соревнований по хоккею среди студентов в Сочи 2015 года. Сборная академии спорта являются многократными чемпионами Студенческой хоккейной лиги республики Татарстан, становились чемпионами Татарстана среди мужских команд сезона 2016-2017; второе «серебро» место в сезоне 2016-2017 Российской Студенческой Хоккейной Лиге; в сезоне 2017-2018 им удалось снова встать на пьедестал, но уже в качестве бронзовых призеров. Один из авторов данной работы получил приз «Лучший нападающий» тестового турнира «*Student hockey challenge*» перед Универсиадой-2019 (т.е. отобран на Универсиаду-2019 в качестве нападающего).

В ходе проведенного нами исследования было выявлено, что все игроки (крайние нападающие), рассмотренных нами команд (100 %) знают, каковы основные функции крайнего нападающего и его роль в хоккее. Они отмечают, чтобы играть крайним нападающим, нужно иметь соответствующие данные: техническая и физическая оснащенность, способность совершать большое количество маневров с шайбой или без нее у него должны быть выше, чем у других игроков.

Крайний нападающий – «игровое амплуа» нападающего в хоккее. Это игрок передней линии, который обязан активно выполнять оборонительные и атакующие функции. Диапазон его функций широк и многогранен. Он должен быть очень подвижен, обладать отличными техническими качествами, уметь адаптироваться и эффективно выполнять скоростной маневр в любой ситуации.

Крайний нападающий чаще других попадает в непредвиденную ситуацию. Быстрое принятие решения зависит от его мастерства и тактического мышления. В организации атаки крайний нападающий играет большую роль – отрываясь от противника, открывается для получения паса в зоне защиты или в средней зоне. Далее, участвуя в ее развитии, он выполняет скоростной маневр с шайбой или без нее с целью входа в зону и обострения игровой ситуации. Роль крайнего нападающего в оборонительной игре так же значима: при потере шайбы крайние нападающие первыми начинают спаренный отбор, сопровождающийся силовыми единоборствами. Далее, в позиционной обороне, они «опекают» защитников и закрывают борт, непосредственно участвуя в отборе шайбы.

Крайний нападающий действует по всему полю. Он помогает организовывать атаку и принимает участие в защите в зависимости от ситуации игры. Отобрав или получив передачу, он сразу начинает продвижение в среднюю зону или зону атаки. В середине поля он активно взаимодействует с партнерами, стараясь передать шайбу игроку в более выгодном положении или

продвинуться вперед индивидуально. Набирая скорость, он начинает искать или создавать момент для обострения игровой ситуации.

В зоне противника, поддерживая атаку, крайний нападающий выбирает место для получения шайбы и броска по воротам, а также создает обострение индивидуальными действиями. Если шайба потеряна или перехвачена и партнеры прекращают в этой зоне борьбу за нее, то крайний нападающий немедленно возвращается назад, чтобы принять участие в обороне и защите своих ворот.

В нападении обязанности крайних нападающих во многом совпадают с обязанностями центрального, но больше преобладают созидающие действия с упором на создание момента для гола.

Действия крайнего нападающего в атаке мы описываем несколько схематично. По мере роста технических и физических качеств и уровня мастерства действия крайнего нападающего расширяются. В средней зоне он будет играть не только на своем месте, но и смещаться в центр, добываясь взаимодействия с партнерами. Не найдя способа или момента передачи, он может владея шайбой, смело врываться в зону противника и с ходу атаковать ворота, демонстрируя индивидуальное мастерство. В зоне противника он зачастую будет проявлять самостоятельность в атаке ворот, идти на «добывание» шайбы.

Следует предполагать от крайнего нападающего и расширения рамок его действий в зоне обороны. Он не только должен уметь опекать, держать и вести борьбу с противником, но и быть готовым перехватить передачу, адресованную защитникам противника, быть готовым выкатиться под их бросок, блокируя его. Он должен научиться неожиданно, «влетать» в среднюю зону, открываясь под передачу и, получив шайбу, устремляться к воротам противника.

Крайний нападающий занимает особое место в команде. На эту роль предпочтительно отбирать игроков с бойцовским характером и с повышенной агрессивностью. На крайних нападающих лежит много обязанностей и большая ответственность: они направляют атакующую игру всей пятерки, выполняют оборонительные функции, должны мгновенно оценивать обстановку и принимать грамотные решения в сложившихся ситуациях, а также владеть навыком вести за собой партнеров.

Крайних нападающих хоккейной команды с шайбой «ПГАФКСиТ» можно разделить на 3 типа: «атакующего плана», «оборонительного плана» и «снайпер». Рассмотрим каждый тип отдельно.

Крайний нападающий «атакующего плана»; ключевые признаки – это борьба, владение шайбой и прессинг. Крайний нападающий должен отлично владеть грамотным, позиционным прессингом, техникой борьбы у борта, поскольку оказываемый прессинг может привести к перехвату шайбы, который впоследствии нередко может предоставить голевой шанс.

Крайний нападающий «оборонительного плана»; ключевые признаки: борьба, оборонительные способности, грамотное позиционирование. Выбор позиции играет определяющую роль в действиях данного типа нападающих: во

время выхода из зоны защиты крайний должен находиться у бортов и быть открытым для паса или передачи от борта. Зачастую во время паса защитники противников закрывают крайнего нападающего. Ему необходимо уметь с борьбой пробиваться вдоль бортов и выводить шайбу из зоны. Он может попытаться преградить путь зажимающему его защитнику, навязав ему борьбу во время передачи. Большое значение имеет игра в численном меньшинстве. Зачастую тренера выпускают на лед крайнего нападающего оборонительного плана и центрального, вместе с двумя защитниками.

Крайний нападающий – «снайпер». Ключевые признаки: завершение, атака, бросок. Снайпер не привязан к какой-либо определенной пятерке, а место для игрока определяет тренер команды. Главное, для данного типа, владение навыком завершения голевой атаки. Необходимые качества: сильный и точный бросок, грамотное позиционирование при атаке ворот.

Рассмотрим важность и значение крайних нападающих на примере сезона 2017-2018г. команды «Поволжская ГАФКСиТ». Проведя опрос, оказалось, что в сборной команде 28 полевых игроков: 10 защитников (35,7%), 10 крайних нападающих (35,7%), 5 центральных нападающих (17,85%) и 3 вратаря (10,75%). Таким образом, крайние нападающие составляют треть от всей команды. Обратившись к статистике прошедшего сезона, мы увидели, что команда «Поволжская ГАФКСиТ» забросила 42 шайбы во всех матчах первенства СХЛ РФ. Разобрав ее более детально, выяснилось, что на счету крайних нападающих 19 голов (45 %). Таким образом, почти половина всех шайб команды приходится на крайних, что свидетельствует о большой значимости этого амплуа.

Исследования проводили на базах хоккейных команд в виде анкетирования и опросов. Большинство игроков сборной команды «Поволжской ГАФКСиТ» считают основными функциями крайних нападающих:

- владение такими качествами как: «фирменные» обводки, быстрота принятия решения;
- высокую скорость и выносливость;
- умение вести силовую борьбу у борта и в углах площадки;
- маневренность катания на коньках;
- уметь грамотно согласовывать игру с центр-форвардами и линией обороны;
- умело и правильно открываться под передачи.

По результатам проведенного нами опроса, выявлено что команда «Поволжской ГАФКСиТ» достойно и доказывает все свои слова на практике, то есть на игровой площадке.

**Выводы.** Детально рассмотрев основные качества и функции крайних нападающих выяснилось, что они являются, главным образом, созидателями игроками атаки. Главной задачей крайних нападающих является – забивать голы. От их игры зависит результативность матча. Крайние нападающие выполняют большой объем работы на поле: на них ложатся почти все «созидающие действия». Крайним нападающим необходимо обладать следующими качествами: хорошая физическая и тактическая подготовка,

отличный дриблинг и техническая оснащенность, высокий уровень скорости, маневренности и выносливости, а также важно иметь нестандартное мышление. Помимо основных атакующих функций нападающего, он должен уметь страховать партнеров и организовывать прессинг (вытеснение нежелательных бросков).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В. Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан / В сб. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.
2. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.  
Shernenkov I.O., Bokov K.V., Shabalina Y.V., Garipova A.N. ON THE QUESTION OF THE PROMOTION OF CHILDREN'S AND YOUTH HOCKEY IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN// В сборнике: Modern University Sport Science The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers. 2017. С. 348-352.

УДК 543.544.25

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СООРУЖЕНИЙ

*А.Г. Хайруллин*

*старший преподаватель*

*А.К. Фаляхов*

*преподаватель*

*К.Ю. Беляков*

*студент*

*Казанский Государственный Энергетический Университет  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье обсуждаются проблемы экологической безопасности спортивно оздоровительных сооружений, а также влияние различных факторов окружающей природной среды на организм человека. Алгоритм организации системы экологического мониторинга воздушной и водной среды спортивно оздоровительных сооружений и даются рекомендации по оздоровлению окружающей среды.

**Ключевые слова.** Спортивные сооружения, экологический мониторинг, загрязняющие вещества, государственная политика, токсические характеристики, экологическая ситуация, риск здоровью.

**Актуальность.** Государственная политика, направленная на организацию населения нашей страны к ведению здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культуре и спорту может быть успешно реализована в случае поддержания и регулирования качества окружающей природной среды. В последнее время выбросы от загрязняющих веществ от стационарных источников постоянно сокращаются в результате использования на

промышленных предприятиях современных производственных технологий, а также благодаря контрольно-надзорной деятельности за предприятиями. В тоже время растет число мобильных источников загрязнения окружающей среды в результате увеличения количества автомобильного транспорта [2, 3].

В соответствии с Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» правительство Республики Татарстан приняло важное решение по улучшению спортивно-оздоровительной работы в регионе, результатом которой явилось строительство большого количества типовых многофункциональных спортивных сооружений.

При строительстве современных спортивных сооружений применяются строительно-отделочные материалы, которые обладают положительными технологическими и эксплуатационными свойствами, но при этом могут выделять в окружающую среду токсичные примеси, что повышает экологическую опасность строящихся объектов [2, 3, 9].

Ассортимент химических веществ, загрязняющих окружающую среду, достигает ста тысяч наименований и постоянно пополняется новыми соединениями, токсические характеристики которых, как правило, слабо изучены или вообще неизвестны. Поэтому важной задачей является определение ассортимента всех поступающих в окружающую среду веществ, изменения путей их миграции, направления распространения и характера воздействия на организм человека.

Важной проблемой спортивных сооружений, имеющих в своей структуре плавательные бассейны, является загрязнение водной среды, так как они являются сложными гидротехническими сооружениями, в технологическую схему которых входят различные приборы и системы водоподготовки, в том числе предполагающие использование химических реагентов. При этом основной технологический процесс обеззараживания воды плавательных бассейнов проводится путем хлорирования, что приводит к образованию в водной среде легколетучих хлорорганических соединений, оказывающих негативное воздействие на организм человека, особенно в период интенсивных занятий спортом. Большое влияние на уровень загрязнения помещений спортивно-оздоровительных сооружений оказывают антропогенные источники, а также выбросы автомобильного транспорта, которые попадают внутрь помещения через вентиляционные системы и ограждающие конструкции зданий.

На фоне общей экологической ситуации, связанной с загрязнением атмосферного воздуха и воды плавательных бассейнов вышеупомянутыми источниками, выделение примесей вредных химических веществ в воздушную среду помещений спортивно-оздоровительных сооружений кажется на первый взгляд недостаточно важной проблемой. Однако следует учесть то обстоятельство, что в помещениях спортивных оздоровительных сооружений человек проводит достаточно продолжительное время, где, попадает под влияние большого количества негативных факторов.

Наиболее существенное влияние на организм человека оказывает качество воздушной и водной среды, а эти характеристики в помещениях спортивно-оздоровительных сооружений в процессе их эксплуатации практически не контролируются. Очевидно, что физико-химические свойства воздушной среды в помещениях спортивно-оздоровительных сооружений определяются химическим составом атмосферного воздуха, загрязненного антропогенными источниками, которые зависят от района жилой застройки, в котором находится спортивное сооружение, и наличия в непосредственной близости промышленных предприятий и транспортных магистралей. Эти загрязнения, попадая внутрь помещений через вентиляционную систему и ограждающие конструкции здания, смешиваются с примесными соединениями, мигрирующими от внутренних локальных источников, и продуктами жизнедеятельности организма человека. Все это приводит к тому, что в воздушной среде помещения постоянно протекают химические реакции, в результате которых образуются новые соединения, которые могут обладать более высокой токсичностью, чем исходные.

Поэтому для улучшения экологической безопасности воздушную среду помещений спортивно-оздоровительных сооружений подвергают технологической обработке, например, озонируют [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ литературных данных показывает, что техногенная нагрузка в Республике Татарстан по многим показателям выше, чем в России в целом. Это повышает валовой выброс загрязняющих веществ в окружающую среду и способствует их миграции в помещения спортивно-оздоровительных сооружений. Поэтому для контроля экологической безопасности спортивно-оздоровительных сооружений необходимо создание сети локального мониторинга.

Для получения детальной информации об экологической безопасности спортивных сооружений необходимо организовать систему регулярных наблюдений, которые смогут зафиксировать кратковременные и длительные изменения, происходящие в окружающей среде под действием различных неблагоприятных факторов [1,6]. Система экологического мониторинга спортивно-оздоровительных сооружений должна быть частью уже существующей службы наблюдения и контроля.

Для обеспечения функционирования системы необходима детальная информация о естественных колебаниях и изменениях состояния воздушной среды, которая должна быть получена на основе наблюдения за фоновыми концентрациями, полученными в результате обследования исходного состояния спортивных сооружений [4, 7, 8].

При организации системы экологического мониторинга спортивно-оздоровительных сооружений основные задачи будут заключаться в следующем:

-диагностика экологического состояния воздушной и водной среды спортивно-оздоровительных сооружений с установлением локальных источников миграции примесных соединений;

- установление перечня приоритетных веществ, подлежащих обязательному аналитическому контролю;
- идентификация примесных соединений, обладающих высокой токсичностью и оказывающих негативное влияние на организм человека;
- санитарно-гигиеническая оценка вклада различных источников загрязнения в общую экологическую нагрузку на воздушную и водную среду;
- оценка фактического и прогнозируемого состояния воздушной и водной сред помещений спортивно-оздоровительного комплекса;
- разработка научных основ экологического мониторинга спортивно-оздоровительных комплексов и выдача практических рекомендаций по оздоровлению окружающей среды и повышению ее экологической безопасности.

Таким образом, при разработке системы экологического мониторинга спортивно - оздоровительных сооружений необходимо постоянно выявлять факторы риска, а также устанавливать количественные закономерности между качеством окружающей среды и состоянием здоровья спортсменов, тренирующихся в этих сооружениях [6, 7]. Результаты мониторинговых обследований состояния окружающей среды спортивно-оздоровительные сооружения, очевидно, являются важной составной частью обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия спортсменов и обслуживающего персонала, что приведёт к укреплению здоровья населения. Экологический мониторинг спортивно-оздоровительных сооружений, очевидно, может служить основой комплексной оценки их эколого-гигиенического состояния и так же будет способствовать разработке научно обоснованной классификации качества окружающей среды, которая должна базироваться на критериальных показателях, которые позволяют характеризовать как наружную, так и внутреннюю среду с учётом степени риска для здоровья человека. С этих позиций экологический мониторинг должен рассматриваться как единая система, связывающая окружающую природную среду жилого микрорайона, где функционирует спортивно-оздоровительное сооружение, придомовая территория, здания, его инженерные системы, помещения и человек.

**Заключение.** В качестве основных результатов необходимо разработать методику проведения экологического мониторинга спортивно-оздоровительных сооружений, которую можно будет использовать для проведения научных исследований и внедрения её в практику. Следует также разработать нормативно-законодательные и регламентирующие документы, базы данных, характеристики спортивно-оздоровительных сооружений, факторы риска, осуществить долгосрочный прогноз оценки качества окружающей среды на здоровье спортсменов, а также разработать санитарно-гигиенический паспорт спортивно-оздоровительного сооружения.

До настоящего времени экологический мониторинг окружающей среды основан на учёте небольшого числа загрязняющих веществ, что связано со сложностью состава воздушной среды, а также несовершенством аппаратного оформления и методического обеспечения определения загрязняющих веществ.

Загрязняющие вещества, выделяемые в окружающую среду помещениями спортивно-оздоровительных сооружений, обычно представлены в виде спектров переменного состава, а их количество составляет более сотен наименованных органических и неорганических примесей. Поэтому на первый план выступает проблема идентификации загрязняющих веществ, что невозможно без наличия хромато-масс-спектрометров. В то же время при отслеживании многокомпонентных систем многие органические соединения не имеют норм ПДК и поэтому официально не подлежат экологическому контролю. В этом случае идентификация реальных спектров загрязняющих веществ по индивидуальному составу, уровню и групповой принадлежности является особо актуальной задачей, решение которой позволит совершенствовать систему экологического контроля воздушной и водной среды спортивно-оздоровительных сооружений с выполнением научно-исследовательских работ, обеспечения экологического мониторинга, оценки риска здоровью и реальной химической нагрузки на организм человека, поиску неизвестных поллютантов, определении безопасности и эффективности новых технологий оздоровления окружающей природной среды, особенно в процессе проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астраханцева И.В. Теоретико-методологическое обоснование экологического воспитания будущих педагогов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №4(37). С. 8-15. DOI 10.14526/01\_1111\_45.
2. Губернский Ю.Д., Калинина Н.В. Актуальные вопросы жилой среды и пути их решения // Гигиена и санитария, 2007, №5, С. 8-10.
3. Губернский Ю.Д., Калинина Н.В. Социально-гигиенический мониторинг жилой среды // Гигиена и санитария, 2004, №5, С.15-17.
4. Каратаев О.Р., Новиков В.Ф. Летучие галогенорганические загрязнения воды спортивно-оздоровительных плавательных бассейнов. // Вестник Казанского технологического университета. 2012, Т.75, № 79, С. 113-115.
5. Малышева А.Г., Растяльников Е.Г., Беззубов А.А., Козлова Н.Ю., Луцевич И.Н., Кубланов Е.Е. Оценка реальной опасности химического воздействия городской среды на здоровье населения // Гигиена и санитария. 2007, №6, С. 17-20.
6. Назаренко А.В. Развитие восприятия состояния окружающей природной среды как фактор повышения экологического профессионально-педагогического образования будущих педагогов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №4(29). С. 108-117.
7. Новиков В.Ф., Каратаев О.Р., Каратаев Е.Р., Танеева А.В. Экологическая безопасность спортивно-оздоровительных комплексов // В сб. докл. Международного спортивного форума Россия - спортивная держава. Саранск М.: СпортАкадем Реклама, 2011, С.316-318.
8. Танеева А.В., Ильина О.В., Левин И.С., Карташова А.А., Гамаюрова В.С., Новиков В.Ф. Хроматографические свойства ариларсиновых кислот // Вестник Казанского технологического университета. 2011, Т.14, №3, С. 282-285.
9. Чубирко М.И., Пичужкина Н.М., Масайлова Л.А., Харченко И.А. Гигиенические проблемы жилых и общественных зданий // Гигиена и санитария, 2007, №5, С.10-12.



## К ВОПРОСУ О ДВИЖУЩЕЙ СИЛЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТУ

*С.Ю. Хрипунов*

*старший преподаватель*

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

**Аннотация.** Изучение и глубокое понимание мотивационных процессов, мотивационных конструкций – один из важнейших компонентов в работе специалистов в области физической культуры и в спортивной деятельности. В настоящей работе делается попытка определить основные, наиболее значимые мотивы к занятиям спортом и к физической активности в целом в контексте одной из самых популярных мотивационных теорий.

**Ключевые слова.** Физическая активность, спорт, мотивация, мотивы, цели, умения, усилия.

**Актуальность.** Понимание, развитие, усиление мотивации к занятиям спортом и двигательной активностью одно из важнейших направлений в психологии, психологии спорта, педагогике. Научные исследования в этой области главным образом направлены на изучение роли мотивации в частной (личной) жизни человека, когда мотивация направлена на достижение определенной цели. Осознанное управление собственными мотивами, влияние других факторов на мотивацию человека все эти вопросы очень сильно волнуют, как учителей, тренеров, так и родителей. Эти вопросы являются предметом обсуждения отечественной и мировой науки не одно десятилетие [9]. Существует, по крайней мере 32 теории о мотивации, и каждая имеет свое собственное обоснование, содержание и определение. Отметим, что анализ научной литературы по рассматриваемому вопросу показал, что некоторые теории истолковывают термин «мотивация» очень широко, включая в него целые поля (области) психологии, а некоторые наоборот очень узко. В некоторых теориях о мотивации этот термин заменяют другими понятиями, такими как самосовершенствование, саморегуляция, считая его несколько «перегретым», часто используемым. Однако большинство противоположных теорий сходны в одном, что мотивация- это некий динамический процесс, а не какая-то статичная сущность. Для понимания мотивации мы должны понять сущность этого процесса и конструкции, которые управляют этим процессам. Мотивационные процессы могут выражаться в проявлении энергии, осознано целевом поведении и т.д. Мотивационные теории могут также быть рассмотрены как длинные цепочки, которые, в конце концов, приведут к пониманию мотивации как познавательного процесса. Взгляд на мотивацию как на познавательный процесс рассматривает человека как активного участника в принятии решений и в управлении своим осознано целевым поведением [1]. Другие теории рассматривают индивида как пассивного не играющего никакой роли в процессе мотивации, а управляемого исключительно психологическими потребностями.

Несмотря на то, что любая теория имеет право на существование, большинство современных научных исследований, относящихся к физической активности и спорту за последние 30 лет взяли на вооружение социально-познавательную теорию или теорию достижения цели [4]. Эта теория наиболее известна в контексте спорта и физической активности как теория достижения поставленной цели. В настоящей работе эта теория является приоритетной, где цели могут быть, как социально значимыми, так и личностными. Реализация целевой установки субъективно выражена и успех или неудача – это субъективное состояние, основанное на оценке самого человека, как результата его осознано целевого поведения.

**Целью** настоящего исследования является определение основных, базовых принципов мотивации к занятиям спортом и двигательной активностью.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Содержание теории достижения цели, далее ТДЦ рассматривалась во многих публикациях [4], и поэтому данная статья фокусируется на выявлении основных ключевых моментов ТДЦ, таких как принципы, нормы, рамки применения теории, предлагая новые предложения для расширения и реструктурирования ТДЦ. Данная теория достижения цели или успеха предполагает, что человек изначально запрограммирован и руководствуется в своем поведении поставленной целью и действует наиболее рациональным образом, руководствуется соответственными убеждениями что, в конечном счете, приводит к принятию решений и осознанно целевому поведению. Человек придает большое значение своему поведению через цели, которые он для себя поставил. Это именно те задачи, которые отражают успехи, достигнутые при затрате определенных усилий. Достижение поставленной цели определяет обобщенную модель убеждений, объединяет стратегии достижения цели и стратегии избегания неудачи, различные образовательные уровни и различные реакции на полученные результаты. Таким образом, изменение поведения не может быть признаком высокого или низкого уровня мотивации как таковой, удовлетворения потребностей, но выражение различных восприятий соответствующих целей. Вклад человека своих личных ресурсов, таких как усилия, время, талант, способности в некую активность зависит от достижения цели личностью. Глобальная цель действия в данной теории становится основной движущей силой в развитии и демонстрации навыков и умений и избегании демонстрации слабости или неумения. Демонстрация и развитие компетенций (умений, навыков, знаний) является энергетической конструкцией мотивационных процессов в теории достижения цели. Но компетенции приобретают не одно понимание, значение, идею. Одним из важных вкладов в понимание данного термина являются работы некоторых ученых [7, 9], которые доказали что как минимум два значения компетенции существует, и что пути достижения целей и поведение индивида может отличаться в зависимости от вида компетенций, которую использует он или она, а именно «недифференцированная» концепция в понимании компетенций, где умения,

навыки, знания и усилия не различаются человеком, или потому что он или она не способны к разделению этих понятий, как в случае с маленькими детьми, или человек осознанно выбирает не различать компетенции и усилие, и второй вид компетенций «дифференцированная», где способности, навыки, умения, знания отличаются индивидом от понятия усилий. Было доказано, что дети изначально не могут различать понимание удачи, трудность задачи, усилие от умения, навыка, знания [7]. Из этого следует, что дети воспринимают умение, способность с познанием через усилие, чем больше усилий вкладывается, тем больше знаний, умений, навыков (компетенций) получаешь. Делая вывод из серии экспериментов было доказано, что только к 12 годам дети способны различать усилия, удачу, трудность задачи от умений, навыков, знаний, что приводит их к дифференцированному пониманию компетенций, и дети начинают понимать, видеть знания, навыки, умения как способность, которая будет проявляться как превосходство над другими [7]. Индивид достигает решения задачи при помощи определенных целевых действий, отражающих его личные восприятия, чувства и убеждения, связанные с определенной активностью в которую они вовлечены и формой компетенций, которую они хотят продемонстрировать [3]. Понимание умений, навыков, которые они осознают и пути в результате которых проявляется эффективность их действий может быть понятна в условиях этих убеждений и восприятий. Это все формирует личную теорию достижений в активности [7]. Данная теория отражает личные восприятия в процессе достижения цели. Взятая на вооружение личная теория достижения цели воздействует на убеждения, ощущения как достичь успеха и избежать неудачи в активности. Люди будут различаться в зависимости какую модель компетенций и какие критерии успеха и неудачи они используют и как они используют их, основываясь на их личной теории достижения успеха. Эти две концепции в понимании, осознании своих возможностей становятся критерием, по которому индивиды оценивают успех или неудачу. Цели действия встречаются с критерием, при помощи которого успех или неудача будут оценены. В своих работах J.Nicholls [7] определил, что осознанно целевое поведение, использующее недифференцированную концепцию компетенций как мотивацию достижения, которая подразумевает достигнуть наилучших результатов в выполняемой деятельности, достичь вершин мастерства. Высокая эффективность такой мотивации основана на осознанном выборе индивидом трудных задач, стремлении решить сложные задания. Демонстрация своих способностей, умений, навыков направлена на самоуважение, самоидентификацию, самосовершенствование. Индивиды использующие дифференцированную концепцию компетенций определены как это мотивированные. Данный вид мотивации подразумевает превосходство над другими. Победа в действиях. Победа над соперниками, особенно, когда для этого необходимо применить меньше усилий. Научные исследования, проведенные со студентами в процессе учебных занятий, показали, что это ориентация связана с убеждением, что цель образования - это обеспечить индивида здоровьем и социальным статусом. Что является доказательством

высоких возможностей. Ориентация на решение определенной практической задачи, с другой стороны, связана с точкой зрения, что важная цель образования - это углубление знаний и понимание мира, воспитание социально ответственной личности. Идентичные открытия были сделаны относительно двигательной активности и спорта [4]. Ориентация на решение определенной задачи связывается с убеждением, что цель спорта и двигательной активности в целом, усиление самооценки, совершенствование в области взаимоотношений, развитие мастерства и целеустремленности, воспитание потребности к здоровому образу жизни, воспитание жизненно важных навыков и умений, воспитание социальной ответственности, сотрудничества, доброжелательности [9]. Таким же образом ориентация на решение целевой задачи связана с точкой зрения, что цель физического воспитания - это обеспечение студентов возможностями для самосовершенствования, выполнения трудных задач и взаимосодействия [4]. И наоборот это ориентация связана с точкой зрения, что спорт должен обеспечиваться социальным статусом [9] карьерным ростом, воспитывать соревновательный дух.

**Заключение.** По итогам выполненного исследования можно сделать следующие выводы. Во-первых, это ориентированные установки более вероятно приведут к неадекватному поведению, особенно когда индивиды оценивают свои умения, навыки низко, они озабочены неудачей или действуют, защищая свое самолюбие. В таких обстоятельствах доказательства очевидны: мотивация падает, усилия в решении задачи низкие, настойчивость слабая, соревновательный дух страдает. Удовлетворение и радость от проделанной работы слабое, и участники чувствуют себя более негативно. Но это не значит, что это ориентированные цели всегда негативные. В некоторых ситуациях для некоторых людей они позитивны. Цели, ориентированные на удовлетворение потребностей это с высоким осознанием компетенций, являются помощниками в достижении цели и функционировании мотивационных конструкций [8]. И даже в этом случае это мотивы более хрупки и неустойчивы и могут привести к неадекватному поведению [5]. Во-вторых, научные исследования доказывают, что ориентация на решение определенной задачи является более сильной мотивацией. Когда участники вовлечены в решение определенной задачи, их мотивация оптимизирована, участники проявляют активность в решении задачи, соревновательный дух выше, удовлетворение и радость значительнее и участники чувствуют себя более позитивно. Если мы хотим оптимизировать мотивацию к физической активности и спорту, тренеры, преподаватели должны обеспечить на занятиях такую атмосферу, условия, при котором будет максимальное вовлечение студентов в решение определенных конкретных задач. И не имеет значения, каким образом мы этого достигнем, какими средствами и методами. Доказательства, приведенные многими преподавателями, тренерами по физическому воспитанию приводят к заключению, что только ориентация на решение определенной задачи обуславливает возможность эффективно управлять мотивационными

конструкциями и мотивационным поведением в спорте и двигательной активности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall.
2. Deci, E.L., & Ryan, R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior// Psychological Inquiry, 2000, №11, С.227–268.
3. Dennet, D. C. (1978). Brainstorms: Philosophical essays on mind and psychology. Montgometry, VT: Bradford.
4. Duda, J. L. (2005). Motivation in sport: The relevance of competence and achievement goals. Handbook of competence and motivation (pp. 318- 335).
5. Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social- cognitive approach to motivation and personality. Psychological Review, 95(2), 256-273.
6. Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkoukis, V., Wang, C.K.J., & Baranowski, J. Perceive autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model//Journal of Educational Psychology, 2005, №95, С.784–795.
7. Nicholls, J. G.(1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological Review, 91, 328-346.
8. Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite Athletes experiences of the motivational climate: The coach matters. Scandinavian Journal of Medicine and Sport, 12, 54-60.
9. Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientations on achievement beliefs, cognitions, and strategies in team sport. Scandinavian Journal of Medicine and Science in sport, 6, 46-56.
10. Vallerand, R.J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.)//Advances in motivation in sport and exercise, 2001, С. 263–319.

**УДК 796:61(045)**

### **СВЯЗЬ КОНСТИТУЦИИ С МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ**

**А.А. Щанкин**

*доктор биологических наук, доцент*

*Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева*

**В.В. Извеков**

*доктор педагогических наук, профессор*

**К.В. Извеков**

*кандидат философских наук, доцент*

*Саранский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации*

**С.И. Погодин**

*магистрант*

**Н.В. Шалаева**

*магистрантка*

*Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева*

*Саранск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы мышечной деятельности и физической работоспособности студентов, имеющих особенности физического развития и

соматотипа. Мышечная деятельность и физическая работоспособность определенным образом взаимосвязаны. Они являются показателями адаптации организма к физической нагрузке.

**Ключевые слова.** конституция, соматотип, мышечная деятельность, физическая работоспособность, физическое воспитание.

**Актуальность.** Проблема связи конституции с физиологическими функциями издавна привлекает внимание ученых. Да, действительно, в некоторых случаях эта связь четко прослеживается и находит применение в области физического воспитания и спортивного отбора. Но в последнее время наблюдаются негативные тенденции в области физического развития и соматической конституции населения нашей страны и ряда других стран мира. Они сопровождаются уменьшением функциональных возможностей организма.

**Цель исследования** состоит в изучении современных тенденций изменения соматотипа человека и его связи с показателями мышечной системы и физической работоспособностью.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для объективного вопроса мы провели обзор литературных источников по проблеме исследования и провели собственное исследование. Следует отметить, что понятие конституция происходит от латинского *constitutia* – установление, организация. Конституция объединяет функциональные и морфологические особенности организма, возникшие на основе наследственных и приобретенных факторов; она зависит от внешней среды, в том числе, социальной [2, с. 127].

Разные ученые вкладывают неодинаковое содержание в данное понятие. Зарубежные и отечественные специалисты в области конституциологии считают, что сложившаяся многозначность понятия конституции, с одной стороны свидетельствует о сложности явления.

Выделяют соматопсихологический, функционально-физиологический, генетический, фенотипический и смешанный подходы к изучению конституции человека. При функционально физиологическом подходе, конституция рассматривается как функциональное состояние организма или отдельных его систем. При смешанном подходе ученые признавали, как роль наследственности, так и влияние факторов окружающей среды в формировании конституциональных свойств человека. Согласно генетическому подходу, конституция обусловлена генотипом. Фенотипический подход предполагал ведущую роль фенотипа в формировании конституции человека. При соматопсихологическом подходе для характеристики конституции используются антропометрические и психологические характеристики организма.

В настоящее время существуют разные подходы и школы конституциологии. Большое количество предлагаемых типов конституции говорит об отсутствии единого подхода в данном вопросе и о том, что он недостаточно изучен [3, с. 40].

Конституция человека определяет адаптационные возможности организма к физической и умственной нагрузке, климатическим и иным

факторам среды обитания. Мышечная деятельность является один из видов человеческой активности. Когда мы говорим о мышечной деятельности, то имеем в виду, прежде всего деятельность скелетной мускулатуры. Скелетные мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата, они имеют особенности строения у лиц с разными типами конституции [4, с. 110].

Лица с разными типами конституции существенно отличаются друг от друга не только антропометрическими показателями и функциональными показателями организма. Астеники, как правило, высокие и худые. Из-за высокой скорости обмена веществ, они имеют небольшое содержание жира. Мышцы выражены слабо. Нормостеники, как правило, имеют пропорциональное телосложение. У мужчин широкие плечи и развитая грудная клетка. Женщины так же отличаются большей мышечной массой. Гиперстеники имеют широкие округлые формами. Они отличаются от других типов конституции повышенным количеством жира. У них замедлен обмен веществ, и они сравнительно быстро набирают вес. Мы предположили, что лица с разными типами конституции имеют разные функциональные возможности в плане адаптации к мышечной деятельности.

Мы проследили динамику показателей динамометрии кисти студенток г. Саранска с разными типами конституции. При первом измерении мышечной силы кисти девушек лучший результат показали гиперстеники, на втором месте были девушки нормостеники и затем девушки астеники. Поэтому при выполнении физических упражнений силового характера лучшие результаты могли показать гиперстеники. В дальнейшем наблюдался процесс снижения показателей динамометрии у представительниц всех типов конституции, но больше у гиперстеников. И на последнем этапе измерения показатели девушек гиперстеников и нормостеников совпадали. Девушки нормостеники были склонны к стабилизации показателей динамометрии в динамике. На практике это могло выразиться в их преимуществе при выполнении физических упражнений на выносливость.

Существует взаимосвязь силы скелетных мышц и физической работоспособности. Физическая работоспособность является интегральным выражением функциональных возможностей организма человека. Она входит в понятие здоровья и характеризуется рядом объективных факторов, таких как состав тела и антропометрические показатели; мощность, емкость и эффективность механизмов энергопродукции; функциональные возможности мышц и вегетативных систем; состояние опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы [5].

Понятие «физическая работоспособность» отражает потенциальную способность человека выполнять максимум механической работы. В обычных условиях жизни и профессиональной деятельности человек использует лишь небольшую часть возможностей своей физической работоспособности. Более полно она проявляется в спорте, борьбе за жизнь, в случаях стрессового состояния.

Она проявляется в различных формах мышечной деятельности и зависит от способности и готовности человека к физической работе. В настоящее время физическая работоспособность наиболее широко исследуется в спортивной практике, представляя несомненный интерес для специалистов как медико-биологического, так и спортивно-педагогического направлений. Физическая работоспособность – одна из важнейших составляющих спортивного успеха. Это качество является также определяющим во многих видах производственной деятельности, необходимым в повседневной жизни, тренируемым и косвенно отражающим состояние физического развития и здоровья человека, его пригодность к занятиям физической культурой и спортом.

Уровень физической работоспособности в значительной степени индивидуален и зависит от наследственных, а также других факторов пола, возраста, состояния здоровья, двигательной активности, типа телосложения. Данные ученых о связи типа конституции и физической работоспособности неоднозначные, требуют дальнейшего изучения.

В ходе анализа литературных источников, нами было установлено, что в целом проблема связи конституции человека с физиологическими функциями и в частности с физической работоспособностью недостаточно изучена. Здесь важен правильный выбор соматической конституции, который имеет большое значение для функциональных возможностей организма. Тип конституции по М. В. Черноруцкому отвечает этим требованиям.

Отклонения в физическом развитии и особенности конституции, сформировавшиеся в юношеском возрасте под влиянием наследственности и факторов окружающей среды, снижают возможности реализации важнейших социальных и биологических функций при вступлении в социально-активный период жизни. Очевидна заинтересованность общества и государства в физически развитой молодежи. Наиболее действенный путь решения настоящей проблемы – занятия физической культурой и спортом [1].

При исследовании конституциональных особенностей физической работоспособности студенток нами были выявлены две закономерности. Первая закономерность касается зависимости физической работоспособности (кгм/мин) от типа конституции по М. В. Черноруцкому. При этом для гиперстеников характерно максимальное значение физической работоспособности (566,00), для нормостеников – среднее значение физической работоспособности (512,85), а для астеников минимальное значение физической работоспособности (503,75). Вторая закономерность касается зависимости физической работоспособности на килограмм массы тела (кгм/мин/кг) от типа конституции по М. В. Черноруцкому. При этом для гиперстеников характерно минимальное значение физической работоспособности (7,76), для нормостеников (9,79) и астеников (9,89) – среднее значение физической работоспособности. Данную закономерность можно объяснить повышенным содержанием жировой ткани в теле девушек гиперстеников.



Конституциональные особенности физической работоспособности студенток учитывались в процессе физического воспитания в течение учебного года. Со студентками астениками проводились занятия по волейболу, баскетболу, легкой атлетике (спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции, лыжные гонки); с нормостениками – занятия по дзюдо, большому и настольному теннису, фехтованию, велоспорту и плаванию; с гиперстениками – занятия по тяжелой атлетике, гиревому спорту, спортивной гимнастике.

**Заключение.** В результате реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию мы получили положительную динамику по показателю физическая работоспособность (кгм/мин) у девушек гиперстеников (575,31), у нормостеников (523,11), у астеников (511,42). Таким образом, в течение учебного года в процессе физического воспитания студенток с особенностями конституции эффективно использовались различные формы физического воспитания, которые способствовали совершенствованию функционального состояния организма, увеличению мышечной силы и повышению физической работоспособности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аухадеев, Э.И. Современное эколого-антропологическое направление развития методологии здоровья / Э.И. Аухадеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. – №1(10). – С.9 – 14.
2. Гиляревский, С.А. Пропедевтика внутренних болезней: учебник / С. А. Гиляревский. – М. : Медгиз., 1960. – 412 с.
3. Постнова, М.В. Соматотипирование как подход к индивидуализации здоровьесберегающего сопровождения человека на этапах образования и профессионального самоопределения (обзор литературы) / М.В. Постнова // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. 2015. – № 2. – С. 40–48.
4. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учеб. пособие / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 3-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Корреляционные связи типов адаптации кардиореспираторной системы спортсменов с физической работоспособностью Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Г.Г. Хабибуллин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. – №1(14). – С. 119-122

## СЕКЦИЯ 3. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 796.08.015

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕЧЕВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Л.А. Березина*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*В.Е. Калинин*

*доцент*

*Волгоградская государственная академия физической культуры*

*Волгоград, Россия*

*О.Л. Быстрова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены данные о коммуникативных умениях и речевой грамотности студентов педагогического вуза факультета физической культуры и спорта. Предпринимается попытка изучения и описания компонентов структуры формирования профессиональных компетенций бакалавра по направлению подготовки «Педагогическое образование».

**Ключевые слова.** Профессионально-речевая подготовка, коммуникативные умения, вербальные умения, невербальные умения.

**Актуальность.** Проблема повышения качества и эффективности процесса обучения студентов на основе совершенствования организации и методики академических занятий является одной из ведущих задач высшего образования в сфере физической культуры и спорта [1,6,8].

Главная задача обучения современных специалистов в сфере ФКиС заключается не только в том, чтобы дать широкое образование, но и в том, чтобы научить специалиста самостоятельно приобретать и углублять свои профессиональные и специальные знания, сформировать у него стойкие ценностные ориентации и мировоззренческие взгляды.

Многие специалисты [2,3,5] в своих работах отмечают важное значение профессионально-речевой подготовки учителя физической культуры. Это связано с особенностями деятельности учителя, которая ограничивается дефицитом времени, отведенного на объяснение, связь слова с двигательной координацией, и акустической особенностью. Поэтому вербальные и невербальные средства общения играют несколько иное соотношение в отличие от других учебных дисциплин.

В традиционной системе подготовки студентов физкультурного образования имеют место элементы речевой подготовки, однако они рассматриваются фрагментарно. Более того, в связи с интенсификацией образовательного процесса, все больше на занятиях исключается живая речь, которая заменяется письменными текстами, электронными формами контроля знаний, что не всегда положительно отражается на подготовленности студентов. Поэтому проблема профессионально-речевой подготовки студентов факультета физической культуры и спорта заслуживает внимания и требует должного научного обоснования.

**Цель исследования.** Повышение процесса профессионально-речевой подготовки студентов факультета физической культуры и спорта педагогического вуза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для организации экспериментальной части исследования были привлечены студенты 1-4 курса факультета физической культуры и спорта УлГПУ им. И.Н. Ульянова. Всего принимало участие 150 студентов. Для определения уровня сформированности речевой культуры студентов проводилось изучение уровня коммуникативности студентов, вербальных (коммуникативные качества речи) умений, акустических (качество голоса и дикции), кинестических (жесты, мимика) и проксемических средств [3,4].

На начальном этапе педагогического исследования студентам была предложена анкета с целью выявления уровня коммуникативных и риторических умений и навыков. Результаты опроса показали, что большая часть респондентов 84% практически не имеют опыта публичного выступления. Только 22% респондентов, по их мнению, не испытывают затруднения при формулировании мысли, и 26% опрошенных при составлении предложений не затрудняются в выборе необходимых слов. Вместе с тем, более 41% студентов серьезно относятся к проблеме культуры речи, анализируют собственную речь, а также речь других студентов (72%), более 80% респондентов считает, что владение словом является необходимым качеством специалиста физической культуры и спорта.

Для выявления сформированности профессионально-речевого поведения студентов нами выделены следующие параметры: использование вербальных (коммуникативные качества), акустических (качества голоса и дикции), кинестических (жесты, мимика), и проксемических средств.

Результаты изучения умений использования вербальных средств выявили, что наиболее сформированным качеством речи является применение правильной терминологии. Данное качество соответствует среднему уровню. Менее сформированными качествами являются выразительность и богатство речи, стилистически уместное и доходчивое изложение мысли, использование фразеологического богатства оборотов. Перечисленные качества находятся на среднем уровне сформированности.

В результате анализа умений студентов использовать на учебных занятиях акустические средства речевого поведения показали, что половина

респондентов (50%) не имеет интонационную выразительность речи, около 18% студентов имеют глухой голос, и более 31% респондентов обладают тихим, глухим, монотонным и скучным на различные интонации голос.

Также были выявлены недостатки и в устойчивости и выносливости голоса более чем у половины студентов (52%), у 16% студентов можно сказать, что устойчивость и выносливость голоса практически отсутствует. Однако, у значительной части обучающихся 32% выявлен спокойный, устойчивый и выразительный голос.

С помощью методики Поваляевой М.А. изучались умения студентами использовать невербальные средства (кинесика, проксемика) при проведении учебных занятий. Полученные результаты выявили, что данные умения сформированы достаточно хорошо (рис.).

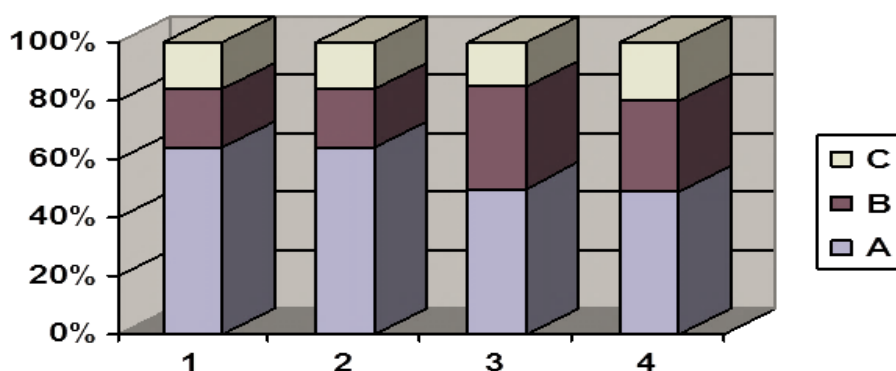


Рисунок - Характеристика умений студентов использовать кинестические и проксемические средства

*Примечание: 1А – уверенная, прямая, энергичная поза (63,8%); 2А – разнообразные мимические проявления (68,1%); 3А – уместные, целесообразные жесты (50%); 4А – правильный выбор своего месторасположения перед студентами (48,6%); 1В – скованная поза (20%); 2В – застывшее выражение лица (21%); 3В – отсутствие жестикуляции, руки в карманах (35%); 4В – самостоятельно не могут определить свое месторасположение (31,4%); 1С – развязанная поза (16,2%); 2С – ироническое выражение лица (16,9%); 3С – многочисленное количество жестов (15%); 4С – не придают значения своему месторасположению (20%).*

Большинство студентов при организации и проведении учебного занятия имеют уверенную, прямую и энергичную позу (63,8%), приятное и доброжелательное выражение лица (68,1%). Более половины студентов (52%) своевременно и целесообразно используют уместные жесты, а также правильно и своевременно выбирают свое месторасположение перед занимающимися (48,6%). Однако, среди испытуемых, есть категория студентов, у которых возникают сложности в грамотном и целесообразном применении данных средств коммуникации.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования (беседы со студентами, тестирование, опрос) показали, что в целом студенты осознают важность проблем, связанных с формированием культуры речи. Однако,

большая часть респондентов сами недостаточно ориентированы в этих вопросах. Также была выявлена зависимость уровня овладения культурой речи от осознания места речевой культуры в системе саморазвития квалифицированного специалиста как личности. Повышение уровня коммуникативных умений и у уровня развития личности свидетельствуют о том, что позитивные в вербальной и невербальной сфере студентов повышает их желание в общении и самосовершенствовании.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисенкова Е.С., Логинов В.В., Найн А.Я. Педагогические условия как фактор повышения профессиональной компетентности педагога физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №4(37). С. 16-25. DOI 10.14526/01\_1111\_46.
2. Березина Л.А., Быстрова О.Л., Купцов И.М. Информационно аналитическая компетентность тренера в рамках педагогического образования. Казанская наука. 2016. № 10. С. 125-127.
3. Валитова Н.Р. К вопросу о формировании профессионального тезауруса в сфере физической культуры и спорта // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XXI региональной научно-практической конференции. Челябинск: Урал ГУФК. 2011. С. 51–55.
4. Назаренко О.С., Едышев Д.В. Основные направления совершенствования профессиональной подготовки учителя // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны, 2017. Т. 12. № 3. С. 190-199 (Режим доступа к журн.: <http://journal-science.org>) DOI 0.14526/01\_1111\_119
5. Поваляева М.А., Рутер О.А. Невербальные средства общения / Серия «Высшее образование». Ростов н/Д: Феникс. 2004. 352 с.
6. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии. Ростов н/Д: издательский центр «МарТ». 2002. 256.
7. Уваров Е.А. Психология самореализации личности как субъекта двигательной деятельности: автореф. дис. . д-р пед. наук:13.00.04.СПб.: СПбГУФК. 2007. 50с.
8. Чусовитина О.М., Костихина Н.М. Психолого-педагогическая концепция профессиональной подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. 2016. Т. 14. № 1. С. 101-105.

УДК 37.01(075.8)

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АТОМНОЙ ОТРАСЛИ

*А.М. Булынин*

*доктор педагогических наук, профессор  
Ульяновский государственный университет  
Ульяновск, Россия*

*А.А. Сорокин*

*аспирант  
Димитровградский инженерно-технологический институт  
Научно-исследовательского ядерного университета МИФИ  
Димитровград, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме развития общей физической выносливости в образовательном процессе вуза. В статье приведены базовые определения выносливости, показана взаимосвязь физических качеств будущих специалистов ядерной отрасли с успешностью производственной деятельности. Обоснована необходимость воспитания общей выносливости как ценностной доминанты в ряду профессионально - социальных значений через оценочную деятельность личности. Обоснована необходимость регулярной воспитательной работы по конструктивному освоению предлагаемых ценностей, для приобретения положительного сдвига в аксиологической структуре личности студентов в современном высшем образовании.

**Ключевые слова.** Общая выносливость, ценностные ориентации, студенты, будущие специалисты атомной отрасли, вуз, педагогическая модель, развитие.

**Актуальность.** В современных экономических обстоятельствах, усложненных внедрением в отношении нашего государства санкций, все большее значение приобретают потенциальные возможности атомной отрасли, которые могут послужить активатором повышения отечественной экономики, решения незамедлительных проблем, характерных данному этапу формирования российского общества. В этих взаимоотношениях очевидный интерес представляет исследование проблемы физической подготовки будущих специалистов – атомщиков в системе высшего образования. Проблема ухудшения здоровья людей, особенно немаловажна в настоящее время, в результате плохой экологии, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, губительного воздействия вредных привычек, получивших распространение среди молодежи. Тщательный анализ личности участников целостного образовательного процесса, их мировоззренческих установок, ценностных ориентаций на сегодняшний день остаётся весьма существенным [1]. Все эти значения не только отражаются впоследствии на качестве производственной деятельности, но и, в конечном результате, оказывают воздействие на профессиональное и духовное становление самих молодых людей, возлагающих на себя основную заботу о процветании Отечества. Известно, что личностные убеждения студента во многом предопределяет его отношение к своему внутреннему миру, физической готовности к выполнению служебных обязанностей в связи, с чем развитие общей выносливости является актуальной задачей высших учебных заведений.

**Целью** проводимого исследования устанавливалось определение преобладающих значений, разрешающих понять картину аксиологической рядоположенности у студентов - атомщиков, в частности ценностной ориентации на развитие общей физической выносливости.

Известно, что в процессе определения важности предметов и явлений окружающей действительности личность подвергает ценностям оценке, то есть осмысливает степень соответствия данного предмета своим потребностям и вероятностью их удовлетворения в наличной ситуации. Оценивающая способность сознания характерна только человеку, который вынужден выстраивать свои взаимоотношения с окружающей реальностью с принципов личных и общественных приоритетов. Существовая объективно ценность, исследуется со стороны социального субъекта, где знание о ценностном

объекте сочетается со смысловым отношением человека к нему. Лишь осмысленная и признаваемая ценность способна реализовывать функцию ориентира в социально - профессиональной сфере [2]. Очень часто будущий специалист - атомщик оказывается в сложном положении в виду противоречивости взаимоотношений между ценностно-смысловыми ориентирами и диктуемым в рамках повседневности поведением. Далеко не всегда в сознании молодого человека ценности и смыслы упорядочены и гармоничны в такой мере, чтобы социально-профессиональный путь был благополучным. Механизм действия и развития в таком случае связан с разрешением внутренних конфликтов в потребностно-мотивационной сфере. В наиболее общей форме этот механизм проявляется в борьбе между долгом и желанием, мотивами нравственного и утилитарного порядка. Достаточно часто возникают ситуации, когда действия, обстоятельства, их сопутствующие располагают различными по величине смысложизненными значениями. В то же время вследствие многократного доказательства ценностно-смысловых оценок определяются нормы и принципы, обеспечивающие стабильные воздействия на личность. Таким образом, будущему специалисту приходится участвовать в потенциально конфликтном сценарии. При этом он не всегда в достаточной мере отчетливо осознает тот факт, что исполнение претензий к лучшей жизни есть кропотливый, напряженный труд, требующий высокого уровня физической выносливости. Жертвовать приходится не только чрезмерными притязаниями, а вполне одобряемыми ценностями: досугом, развлечениями, семейными радостями, физическими и моральными усилиями, щедро растрачиваемыми на преодоление препятствий, стоящих на пути решения любого ответственного дела [3]. Можно предположить, что, если воспитание общей физической выносливости студента в процессе профессионального образования носит системный характер, тем легче он приспособляется к реальному производству. В ходе изучения потребностно - мотивационной сферы личности требовалось понять, насколько значима для обучаемых общая физическая выносливость, обеспечивающая оптимальное формирование физических качеств, характерных человеку, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность. Необходимо выяснить ценностный статус общей физической выносливости в субъективной системе измерений студентов, будущих работников атомной промышленности.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Под термином выносливость подразумевается способность организма к длительному выполнению какой-либо работы без видимого понижения работоспособности. Уровень любой разновидности физической выносливости обуславливается временем, в течение которого человек может исполнять заданное физическое упражнение как варианта двигательной деятельности. Известно, что каждая профессия имеет собственную специальную выносливость, свойственную для данной группы людей [4]. В специальной литературе (Б.А. Ашмарин, А.А. Гужаловский, Е.П. Ильин, Л.П. Матвеев, В.С. Разводский и др.) выделяют выносливость сложно-координированную, силовую, скоростно-силовую,

статическую, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства. Исследуют выносливость к длительному выполнению работы умеренной, малой и переменной мощности, а также к труду в условиях гипоксии (Г.Т. Береговой, Я.А. Эголинский). Изучают сенсорную выносливость как способность быстро и точно реагировать на внешнее влияние среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов, В.С. Фарфель). Но все специальные выносливости опираются на общей выносливости организма, которая достигается физической активностью. Исключительно выносливость определяет адаптацию и устойчивость к разнообразным разрушающим факторам, обеспечивает вероятность творческого раскрытия личности. Общая выносливость необходима каждому человеку, как крепкий фундамент, на фоне которого можно переходить к любому другому виду более узконаправленной деятельности. Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных потенциалов организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в разнообразных видах профессиональной или спортивной деятельности. Установлено, что физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности, они сравнительно мало специфичны и мало зависят от вида реализовываемых упражнений. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Выявлено, что у людей с низким функциональным уровнем аэробной системы чаще отмечается склонность к таким распространенным заболеваниям, как гипертония, атеросклероз, ожирение, диабет, приводящие часто к инвалидности и летальному исходу. Собственно, поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью. Она является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее возобновляются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, убыстряется течение восстановительных процессов в периоды между нагрузками. Для работников атомной промышленности очень важно избегать состояния переутомления, так как неадекватная оценка производственной ситуации и последующие неправильные движения могут привести к катастрофическим последствиям. Головной мозг отправляет сигналы человеку о переутомлении за счет анализа нервных импульсов от различных систем организма [5]. В основном это мышечная система, которая сигнализирует о перенапряжении и требует



восстановления за счет активного или пассивного отдыха. Поэтому воспитание общей физической выносливости выступает важным условием плодотворной деятельности специалиста атомной отрасли. Если специальная выносливость у студентов вырабатывается на лабораторных, практических работах и профессионально прикладных дисциплинах, то общая выносливость должна воспитываться на занятиях физической культурой в учебном процессе или же во внеурочное время в спортивных секциях и фитнес клубах. В современном мире физическая активность людей в повседневной жизни имеет стабильную тенденцию к понижению, что обусловлено активным внедрением современных информационных технологий, робототехники, свободным доступом к калорийным пищевым продуктам, использование которых ведет к немаловажному превышению массы тела молодых людей, наличием развитой инфраструктуры, исключая интенсивные расходы физической энергии. Предоставленные условия с детства воспитывают пренебрежительное отношение к физическим нагрузкам, в результате чего основная часть школьников став студентами ядерного института демонстрирует функциональную непригодность к вузовским занятиям физической культурой и спортом. Следовательно, формирование общей физической выносливости молодых людей становится крайне проблематичным и требует специально организованных усилий.

**Заключение.** Снижение мотивации к физическому самосовершенствованию и, в частности, к формированию общей выносливости, является одним из оснований нарушения здоровья и снижения активности современных молодых людей. Решение этой проблемы видится в применении технологий, которые обеспечивают сохранение мотивации к физической культуре путем формирования стремления достичь перспективную во времени цель, отвечающую интересам будущих специалистов. В современной системе высшего образования плановых занятий физической культуры недостаточно, поэтому студентам необходимо самостоятельно формировать себе физическую нагрузку во внеурочное время. Комплект средств, применяемых для коррекции и возмещения двигательной активности, должен располагать спектром разносторонних воздействий, быть привлекательным для студенческой молодежи. Проведенный анализ работ по проблеме исследования показывает, что отсутствует ценностный подход к ее эффективному решению. Проведение исследования аксиологических основ воспитания выносливости являются, на наш взгляд, необходимыми. Это позволит организовать педагогическую модель ценностных приоритетов студентов - атомщиков в качестве основы формирования у них общей выносливости. В разрабатываемый комплекс мероприятий необходимо вводить упражнения, сконцентрированные на развитие общей выносливости синергичные с ценностными ориентациями, жизненными целями и профессиональными перспективами студентов. При этом необходимо помнить об адекватности процесса воспитания ценностных качеств личностными установкам будущих специалистов атомной отрасли. Воспитательные воздействия не должны порождать у них отторжения, желания

бегства от организуемых влияний, а наоборот, мотивировать неподдельное тяготение к физическому и нравственному самосовершенствованию. Опыт педагогических исследований показывает тяготение студентов к конструктивному овладению предлагаемых ценностей, что в свою очередь, диктует необходимость проведения регулярной работы для приобретения позитивного сдвига в аксиологической структуре личности молодых людей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булынин А.М. Становление и развитие ценностной парадигмы педагогического образования (теоретико-исторический аспект): Монография. Ульяновск: Изд. Качалин А.В., 2010. 220 с.
2. Земсков А.С. Формирование и динамика мотивации к воспитанию общей выносливости у учащихся 10-11 классов на уроках физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 19.00.01 Самара, 2005. - 169 с.
3. Кокшаров А.В., Шульпина, В.П. Развитие выносливости студентов железнодорожного вуза в процессе профессионально - прикладной физической подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С.12-16.
4. Переславский В.Т. Ценностные характеристики жизни человека: благополучие и благо: Монография. СПб., 2011. 225 с.
5. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция. М.: ЦСПиМ, 2013. 376 с.

УДК 796.01:316

### ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Л.В. Бянкина*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры*

*О.Ю. Вершинина*

*старший преподаватель*

*Тихоокеанский государственный университет*

*Хабаровск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние Интернет-ресурсов, в частности веб-сайтов блогеров, для привлечения студентов к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Проблему актуализируют данные опросов ВЦИОМ, национальные цели и стратегические задачи развития Российской Федерации. Учет имеющихся тенденций в пользовании Интернетом позволит повысить физическую активность студентов.

**Ключевые слова:** Интернет-ресурсы, физическая культура, студенты.

**Актуальность.** Согласно всероссийскому опросу, проведённому Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) за последние десять лет, то есть, с 2008 г. по 2018 г. процент людей занимающихся спортом и физической культурой увеличился на 34% и сейчас он равен 79% [4]. Число утвердительно ответивших на вопрос о регулярном выполнении упражнений возросло за последние три года с 16 до 25 процентов опрошенных.

Физически активных граждан больше среди возрастной группы 18-24 летних, доля составляет 92 %, среди лиц пенсионного возраста занимающихся физической культурой 66 %. С другой стороны, в указе президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в рамках национального проекта предписано «увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом». То есть данные опроса значительно превосходят не только имеющиеся показатели, но и прогнозируемые до 2024 года. Имеющееся противоречие, на наш взгляд, можно объяснить тем, что в Указе имеется в виду процент людей систематически занимающихся физической культурой и спортом, а в опросе ВЦИОМ, в общем показатели ссумированы три группы: регулярно занимающиеся, занимающиеся время от времени, а также занимающиеся очень редко. То есть, внимание специалистов по физической культуре и спорту в выполнении указа президента должно быть в первую очередь направлено на тех, кто занимается время от времени и, во вторую, на занимающихся очень редко. Если должным образом организовать целенаправленное влияние на данные группы, то вполне возможно достижение поставленных целей [1 - 3]

Государство поддерживает развитие спорта, выделяя денежные средства на проведение крупных соревнований, привлекающих болельщиков, и постройку новых спортивных сооружений, делая их в шаговой доступности от пользователей. Но это не единственная причина нарастающей популярности физической культуры. Люди ведут здоровый образ жизни не только потому, что это доступно или укрепляет здоровье, но и потому, что это модно. Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет» переполнена видео и фото, в которых люди занимаются фитнесом, йогой или другими видами физической активности. По данным ВЦИОМ, количество людей, пользующихся Интернетом с 2014 года по 2017 возросло на 8,7 миллиона человек, общее количество пользователей практически достигло показателя численности всего взрослого населения России. Естественно, среди студенческой молодежи очень редко можно встретить человека, который бы не пользовался сетью Интернет, поэтому весьма актуальной становится проблема изучения влияния интернет ресурсов, связанных с физической культурой и спортом, на мнение и поведение пользователей сети.

**Цель исследования.** Изучить мнение студентов о возможности влияния интернет-ресурсов на популяризацию занятий физической культурой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для решения цели, поставленной перед проводимым исследованием, нами была разработана анкета, включающая в себя вопросы о мотивах занятий физической культурой и спортом, а также о пользе интернет-ресурсов для занятий физической культурой. Дополнительно с респондентами были проведены беседы с целью уточнения некоторых ответов. Всего было опрошено 139 студентов обоего пола (72 юноши и 67 девушек) первого-третьего курсов Тихоокеанского

государственного университета, обучающихся на различных направлениях подготовки. Так, на вопрос о причинах занятиями физической культурой, большее число респондентов (72% всех опрошенных: 69,4% юношей и 74,6% девушек) выбрали вариант: повышение самооценки и доведение внешнего вида до совершенства (похудеть или накачать мышцы). Оценка возможностей Интернета при этом сопровождалась следующими высказываниями. Если ты ленив или стеснителен, чтобы заниматься в спортивном клубе, но хотел бы, например, похудеть, то нет никаких проблем чтобы сделать это дома. Для этого нужен Интернет и свободное время. В любой социальной сети можно найти блогеров, которые занимаются физической культурой и выкладывают видео об этом, тем самым мотивируют других людей последовать их примеру.

На вопрос, просматривают ли студенты в Интернете видео с занимающимися физическими упражнениями, 90% респондентов ответили утвердительно. Однако, на уточняющий вопрос о частоте таких просмотров меньше половины выбрали ответ «регулярно». На вопрос о том, выполняют ли они упражнения и рекомендации, предлагаемые блогерами, только 6 девушек (8,95%) и три (4,2%) юноши ответили утвердительно. В уточняющих беседах было выяснено, что как девушки, так и юноши предпочитают выбирать для следования советам представителей своего пола. Естественно для исследования представляет интерес проблема сокращения расстояния между количеством проявляющих интерес и реально занимающихся. Поэтому в анкету был включен вопрос о том, хотели бы студенты создать свой блог, посвященный занятиям различными видами физической активности и советам по ведению здорового образа жизни. Данный вопрос также был призван определить уровень творческой активности студентов в отношении физической культуры. На этот вопрос утвердительно ответили три (4,48%) девушки и двое (2,8 %) юношей.

После проведения анкетирования и бесед, студентам, временно освобожденным от занятий, было предложено найти в Интернете блогеров, освещающих различные, в том числе и собственные, физкультурно-оздоровительные и спортивные программы, методики и занятия и описать свое впечатление о блогах. Анализ выполнения данных заданий позволяет сделать вывод о повышении мотивации к самостоятельным занятиям и пониманию пользы ведения здорового образа жизни и занятий физическими упражнениями.

**Заключение.** В результате проведенного исследования можно сделать основные выводы о том, что в настоящее время появилась мода на подтянутое, стройное тело; Интернет-ресурсы, посвященные данной проблематике, привлекают внимание студентов обоего пола; а также о том, что целенаправленное их использование может повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гафаров Р.Ю., Армянинова Т.В., Гарифуллин Р.Р., Буранбаев Р.А., Кашапова Р.А. Методологические основания исследования физической культуры как социального ресурса в развитии социальной субъектности // Педагогико-психологические и медико-биологические

проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 62-72. DOI 10/14526/01 2018 284

2. Едышев Д.С., Назаренко О.С., Валкина О.Н. Теоретическое обоснование занятий физической культурой и спортом для коррекции физического, нравственного и психического здоровья детей и подросткой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т.13(2). С. 136-143. DOI 10.14526/02\_2018\_318.

3. Назаренко Л.Д., Панова Е.О. Формирование ответственного отношения студентов педагогического вуза к учебным занятиям по физической культуре как условие повышения их эффективности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №3(32). С. 83-90. DOI 10.14526/08\_2014\_12

4. [https://wciom.ru/nauka\\_i\\_obrazovanie](https://wciom.ru/nauka_i_obrazovanie)

**УДК 796:001.92**

## **ДИАГНОСТИКА НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***И.Ю. Воронин***

*кандидат педагогических наук, доцент*

***С.А. Кутоманов***

*кандидат философских наук, доцент*

***Е.С. Сухорукова***

*магистрант*

***О.В. Воронина***

*студент*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема диагностики наркотической зависимости в студенческой среде. Особый упор сделан на студентах занимающихся физической культурой. Особый интерес вызывает методика диагностирования наркотической зависимости на ранних стадиях. В работе представлен метод экспресс-диагностики выявления возможной наркотизации в молодежной среде. Выделены и проверены наиболее действенные методики.

**Ключевые слова.** Наркотики, наркозависимость, тремор, физическая культура, экспресс-диагностика.

**Актуальность.** Одним из актуальных вопросов сохранения здоровья современной молодежи является проблема проникновения наркотиков в молодежную среду и шире – в молодежную культуру. В настоящее время наркотизации россиян принимает угрожающие масштабы. Многим сотням тысяч наших сограждан поставлен диагноз «наркомания». Согласно данным Росстата в 2017 г. доля наркоманов, состоящих на учете в лечебно-профилактических организациях, составляет 231,6 тыс. человек. Причем ученые утверждают, что данные по удручающему показателю роста наркомании, занижены в 6-8 раз [4]. Так руководитель «Трезвой России» Султан Хамзаев называет цифру 5 млн россиян (т.е. 3,4% от всего населения страны) [2].

Наибольшее волнение вызывает наименее защищенная категория населения – молодежь. Данная категория населения ввиду отсутствия четкой мировоззренческой платформы, подросткового и юношеского максимализма и стремления ко всему новому и неизведанному требует особого изучения в целях максимально полной картины данной проблемы. И хотя, по мнению некоторых исследователей, общее количество молодежи в сравнении с другими потребителями наркотиков остается незначительной в большинстве стран [8, 10], мы все больше задумываемся о том будущем, которое ожидает наших детей и внуков. Процесс целенаправленной социализации молодежи происходит в специальных институтах: школах и вузах. Причем наиболее активная, «продвинутая» часть молодежи обучается именно в вузе. Здесь, в соответствии с принятыми в России программами развития студентов, огромное значение приобретают занятия спортом. Быть здоровым, спортивным, успешным становится модно [6]. Поэтому необходимый научный интерес сосредотачивается на изучении всяческого рода отклонений от магистрального пути развития. Одним из таких отклонений следует считать наркоманию.

**Цель работы** – диагностика наркотической зависимости среди занимающихся физической культурой студентов.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

**Предмет исследования** – наркотическая зависимость студентов, занимающихся физической культурой.

**Гипотеза исследования.** В качестве предположения высказывается мысль, что выраженный у студентов тремор свидетельствует об атараксии, и может выступать в качестве признака имеющейся наркотической зависимости. Отсутствие тремора дает возможность сделать заключение об отсутствии наркотической зависимости.

**Задачи исследования:** 1. Провести тестирование студентов с целью выявления предрасположенности к употреблению психоактивных веществ. 2. Оценить возможности наличия наркотической зависимости у студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ» при использовании различных методов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для раннего выявления тремора предложены специальные пробы, при которых тремор провоцируется, усиливается и становится визуально заметным. Тестирование выраженности тремора оценивалось следующими тестами:

А) Экспресс - способ экспериментально – диагностической идентификации лазерного тремора [6]. Задача студента заключалась в том, чтобы удерживать в вытянутой руке лазерную указку, навести и удерживать на протяжении 10 секунд лазерный луч («зайчик») в центре («десятке») стандартной спортивной стрелковой мишени.

Б) оценка вестибулярной устойчивости и тремора кистей рук при помощи пробы Ромберга II. Проба Ромберга II заключалась в удержании равновесия в исходном положении: студент стоит на одной ноге, стопа другой прижата к

коленной чашечке опорной ноги. Глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Устойчивость в таком положении для здорового человека должна быть не менее 15 секунд. Отмечается время нарушения равновесия и наличие или отсутствие тремора.

В) Проба Ромберга II (модифицированная) заключается в том, что для выявления скрытого тремора на тыльную или ладонную поверхность кисти вытянутой вперед руки респондента ставят стакан, наполненный до краев водой. Устойчивость в таком положении должна была быть не менее 15 секунд.

При наличии малейшего тремора рук вода из стакана начинает проливаться или расплескивается. Отмечается время нарушения равновесия и наличие или отсутствие тремора.

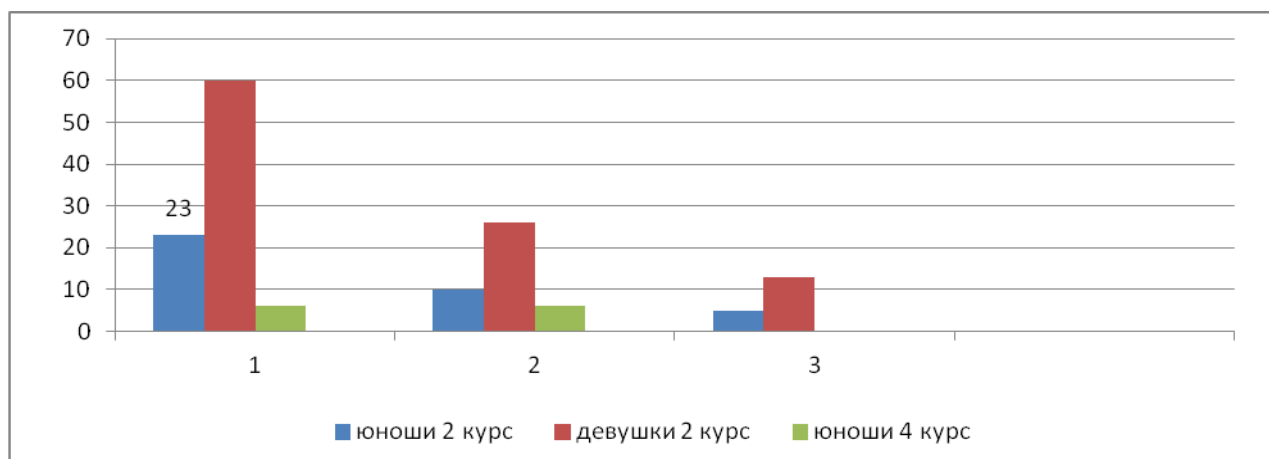


Рисунок - Количество участников (%) эксперимента, не выполнивших требований пробы Ромберга II классической (1), пробы Ромберга II модифицированной (2), и «лазерного тремора» (3)

Исследование проводилось на кафедре медико-биологических основ физической культуры факультета физической культуры Национально-исследовательского университета г. Белгорода. В исследовании участвовали 36 студентов II курса и 18 студентов IV курса Средний возраст студентов II курса составляет 19 лет. Средний стаж занятий спортом составил 7,5 лет. Средний возраст студентов IV курса составляет 20 лет. Средний стаж занятий спортом составил 5 лет.

Достоверно установлено, что тремор может быть свидетельством не только имеющегося у испытуемого нервного напряжения, усталости вследствие перетренировки, стрессовых состояний, но и результатом вчерашнего, например, вечернего употребления алкогольных напитков. В связи с последним, данный тест используется также в наркологии.

Творческой задачей настоящего исследования явился поиск простого, легко доступного, экономичного и надежного теста идентификационной диагностической оценки как скрытого тремора, так и визуально заметных его форм. При этом экспериментальные тестовые нагрузки должны были затрагивать участие тех жизненно важных психофизиологических функций и сфер психологии личности, которые лежат в генезе тремора.

Достоверно установлено, что тремор может быть свидетельством не только имеющегося у испытуемого нервного напряжения, усталости вследствие перетренировки, стрессовых состояний, но и результатом вчерашнего, например, вечернего употребления алкогольных напитков. В связи с последним, данный тест используется также в наркологии. При этом отмечается, что сухожильные рефлексy снижены, происходит нарушение координации движений, что затрудняет точные движения. Координационные пробы выполняются с промахиванием. В усложненной позе Ромберга больные падают. Автоматизм походки нарушается. Все эти явления сопровождаются хорошо диагностируемым тремором.

Полученные данные были подтверждены клиническими испытаниями. Так, например, при обследовании данным тестом двух репрезентативных групп пациентов с алкогольной и с наркотической зависимостью, в клинической картине которых в структуре синдрома отмены наркотических средств или признаках острой интоксикации тремор зарегистрирован как способами-аналогами, так и лазерным способом. Наличие тремора и его тяжесть у всех 100% пациентов совпали с результатами контрольного тестирования способами-аналогами [6].

При анализе полученных результатов установлено, что проба Ромберга II была выполнена не всеми студентами. Так, результаты практически 60% девушек второго курса (у 9 из 15) оказались меньше нормативного времени в 15 секунд и колебались от 3 до 12 секунд. У 23 % юношей (у 5 из 21) результаты также были ниже нормы. Проба Ромберга II в среднем составляла 21 секунду. Максимальная величина- 55 сек. Минимальная – 2,5 сек.

На 4 курсе у единственной девушки - участницы результат пробы оказался ниже нормы и составил 9 секунд. У одного юноши из 17 (6%) результат также оказался ниже нормы и составил 12 секунд. Видимого тремора не было зафиксировано ни у одного из участников эксперимента (рис.1.3). Проба Ромберга в среднем выполнялась за 25 секунд. Максимальная величина- 53 сек. Минимальная-9 сек.

При выполнении модифицированной пробы (удержание сосуда с водой до расплескивания) среди студентов второго курса 10% юношей (2 человека) и 27% девушек (4 человека) прекратили тест до наступления контрольного времени (15 секунд) в результате проявления тремора. У студентов 4 курса 4 юноши (6%) закончили тест раньше нормативного времени.

При выполнении теста «лазерного тремора» установлено, что у 5 % юношей 2 курса (1 из 21) и у 13% девушек (2 из 15) этого же курса время удержания лазерного луча в контрольной зоне составляло менее 10 секунд. Все четверокурсники выполнили тест без уменьшения контрольного времени и без выхода лазерного «зайчика» за пределы контрольной зоны. На рисунке 1. приведены данные для юношей и девушек 2 курса (первый и второй столбик) и юношей 4 курса (3 столбик). На 4 курсе лазерный тест все юноши выполнили, уложившись в нормативы. Данные единственной четверокурсницы, принявшей



участие в эксперименте в этих видах тестирования при анализе не рассматривались и на графике не представлены.

Неудачное выполнение проб студенты объясняли тяжелой вечерней тренировкой, работой в ночную смену, плохим самочувствием и т.д. Следует отметить, что явно выраженного патологического тремора отмечено не было.

**Выводы.** Использование экспресс-диагностик определения тремора как показателя нарушения деятельности координационных способностей, состояния вестибулярного аппарата и нервной системы может стать хорошей информационной и профилактической мерой в борьбе с наркоманией. Установлено, что патологический тремор у студентов 2 и 4 курсов факультета физической культуры отсутствует, что подтверждается результатами «лазерного» тест и проведенных функциональных проб. В результате проведенного исследования не обнаружено выраженных проявлений тремора, что расценивается как отсутствие студентов с признаками наркотической зависимости. Вероятно, это можно объяснить повышенной двигательной активностью и спецификой студенческого контингента.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстрова О.Л., Березина Л.А. Особенности профилактики аддиктивного поведения детей и подростков. Казанская наука. 2015. № 11. С. 243-245.
2. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Спорт, наркотики и дети. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №4 С. 75-79.
3. Галанина А, Крецул Р. Рейтинг неблагополучия // Известия. 2018. 28 мая.
4. Живуцкая И.А., Шукаева А.В. Физическая культура и спорт в профилактике девиантного поведения молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №4. С. 72-74.
5. Ишимова А. Е. Проблема наркомании в России // Молодой ученый. 2015. №6.4. С. 48-52.
6. Мугаллимова Н.Н., Кузнецова З.М. Особенности первичной профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. №3(24). С. 88-94
7. Основные направления использования физической культуры и спорта в профилактике потребления наркотиков и асоциального поведения студенческой молодежи // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: мат. междуна. науч.-практ. конф. Волгоград: ВГСХА, 2006. 224 с.
8. Сосин И.К. Олейник Н.А., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Способ экспресс-идентификации тремора достоверного признака предматчевого волнения и нервного напряжения у футболистов // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: мат. 5 междуна. научн. конф. Харьков, 9-10 ноября 2012 г. Харьков: ХГАФК, 2012. -С.348-352.
9. Щербин Д.В., Воронин И. Ю. // Педагогическое образование в системе высшей школы: Материалы международной научно-практической конференции «Педагогическое образование в системе высшей школы» и междуна. науч.-метод. конф. «Особенности методических подходов в образовательном процессе высшей школы». 2015 г. Белгород: Издательство БУКЭП, 2015. С.182-188.
10. Эдду Е. Молодежь и потребление наркотиков: как охватить молодежь в группе риска и предоставить им подходящее лечение // Наркология. 2017 .№2. С.38-41.

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

*Е.В. Знатнова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*И.Н. Мисюк*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы*

*Н.А. Кандаракова*

*Гродненский государственный медицинский университет*

*Гродно, Беларусь*

**Аннотация.** В современном мире актуальной проблемой в физическом воспитании является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно многим исследованиям, студенты часто выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Это свидетельствует о том, что физическая культура как часть общей культуры личности у студентов не сформирована.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, физическая культура, физические упражнения, студент.

**Введение.** В онтогенезе человека важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, а также и формированию духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим [1].

По определению, физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств [1, 3].

Физическое воспитание является важным средством, сочетающим в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство человека. Оно способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Занятия физическими упражнениями удовлетворяют социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3].

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение – это двигательное действие, специально

организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания и используются в двух направлениях: как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны). Таким образом, физические упражнения, в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещённость, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений. Что касается методов физического воспитания, в процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности (метод регламентированных упражнений, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации [4].

Физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях, направленная на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду.

В настоящее время число студентов в вузах, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65-68% от общего числа занимающихся и относится к подготовительному учебному отделению для занятий физическим воспитанием. Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния молодежи [4].

По мнению ученых, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния нации является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни в быт общества [1, 2].

Одной из актуальных проблем физического воспитания является необходимость формирования мотивационной сферы на активное использование средств физической культуры в условиях производства, учебы, повседневного быта и отдыха.

**Результаты исследования.** В Республике Беларусь создана стойкая система физического воспитания, охватывающая практически все слои населения, все социальные группы, все возрастные категории. Физическое воспитание студентов – многолетний процесс. В высшем учебном заведении совершенствуются ранее приобретенные умения и навыки физического развития юношей и девушек. Содержание и формы воспитательного процесса в различные периоды обучения меняются и зависят от динамики условий жизнедеятельности, возрастных изменений каждого отдельного студента.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой составной частью этой системы и одним из условий подготовки высококвалифицированных специалистов. Кроме того, физическое воспитание направлено на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, достижению студентами физического совершенства и оздоровлению организма [3]. В данной ситуации для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей для повышения эффективности физической подготовки молодых специалистов.

Процесс обучения студентов по всем разделам программы по физическому воспитанию предусматривает разностороннюю физическую подготовленность, оптимальный уровень комплексного развития двигательных способностей. Успешное решение этих задач может быть осуществлено только при тщательном учете типологических особенностей занимающихся, исходного уровня физической подготовленности (выносливости, силы, быстроты, гибкости), технической подготовленности, их взаимосвязей.

В настоящее время на помощь преподавателю пришла компьютерная техника, взяв на себя учет и анализ данных об уровне подготовленности студентов, определение индивидуальных факторов, направленных на их физическое совершенствование. Но, какого бы уровня не достигли современные технологии, ведущей фигурой учебно-воспитательного процесса всегда будет оставаться педагог. И от того, насколько творчески он сможет использовать информационные данные, будет зависеть качество осуществления физического воспитания студенческой молодежи [2].

Таким образом, на занятиях по физическому воспитанию, главной целью является укрепление здоровья и повышение работоспособности для производительной работы в различных областях человеческой деятельности. А это возможно только при сознательном отношении студентов к необходимости занятий физическими упражнениями [3].

Взаимосвязанная деятельность педагогов и студентов в процессе физического воспитания, т.е. преподавание и учение, составляет две стороны единого процесса: с одной стороны, овладение студентами системой знаний, умений, навыков; повышение своей физической подготовленности, сохранение здоровья, с другой – управляющие действия педагога. Такая деятельность регламентируется целями и временем обучения, а также характеризуется

различными формами и методами организации занятий, опираясь на определенную учебно-материальную базу.

**Заключение.** Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод, для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе, необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебных занятий, умение преподавателя объяснить и убедить студента в том, что двигательная активность является лучшим средством профилактики различных заболеваний.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аврамова, Н.В. Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов / Н.В. Аврамова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. – №1(34). – С. 7-13. DOI 10.14526/30\_2015\_30.
2. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособ. / Р.И. Купчинов. – Мн.: Тетра Системс, 2006. – 352с.
3. Михаленя, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. – Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.
4. Попенченко, В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: метод. пособ. / В.В. Попенченко. – М.: Высш. Школа, 1979. – 125 с.
5. Саруханян, Л.А. Спорт и физическое воспитание студентов / Л.А. Саруханян, Т.С. Давудов // Междунар. журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11–6. – С. 951–954.

**УДК 796.011**

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНЖЕНЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ АТОМНОЙ ОТРАСЛИ

*Г.М. Ильмушкин*

*доктор педагогических наук, профессор,*

*О.В. Пархаева*

*старший преподаватель*

*Димитровградский инженерно-технологический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования*

*«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»*

*Димитровград, Россия*

**Аннотация.** В работе выявляются особенности организации физического воспитания студентов в процессе инженерной подготовки для предприятий атомной промышленности, раскрывается сущностная их характеристика, поскольку отличительные особенности следует учитывать в ходе проведения занятий по физическому воспитанию и спорту. Тем самым правомерно предлагается физическое самосовершенствование, укрепление здоровья студентов и соблюдение ими здорового образа жизни с учетом выделенных особенностей. Выявленные особенности, прежде всего, обуславливаются спецификой работы предприятий атомной промышленности. Этим объясняется актуальность реализованного исследования. При этом методологическую основу исследования составил компетентностный подход в

физическом воспитании студентов ядерных специальностей.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, особенности, ядерные специальности, профессионально-личностное развитие, компетентностный подход, экспресс-опрос

В современных условиях социально-экономического развития общества большинство обучающихся в вузах имеют ослабленное состояние физического здоровья в силу многих известных причин. В частности, ухудшение экологии, не соблюдение режима отдыха и питания, а также здорового образа жизни, недостаточная физическая активность, переутомление вследствие учебной перегрузки и т.д. Безусловно, данный фактор негативно отражается на качестве профессиональной подготовки и личностного развития студентов – будущих специалистов, в частности, атомной отрасли. В сложившейся ситуации приоритетную значимость приобретают занятия физической культурой и спортом, соблюдение здорового образа жизни как важнейшего средства профессионально-личностного развития студентов, при этом систематическая двигательная активность способна снять многие возникающие у них проблемы по совершенствованию и укреплению физического состояния и здоровья.

Однако организация физической культуры студентов в условиях инженерной подготовки для предприятий атомной промышленности имеет свои отличительные особенности в контексте реализации идеологии компетентностного подхода в образовании, вне раскрытия их сущности и содержания практически невозможно эффективно реализовать физическое воспитание будущих специалистов атомной отрасли. Тем самым становится **актуальной** проблема выявления особенностей организации физической культуры студентов – будущих специалистов атомной отрасли, поскольку наукоемкое атомное производство особо нуждается в физически активных и здоровых инженерных кадрах.

**Актуальность** обозначенной проблемы и ее недостаточная разработанность в современной теории и практике физического воспитания обусловили цель исследования.

**Цель исследования** – выявить особенности организации физической культуры в процессе подготовки будущих специалистов для предприятий атомной промышленности.

**Задачи:**

1. Определить роль и место физической культуры в процессе профессионально-личностного развития будущих специалистов атомной отрасли.

2. Охарактеризовать и раскрыть специфику организации физической культуры в процессе подготовки данных специалистов с точки зрения компетентностного подхода.

Физическая культура представляет собой одну из важнейших сфер социальной жизни общества, целью которой является укрепление здоровья, сохранение и поддержание его в условиях неблагоприятной окружающей среды. Данный аспект социальной жизни общества в законодательстве Российской Федерации рассматривается как одно из важнейших средств

физического воспитания личности, приобретения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования духовно-нравственных личностных качеств, здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья [4].

Представленная работа выполнена на базе Димитровградского инженерно-технологического института-филиала Национального исследовательского ядерного университета МИФИ (ДИТИ НИЯУ МИФИ).

Укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов по ядерным специальностям призвано обеспечить успешность их инженерной подготовки и, как следствие, развитие и формирование кадрового потенциала страны в атомной промышленности, что, безусловно, требует разработки и внедрения инновационных средств педагогической коммуникации по физической культуре.

Как показывает педагогическая действительность, физическое воспитание способствует ускоренной адаптации молодых специалистов данной отрасли в условиях наукоемкого производства, при этом обеспечивая высокую эффективность их производственной деятельности. По существу, это означает формирование определенных компетенций у будущих специалистов атомной отрасли в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов и работодателей. В этом и состоит специфическая особенность значимости физического воспитания в процессе профессионально-личностного развития данных специалистов.

Из вышеизложенного следует, что роль и место физического воспитания в процессе инженерной подготовки студентов определяется потребностями социума, работодателей и образовательными интересами самих обучающихся.

В данном исследовании реализованы деятельностный, системный, компетентностный и мотивационно-ценностный подходы. Значительный вклад в развитие методологических проблем высшей школы внесли С.И. Архангельский, Г.М. Ильмушкин, И.Ф. Кузьмина, В.А. Сластенин, В.И. Столбов, Г.П. Корнев, М.А. Петухов, Е.Н. Шиянов, А.Н. Ярыгин и др.

В частности, выше обозначенные подходы содержательно рассмотрены в работах [1, 2].

В физическом воспитании студентов стратегическую роль призван сыграть принцип целеполагания. Цель – это уровень достижений; причем, этот уровень изменяется в процессе овладения деятельностью и зависит от достигаемых результатов, а так же от усилий, которые человек затрачивает на их достижение. Цели – это предполагаемые результаты тех действий студентов, которые ведут к реализации их мотивов [2, 5].

Вне мотивации не может формироваться личность, поэтому образовательный процесс по физическому воспитанию должен осуществляться путем формирования позитивной мотивационно-познавательной сферы, призванной обеспечить физическое самосовершенствование обучающихся.

Успешная физическая подготовка основывается на следующих позициях:  
– способность к саморазвитию как фактору, отражающему

направленность личности на себя, посредством социального и духовного опыта, и обеспечивающему ее стремление к творческому самосовершенствованию;

- проявление творчества в использовании средств физической культуры как основы инициативного самовыражения будущего специалиста;

- проявление способностей в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности к нестандартному мышлению.

Происходит формирование определенных ценностных ориентаций личности в ходе занятий по физическому воспитанию, способствующих полноценному удовлетворению потребностей студентов в физическом развитии и самовыражении, а также в проявлении самоидентичности.

Физическая культура в вузе обеспечивает формирование необходимых личностных качеств, приобретение прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут студентам быстро адаптироваться к производственным условиям. Этим и характеризуется сущностная характеристика и специфическая особенность физического воспитания.

Социально-психологическая сторона физической культуры – это всевозможные виды досуга и отдыха и, получаемое от них удовольствие. В эту группу критериев также можно отнести трудолюбие, умение вести себя в коллективе, чувства долга, чести, ответственности, традиции, принятые в обществе, средства воспитания и социальной адаптации; победы, рекорды, достижения [3].

В ДИТИ НИЯУ МИФИ созданы необходимые организационно-педагогические условия успешного проведения занятий по физической культуре и спорту и соблюдению здорового образа жизни.

Для создания предпосылок эффективной работы обучающихся по избранной ядерной специальности в будущем, необходимо:

- осознать значение физической культуры в период подготовки студента к профессиональной деятельности;

- использовать на практике приобретенные знания, касающиеся основ формирования и соблюдения здорового образа жизни и физической культуры;

- сформировать мотивационно-познавательную сферу студентов к занятиям спортом;

- ориентировать физическую подготовку студентов к будущей профессии;

- понимать и переосмысливать необходимость спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

В ДИТИ НИЯУ МИФИ физическая культура сопровождает студентов весь период обучения в вузе, тем самым реализовано непрерывное физическое их развитие и укрепление здоровья с учетом требований работодателей к здоровью будущих специалистов атомной отрасли.

Одна из особенностей физического воспитания состоит в том, что подготовка специалистов для предприятий атомной промышленности осуществляется в условиях усиления значимости естественнонаучных знаний.



То есть, инженерная подготовка данных специалистов требует прикладных и теоретических знаний в области математики, физики, химии, теоретической механики и т.д. Такой подход, прежде всего, способствует развития у студентов особого склада мышления, прежде всего, дивергентного мышления посредством формирования системных обобщенных знаний в области естественнонаучных дисциплин. Содержание образования является насыщенным, объемным, достаточно сложным и трудоемким для усвоения, требуется от студентов ежедневных усилий, настойчивости, особой ответственности и самоорганизации для эффективной самостоятельной работы. В этих условиях роль и значимость оптимальной организации самостоятельной работы резко возрастает. В конечном итоге, нарастает психоэмоциональная нагрузка студентов, что приводит к перегрузке, к ухудшению их здоровья. Это, в свою очередь, можно компенсировать только посредством физической активности, регулярных занятий спортом, разумной организацией свободного времени, досуга, отдыха и т.д.

Отличительной особенностью в процессе инженерной подготовки студентов являются высокие требования работодателей к выпускникам ядерных специальностей, поскольку предприятия атомной промышленности представляют собой наукоемкие производства.

Безусловно, выше обозначенное накладывает усиленные требования к физическому состоянию здоровья, что преодолевается только двигательной активностью, ежедневными занятиями физической культурой и соблюдением здорового образа жизни.

Для изучения отношения студентов к физической культуре в процессе обучения был проведен экспресс-опрос 40 респондентов среди обучающихся первых и третьих курсов специальности 14.05.01 «Ядерные реакторы и материалы», в ходе которого были получены следующие результаты: активно занимаются физической культурой 89% обучающихся; при этом 11% затруднились ответить. Мотивируют себя заниматься спортом – 78%, 7% не считают, что мотивация в занятиях физической культурой играет определяющую роль, 15% – затруднились ответить. В то же время 97% студентов считают, что физическая культура в вузе необходима, а остальные 3% утверждают, что в ней нет острой необходимости.

Итак, по мнению студентов, физическая культура в будущей профессии пригодится 86% обучающимся.

**Выводы.** Экспресс-опрос показал следующее: по мнению студентов, физическая культура играет ключевую роль в формировании потребности в регулярных занятиях, что, безусловно, позитивно отражается на состоянии их здоровья и увеличивает возможность реализации их познавательного потенциала в учебной и профессиональной деятельности. Это, по существу, явилось важным мотивирующим фактором к активным занятиям физической культурой и спортом, как в учебное, так и внеучебное время.

В ходе изучения насыщенного материала по заявленной проблеме, а также по итогам экспресс - опроса студентов специальности «Ядерные

реакторы и материалы», установлена приоритетная значимость физической культуры в укреплении физического здоровья, организации здорового образа жизни и мотивационно-ценностном отношении к процессу обучения будущих специалистов атомной отрасли с учетом особенностей организации их физического воспитания.

Как показывают результаты экспериментального исследования, студенты высоко оценивают роль и значимость физического воспитания и спорта в профессионально-личностном развитии и становлении.

В основу исследования положен компетентностный подход в физическом воспитании студентов ядерных специальностей.

Выявленные особенности организации физического воспитания студентов ядерных специальностей позволяет оптимизировать данный процесс и способствуют улучшению и укреплению физического здоровья студентов - будущих специалистов атомной промышленности. В этом их сила и высокая значимость в сохранении и укреплении здоровья студентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здравомыслов А.Г. О программировании конкретного социологического исследования / А.Г. Здравомыслов // Вопросы философии. 1969. – № 8. – С. 71–75.
2. Ильмушкин Г.М., Пискунова, Е.Н. Моделирование лингвистической компетентности студентов технического вуза / Г.М. Ильмушкин, Е.Н. Пискунова // Известия Южного Федерального ун-та. Серия «Педагогические науки». Научно-педагогический журнал, 2010. – №4. – С. 191–196.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
4. Селевко Г.К. Опыт системного анализа современных педагогических систем / Г.К. Селевко // Школьные технологии. 1996. – № 6. – С. 5–43.
5. Тимошина, И.Н. Особенности организации физической культуры и спорта в педагогическом вузе / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова, Д.Н. Немытов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. - №4(25).- С.141-146. Режим доступа: <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

**УДК 796.614**

### ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

*П.А. Китаев*

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)  
Тюмень, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения эффективности работы сердечно-сосудистой системы курсантов с использованием средств военно-спортивного многоборья. Отмечена эффективность использования показателей ИГСТ и КВ для характеристики и оценки уровня функционирования сердечно-сосудистой системы в рамках физической нагрузки и физической подготовленности курсантов экспериментальной группы.  
**Ключевые слова.** Курсанты, физическая работоспособность, выносливость, план-график.

**Актуальность.** Современные тенденции развития Вооруженных Сил в России указывают на необходимость совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и повышения их общей и специфической физической работоспособности [1-6]. Это необходимо для преодоления возрастающих экстремальных физических нагрузок, связанных с выполнением профессиональной деятельности курсантов. В этой связи современный военный специалист должен обладать высоким уровнем физической и психической подготовленности, а также владеть важными двигательными умениями и навыками, умением управлять большим количеством информации, психической устойчивостью и навыками выживания в условиях экстремальной боевой обстановки [1-3].

Военная практика убедительно доказала, что применение специфических физических нагрузок, связанных с профессиональной деятельностью, оказывает положительное влияние на организм в целом.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (военного института). В исследовании приняли участие курсанты 1 и 2 курса, занимающиеся военно-спортивным многоборьем. Для определения и контроля физической работоспособности курсантов использовали Гарвардский степ-тест. Частота подъёмов, 30 подъемов в 1 мин (2 шага в 1 с), работа выполняется на 4 счёта, частота восхождения задаётся метрономом. После окончания работы в течение 30 с второй минуты восстановления подсчитывают ЧСС и вычисляют индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Более точно можно рассчитать ИГСТ, если пульс считать 3 раза – в первые 30 секунд 2-й, 3-й и 4-й минуты восстановления.

Для оценки физической работоспособности использовали оценочную шкалу: 55 и менее- слабая; 55-64 ниже среднего; 65-79 средняя; 80-89 хорошая; 90 и более – отличная.

Для расчета коэффициента выносливости (КВ), который характеризует работу сердечно-сосудистой системы и является показателем ее деятельности, мы использовали формулу Кваса:

$$КВ=10*ЧСС/(ПД),$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту стоя в покое, ПД – пульсовое давление, определяемое нами как разница систолического и диастолического давления.

В норме КВ равен 16. Увеличение его указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение - на ее усиление.

**Результаты исследования.** Одним из аспектов применения средств военно-спортивного многоборья является совершенствование двигательной выносливости курсантов.

Высокий уровень специфической выносливости, проявляемой при занятиях военно-спортивным многоборьем, может быть достигнут только в том случае, если, во-первых, сбалансированы функциональные возможности физиологических систем организма к работе, особенно высокой мощности, и

во-вторых, если их совершенствование в процессе занятий осуществляется согласованно и в определенной последовательности, с учетом структурных компонентов военно-спортивного многоборья.

Для повышения физической работоспособности курсантов 1 курса нами использованы средства, направленные на развитие выносливости.

В табл. 1 представлено распределение и содержание средств подготовки, направленных на развитие общей выносливости курсантов с сентября по декабрь месяцы 2018 г. Традиционно основными средствами развития выносливости являются упражнения бегового характера, при обязательном условии постановки правильного дыхания и умения рационально расходовать силу и энергию на дистанции. Нами разработан комплекс упражнений с акцентом на выносливость, имеющий шесть направлений в зависимости от вида развития выносливости, используемый на конкретном тренировочном занятии: силовая; 3 вида скоростной выносливости, основанных на разном источнике энергии, координационная и общая.

Таблица 1 - Примерный план - график распределения и содержания средств подготовки курсантов, направленных на развитие общей выносливости во втягивающем микроцикле подготовки (сентябрь 2018 г)

Дни микроцикла подготовки	Средства тренировки	Направленность тренировки	Общий объем нагрузки в %	ЧСС, % от максимальной
Понедельник	Кросс 30-40 мин; ОФП, миногскоки – 15 мин; игра.	неспецифическая аэробная	70% от максимальной	30-40 %
Вторник	Марш-бросок 10-15 км; ОРУ; ОФП-25 мин; Ускорения по 100 м; прыжки; ОФП	аэробная смешанная	35% от максимальной	50-60%
Среда	Кросс 2000 м; ОФП – 35 мин; полоса препятствий	аэробная смешанная	70% от максимальной	50-60%
Четверг	Игра, отдых	неспецифическая	20%	50-60%
Пятница	Бег длительный до 1,5 часов; ОФП; прыжки	аэробная смешанная	70% от максимальной	50-60%
Суббота	Кросс до 10 км; ОФП и СФП -45 мин; гибкость	неспецифическая аэробная	35% от максимальной	50-60%
Воскресение	Отдых или восстановительные мероприятия			

В нашем примере в качестве аэробных упражнений использовали марш-бросок на расстояние от 3 до 15 км при ЧСС 50-60% от максимальной ЧСС. Продолжительность времени для прохождения дистанции определяли с учетом показателей физической работоспособности курсантов.

В табл. 2 представлено примерное распределение и содержание средств подготовки, направленных на развитие специальной выносливости курсантов (октябрь 2018 г) с количеством повторений за полугодичный макроцикл 6 раз.

Для развития специальной выносливости использовали бег на 200-300-400 м через 500 м легкого бега на пульсе 70-80% от максимального ЧСС. Скоростную работу включали для развития алактатного (креатинфосфатного) анаэробного механизма энергообеспечения мышечной деятельности. Для развития гликолитических анаэробных процессов в организме курсантов использовали работы субмаксимальной мощности (преодоление полосы препятствий на максимальной скорости).

Достаточно точным индикатором интенсивности упражнения является ЧСС. Так, максимальной интенсивности соответствует и максимальная частота пульса (150 - 170 уд/мин). Упражнение субмаксимальной интенсивности вызывает повышение пульса до 180-200 уд/мин; при большой интенсивности ЧСС составляет 170-190 уд/мин, именно в этом режиме работы достигается максимальный уровень минутного объема крови и потребления кислорода. Упражнению умеренной мощности соответствует ЧСС 130-160 уд/мин. Ложное устойчивое состояние характеризуется частотой пульса 150-160 уд/мин, а истинное устойчивое состояние - частотой пульса 130 - 150 уд/мин. Упражнения малой интенсивности, сопровождающиеся увеличением ЧСС до 100-130 уд/мин (особенно, если они выполняются длительное время), способствуют васкуляризации мышц, т.е. увеличению их суммарного сосудистого русла, что положительно сказывается на аэробной производительности.

Таблица 2 - Примерный план - график распределения и содержание средств подготовки курсантов, направленных на развитие специальной выносливости в базовом микроцикле подготовки (октябрь 2018 г) с количеством повторений за полугодичный макроцикл 6 раз

Дни микроцикла подготовки	Средства тренировки	Направленность тренировки	Общий объем нагрузки в %	ЧСС, % от максимальной
Понедельник	Разминка; ОФП, многоскоки – 15 мин; Бег на отрезках 200-300-400 м/ через 500 м легкого бега	Анаэробная (алактатная)	60% от максимальной	70-80 %
Вторник	Бег 400 м; ОФП-25 мин; Ускорения по 100 м через 100 м легкого бега; прыжки; ОФП	Развитие алактатной(креатинфосфатной)	45% от максимальной	80-90%
Среда	4x 1000 м; ОФП – 35 мин; полоса препятствий	анаэробная	70% от максимальной	90-95%
Четверг	Игра, отдых	неспецифическая	20%	50-60%
Пятница	Марш-бросок комплексный 5 км – бег; 400 м – плавание; 10 км - велосипед; ОФП; прыжки	аэробно-анаэробная	70% от максимальной	70-80 %
Суббота	Кросс до 10 км; ОФП -45 мин; гибкость	аэробная	45% от максимальной	50-60%
Воскресение	Отдых или восстановительные мероприятия			

В табл. 3 представлено примерное распределение и содержание средств подготовки, направленных на развитие специальной выносливости курсантов в специализированном микроцикле подготовки (октябрь - ноябрь 2018 г) с количеством повторений за полугодичный макроцикл 10 раз.

Таблица 3 - Примерный план - график распределения и содержание средств подготовки курсантов, направленных на развитие специальной выносливости в специализированном микроцикле подготовки (октябрь- ноябрь 2018 г)

Дни микроцикла подготовки	Средства тренировки	Направленность тренировки	Общий объем нагрузки в %	ЧСС, % от максимальной
Понедельник	Бег на отрезках 200-300-400 м/ через 500 м легкого бега / повторение 3- 4 раза	Анаэробная (алактатная)	70% от максимальной	70-80 %
Вторник	ОФП; Бег 600 м; Ускорения по 100 м через 100 м легкого бега x 2-4 повторения; прыжки; ОФП – 30 мин; плавание 400 м	Смешанная Анаэробная (алактатная)	45%- 50 от максимальной	80-90%
Среда	Кросс 5 км; 4x 1000 м бег; 4x100 м плавание; ОФП – 35 мин; полоса препятствий со стрелковой подготовкой; прыжки- 30 мин; игра	аэробная анаэробная, смешанная	50% от максимальной	80-95%
Четверг	Игра, отдых		20%	50-60%
Пятница	Марш-бросок комплексный 5 км – бег; 400 м – плавание; 10 км -велосипед; ОФП; прыжки и полоса препятствий; стрельба; метание гранаты	аэробная, аэробно-анаэробная	70% от максимальной	70-80 %
Суббота	Кросс до 10 км; ОФП -45 мин; гибкость; упражнения с отягощениями; полоса препятствий, плавание 400 м; стрельба.	аэробная	45% от максимальной	50-60%
Воскресение	Отдых или восстановительные мероприятия			

До после реализации экспериментальной методики нами исследованы показатели ИГСТ и КВ курсантов 1 и 2 курса.

В табл. 4 представлены результаты первого этапа исследований физической работоспособности (ИГСТ) и КВ курсантов до и после реализации экспериментальной методики.

КВ характеризует работу сердечно-сосудистой системы и уровня развития выносливости в процессе реализации физической нагрузки. В нашем примере отмечен неуклонный рост КВ в процессе реализации экспериментальной методики у курсантов ЭГ (табл. 4). В КГ курсантов отмечено их незначительное изменение за период исследования.

Таблица 4 - Результаты физической работоспособности (ИГСТ) и коэффициента выносливости (КВ) курсантов до и после эксперимента

Исследуемые группы	Этапы исследования	1 полугодичный макроцикл		2 полугодичный макроцикл	
		ИГСТ. бал	КВ	ИГСТ	КВ
КГ	1	65,61±0,12°	16,31±0,64	68,61±0,12°	16,31±0,64
	2	66,51±0,15°	17,31±0,54	67,51±0,15°	16,21±0,54
ЭГ	1	65,57±0,16°	16,21±0,74	80,57±0,16°	13,21±0,74
	2	80,51±0,17°°	13,31±0,44	93,51±0,16°°°	12,31±0,55

Примечание: ° - средняя; °° - хорошая; °°° - отличная.

Показатель ИГСТ характеризует изменение уровня физической подготовленности курсантов в процессе систематических занятий. У курсантов ЭГ группы показатель ИГСТ равнялся 65,57±0,16 балла на 1 этапе исследования, определяя средний уровень физической подготовленности, на втором этапе первого полугодичного макроцикла этот показатель составил 80,51±0,16 балла, определяя хороший уровень физической подготовленности, что объясняется относительно большей физической работоспособностью в тренировочном процессе с акцентом на выносливость. На втором полугодичном макроцикле наблюдается такая же картина изменений исследуемых показателей ИГСТ в ЭГ курсантов. При этом показатель ИГСТ достиг 93,51±0,16 балла, что характеризует отличный уровень физической подготовленности курсантов ЭГ. В КГ показатель ИГСТ равнялся 65,61±0,12 балла вначале исследований и достиг в конце эксперимента 67,51±0,15 балла, характеризуя средний уровень физической подготовленности курсантов КГ.

**Заключение.** Реализация тренировочной программы, направленной на развитие общей и специальной выносливости курсантов, позволил положительно повлиять на уровень эффективного функционирования сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности курсантов ЭГ.

Адаптация организма курсантов к тренировочным нагрузкам с акцентом на выносливость приводит к увеличению физической работоспособности сердечно-сосудистой системы и повышению аэробной производительности организма.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов, К.В. Пути повышения качества профессиональной подготовки выпускника военного вуза / К.В. Аксенов // Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе : материалы област. науч.-практ. конф. – Ярославль, 2001. – С. 112-114.
2. Костюнина, Л.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка бойцов специальных подразделений: методика сопряженного развития физических качеств и формирования навыков ведения рукопашного боя / Л.И. Костюнина, К.В. Авдонин, А.И. Аринахин // Поволжский педагогический поиск. 2018. – № 1 (23). – С. 138-145.
3. Костюнина, Л.И. Повышение уровня физической подготовленности военнослужащих воздушно-десантных войск средствами военно-спортивного ориентирования / Л.И. Костюнина, Н.А. Махиянов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы V международной научно-практической конференции (Чебоксары, 24 декабря 2015) под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. Чебоксары – Чуваш.. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 341-346.

4. Кузнецова, З.М. Теоретические и практические аспекты индивидуализации воздушно-десантной подготовки курсантов инженерного профиля / З.М. Кузнецова, А.В. Рябчук, О.В. Лабещенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. – Т.13. - №2. – С. 198-206. DOI 10.14526/02\_2018\_326
5. Никитюк, М.В. Теоретические основы оценки функциональной подготовленности и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля / М.В. Никитюк // Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма : материалы XII межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Набережные Челны : Изд-во НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», 2012. – С. 204-205.

**УДК 378.011.3-051:796**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ**

***Л.И. Костюнина***

*доктор педагогических наук, профессор*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

***А.В. Кокурин***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева*

*Саранск, Россия*

***Н.А. Касаткина***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные этапы становления гимнастики, выявлена ее роль и значимость в физическом воспитании, в системе подготовки будущих учителей физической культуры. Проанализировано содержание предметной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта. Раскрыто содержание профессиональной компетентности, подходов к ее формированию; проанализированы результаты педагогического эксперимента по формированию готовности студентов к преподаванию гимнастики.

**Ключевые слова.** Гимнастика, профессиональная компетентность, учитель физической культуры, студент.

**Введение.** Гимнастика является одним из основных средств обеспечивающих комплексное воздействие на функции организма, решение педагогических задач физического воспитания различных групп населения общеразвивающей, оздоровительной, профессионально-прикладной направленности [6]. Гимнастика, как базовая учебная дисциплина педагогических и физкультурных вузов обеспечивает возможность подготовки учителя физической культуры на высоком предметном, педагогическом, гуманитарном и методическом уровне с большим спектром реализации



профессиональных возможностей для работы в общеобразовательной школе [1, 2, 6].

**Цель исследования:** повышение эффективности процесса формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры к преподаванию спортивной и оздоровительной видов гимнастики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исторически сложилось, что гимнастика (происхождение от греческого слова "gymnos" - "обнаженный"; другое значение от слова "gymnazo" - упражняю, тренирую) рассматривается специалистами как эффективная система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, используемых для укрепления здоровья и всестороннего физического развития индивида на всех этапах его жизнедеятельности. Гимнастика как средство физического воспитания, олимпийский вид спорта, развивалась на протяжении длительного времени. Еще в Древнем Риме, в Индии, Китае, Персии гимнастика являлась основным средством военно-физической подготовки молодых людей: применялись, как отдельные гимнастические упражнения, так обоснованные системы физического воспитания, обеспечивающие готовность молодых людей к военно-профессиональной деятельности. В эпоху возрождения (XIII - XIV вв.) гуманисты рассматривали занятия гимнастикой как эффективное средство укрепления здоровья и развития физических сил человека. Появились первые труды по физическому воспитанию, наиболее известным из них был труд И. Меркуриалиса об искусстве гимнастики. Он делил гимнастику на три вида: военную, врачебную и атлетическую. Уже в XV веке в школах дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в дальнейшем легли в основу спортивной гимнастики. В начале XVII, в XVIII в. труды Яна Каменского, взгляды Иоганна Песталоцци дали толчок к подлинному возрождению гимнастики. Песталоцци считал, что лучшими упражнениями для развития сил и способностей ребенка являются простейшие движения в суставах, дополненные подвижными играми и трудовыми действиями. Специалисты считают, что труды И. Песталоцци внесли значительный вклад в теорию и методику гимнастики, его "суставные движения" являются основой современных вольных упражнений [1].

В 70-х годах XVIII в. зарождается немецкая национальная гимнастика (Фит, Гутс-Мутс и др.), которая содержала сведения теоретико-методического характера о последовательности изучения упражнений, особенностей техники упражнений, принципах обучения. В первой половине XIX века наметились три направления в развитии гимнастики: гигиеническое - гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека; атлетическое - гимнастика расценивалась как средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах; прикладное - гимнастика использовалась как средство обучения солдат преодолению различных препятствий, встречающихся на войне. Во взаимосвязи и с учетом требований военной подготовки развивались немецкая, шведская, французская и

сокольская национальные системы гимнастики. В конце XIX и начале XX в. появились новые виды гимнастики: художественная, ритмическая, лечебная.

Существенную роль в развитии гимнастики в России сыграл известный ученый анатом и педагог П.Ф. Лесгафт, который разработал научно обоснованную систему физического воспитания детей на гимнастической основе, что оказало значительное влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране [6]. Таким образом, можно говорить о роли и значимости гимнастики в системе физического воспитания, профессиональной подготовки. Теория и методика гимнастики является базовой дисциплиной предметной подготовки будущих учителей физической культуры, тренеров, обеспечивает возможность углубленного изучения вопросов применения основных средств физического воспитания, овладения профессионально-педагогическими приемами, методами обучения, организационно-проективными навыками решения педагогических задач обучения и воспитания [1-5].

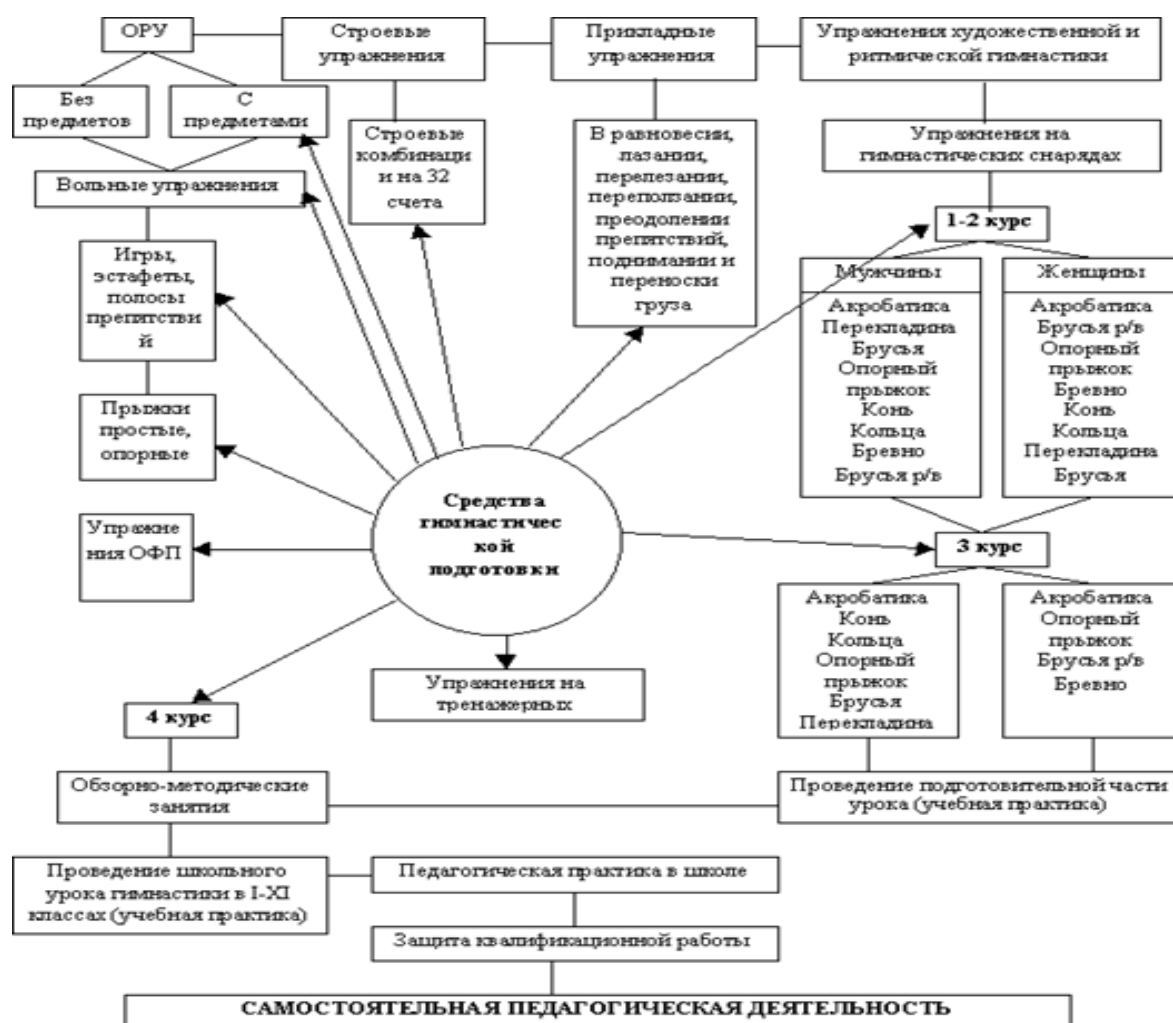


Рисунок 1 – Содержание предметной подготовки по теории и методике гимнастики будущих учителей физической культуры (С.В. Бурухин, 2002)

Учебные планы подготовки учителей физической культуры, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлениям

подготовки специалистом предусматривали изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» с 1-го по 3-й курс (рисунок 1).

В ходе теоретических занятий раскрывались теоретико-методические вопросы преподавания гимнастики в школе. Задачи практического овладения техникой гимнастических упражнений и профессионально-педагогическими умениями, навыками решались в ходе практических занятий. В процессе учебной практики студенты овладевали практическими навыками обучения различным видам гимнастических упражнений, проведения отдельных частей, урока гимнастики в целом, осваивали приемы страховки и оказания помощи при выполнении гимнастических упражнений и др. Промежуточная аттестация включала обязательное участие в спортивных соревнованиях по различным видам гимнастики, выполнение нормативных квалификационных требований на уровне массовых разрядов. В целом данный подход обеспечивал непрерывную педагогическую систему обучения студентов факультета физической культуры и спорта к преподаванию основ гимнастики в общеобразовательной школе на основе обеспечения непрерывности, комплексности, этапности процесса формирования профессионально-педагогической компетентности будущих учителей физической культуры к обучению основам гимнастических упражнений (строевых, общеразвивающих, прикладных, комбинаций на гимнастических снарядах с последующими знаниями методики обучения и проведения отдельных частей урока и урока гимнастики в целом).

В настоящее время, в связи с переходом на уровневую систему высшего образования, новыми требованиями к реализации ФГОС 44.03.01, 44.03.05 (Педагогическое образование, профиль Физическая культура; профили Физическая культура / безопасность жизнедеятельности) в базовой части предусмотрен значительный объем дисциплин психолого-педагогической направленности, что приводит к сокращению трудоемкости дисциплин предметной подготовки. Так, в ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (УЛГПУ им. И.Н. Ульянова) учебным планом подготовки бакалавров 2015 года трудоемкость дисциплины «Теория и методика гимнастики» определена в 7 зачетных единиц (252 часа), освоение программного материала распределено на 1-2 семестр. В учебном плане 2017 года трудоемкость сократилась до 6 зачетных единиц. В течении одного семестра бывшие абитуриенты, должны в полной мере освоить теоретико-методические основы преподавания гимнастики в школе, овладеть терминологией, культурой движений, базовым арсеналом упражнений гимнастики. Процесс обучения в сжатом временном формате не обеспечивает возможность качественного усвоения студентами программного материала, его закрепления, формирования базовых педагогических умений и навыков.

Профессиональная компетентность учителя физической культуры в сфере преподавания спортивных и оздоровительных видов гимнастики является важной составляющей педагогического мастерства, проявляющаяся во

взаимосвязи и единстве развитого психолого-педагогического мышления, профессионально-педагогических знаний, навыков, умений, эмоционально-волевых средств выразительности, личностных качеств педагога. О сформированности профессиональных компетенций учителя в преподавании раздела школьной программы «Гимнастика» свидетельствуют его умения рационально использовать систему средств (слово, гимнастические упражнения, музыка, условия, в которых проводятся занятия), методов и методических приемов; грамотно пользоваться гимнастической терминологией; осуществлять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход к занимающимся с учетом их способностей; анализировать технику изучаемых упражнений и др. С целью создания условий для формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры к преподаванию гимнастики, на факультете физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» в учебные планы, помимо базовой дисциплины «Теория и методика гимнастики» включены вариативные дисциплины: «Оздоровительные виды гимнастики», «Современные фитнес-технологии», «Организация и проведение соревнований по различным видам гимнастики». Помимо этого, в рамках дисциплины «Повышение профессионального мастерства» рассматриваются отдельные аспекты формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры средствами гимнастики.

Говоря о критериях профессиональной компетентности студентов факультета физической культуры и спорта, прежде всего, мы рассматриваем их готовность к решению разнообразных двигательных и методико-педагогических задач в процессе преподавания гимнастики. Будущим учителям необходимо владеть основными движениями гимнастики на основе накопления арсенала базовых двигательных умений; дидактическими и методическими приемами; организационно-коммуникативными навыками. Профессиональная компетентность учителя физической культуры сложно-структурное понятие. В рамках преподавания гимнастики можно в ее структуре выделить двигательный, методический, конструктивный, организационно-коммуникативный компоненты. Формирование ведущих компонентов профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н.Ульянова» осуществляется на учебных занятиях по дисциплинам гимнастической направленности на основе рационального использования теоретико- и практико-ориентированных заданий по освоению техники гимнастических упражнений, применения специальных наглядных пособий, использования возможностей информационной образовательной среды, интернет-ресурсов; разработки контрольно-соревновательных комбинаций на снарядах женского и мужского многоборья и организации соревнований по различным видам гимнастики; привлечения к учебным занятиям студентов-практикантов старших курсов; выполнения творческих заданий для повышения интереса и мотивации студентов к занятиям, а также

применения эффективного комплекса оценочных средств в целях контроля и проверки усвоения студентами-бакалаврами теоретических знаний, сформированности двигательно-практических, методических, творческо-конструктивных, организаторских и коммуникативных компетенций.

Эффективность предложенных нами подходов к формированию профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры к преподаванию гимнастики подтверждается результатами проведенного нами педагогического эксперимента. В организованном нами педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1-3 курса факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н.Ульянова», в количестве 143 человек, из которых были сформирована контрольная группа (КГ - 70 чел.), экспериментальная группа (ЭГ – 73 чел.) По результатам тестирования уровня сформированности профессиональной компетентности, показатели в КГ и ЭГ существенно отличаются. Так, например, показатель сформированности специально-двигательного и конструктивного компонентов в КГ составил  $32,8 \pm 0,94$  балла, в то время как в ЭГ этот показатель оказался выше –  $35,1 \pm 0,52$  балла ( $P < 0,05$ ). Показатель сформированности методического компонента, оценочным средством которого стали результаты разработанного нами творческого задания, а именно: составление план-конспекта урока гимнастики для учащихся, у ЭГ также оказался выше –  $26,4 \pm 0,74$  балла, в то время как показатель КГ составил только  $22,3 \pm 1,26$  балла ( $P < 0,05$ ). Показатель организационно-коммуникативного компонента, оцениваемый навыками моделирования школьных соревнований по спортивной гимнастике, в ЭГ составил  $10,8 \pm 0,68$  балла; в КГ, соответственно –  $8,7 \pm 0,86$  балла ( $P < 0,05$ ). Результаты соревнований по гимнастическому многоборью, как интегральной оценки сформированности специально-двигательного и конструктивного компонентов, свидетельствуют о большей самостоятельности, сознательности в процессе подготовки к соревнованиям, качественного освоения техники гимнастических упражнений, двигательной культуры.

**Заключение.** Государственная политика в сфере физкультурного образования обуславливает необходимость подготовки специалистов, учителей физической культуры, характеризующихся высоким уровнем профессиональной компетентности, готовностью применять в педагогической практике средства как традиционных, так и современных видов гимнастики в целях эффективного решения педагогических задач. Профессиональную подготовку учителя физической культуры необходимо рассматривать как процесс преобразования студента в учителя профессионала, способного решать любые задачи, связанные с обучением, воспитанием и оздоровлением школьников. Совершенствование процесса профессиональной подготовки учителя физической культуры требует не только поиска новых и эффективных подходов к организации учебно-воспитательного процесса в вузе, но и повышения качественного уровня преподавания дисциплин гимнастической направленности, что обуславливает готовность будущих учителей в

педагогической практике успешно реализовывать полученные знания, педагогические умения, организационно

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин : учеб. пособие для академического бакалавриата. 3-е изд., испр. и доп. – М. Издательство Юрайт, 2016. – 240 с.
2. Касаткина, Н.А., Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров / Н.А. Касаткина, Т.П. Киреева, Л.В. Рыскалкина, Л.Р. Федулова : учебно-методическое пособие. – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 134 с.
3. Костюнина, Л.И. Подготовка специалиста по физической культуре для работы в современных условиях / Л.И. Костюнина //Актуальные проблемы физиологии, физического воспитания и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: УлГПУ, 2009. – С. 69-72.
4. Костюнина, Л.И. Духовно-нравственное развитие преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта как условие формирования личности будущих специалистов / Л.И. Костюнина // Культура физическая и здоровье. – 2010. №2(27). – С.22-25.
5. Костюнина, Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.И. Костюнина : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2006. – 22 с.
6. Михайлова, Э.И. Содержание гимнастики в физическом воспитании школьников / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлова, Е.Б. Деревлева, М.А. Каймин, О.В. Кудрявцева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. – 13 (2). – С. 156-165. DOI 10.14526/02\_2018\_321УДК 37.037

УДК 37.037

### РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

**З.М. Кузнецова**

*доктор педагогических наук, профессор*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**А.А. Николаев**

*аспирант*

*Набережночелнинский государственный педагогический университет*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы разработки и оценки основных критериев профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов. Выявлены основные и значимые критерии ППФП курсантов в результате анкетного опроса респондентов, как: физический, деятельностный; мотивационно-эмоциональный; волевой; операциональный и когнитивный.

**Ключевые слова:** курсанты, профессионально-прикладная физическая подготовка, критерии, оценка.

**Актуальность.** В выступлении президента РФ В.В. Путина в совете при Президенте России по вопросам развития физической культуры и спорта в России уделялось особое внимание вопросам подготовки спортивного резерва, национальных сборных команд. В.В. Путин отметил «Эта тема связана не только с формированием достойной смены для спорта высших достижений, главное – воспитание здорового подрастающего поколения, которое должно разделять ценности активного образа жизни и физической культуры».

В связи с этим актуализируется проблема профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов. Для этого необходима разработка критериев оценки профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов на всех этапах подготовки. ППФП курсантов к военно-профессиональной деятельности в исследованиях военных специалистов является достаточно освещенной темой и отличаются разнообразием подходов к решению проблемы совершенствования ППФП курсантов военных вузов.

Например, А.В. Жужгов (2012, 2013) в своих исследованиях обращает внимание на служебно-прикладную физическую подготовку, как основу боевой подготовки курсантов военно-инженерного вуза и индивидуализацию образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья, как основу военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов [1,2,3,4]. Им отмечена необходимость оценки уровня здоровья курсантов военных вузов в рамках ППФП, так как чрезмерные физические и психические нагрузки способствуют срыву адаптации и снижают физическую работоспособность курсантов[1,2].

Н.А. Гранкин в своих исследованиях большое внимание уделял подготовке курсантов военных вузов с широким применением средств гиревого спорта, как основы совершенствования эффективности функциональной подготовленности. Данной проблеме посвящено достаточно исследовательских работ [5, 6, 7, 8, 9]. В связи с этим необходимо подчеркнуть актуальность разработки основных критериев оценки показателей уровня ППФП курсантов военных вузов.

**Методы исследования.** Обобщение и анализ научно-методической литературы и результатов исследовательских работ специалистов по военному делу. Анкетный опрос специалистов с целью выявления основных критериев оценки уровня ППФП

**Результаты исследования.** Выдвинутая нами проблема разработки критериев оценки ППФП курсантов военных вузов является достаточно представленной проблемой в научно-методической литературе, тем не менее требуются дальнейшие исследования по данному направлению.

В работах авторов ППФП рассматривается как отдельный компонент физической подготовки курсантов, включая в себя специфику военной специальности. Мы с таким подходом согласны, так как ППФП должна рассматриваться комплексно, в сочетании с другими видами подготовки, основываясь на принципах и закономерностях развития организма в рамках

влияния физических и других нагрузок, расширяя функциональное состояние адаптационных и резервных возможностей организма курсантов.

Под ППФП курсантов военных вузов мы должны понимать не только физическую подготовку в двух направлениях, как общая физическая и специальная физическая подготовка, а как ее глобальное влияние на организм курсантов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

ППФП курсантов военных вузов помимо совершенствования двигательных качеств и практического освоения упражнений, а также овладения необходимыми знаниями и формированием организационно-методический умений и навыков у курсантов направлена на то, что занятия должны быть ориентированы на пропаганду здорового образа жизни, воспитание морально-волевых, нравственных и психических качеств, привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями

Первый этап наших исследований был направлен на выявление и характеристику смыслового содержания ППФП курсантов с учетом требований по документу «Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)» (приказ Министерства обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года), где физическая подготовка является основным предметом боевой подготовки и важной частью воинского обучения с целью повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации.

ППФП курсантов военных вузов считается основным направлением системы физического воспитания, способствующим формированию знаний умений и навыков, направленных на достижение профессиональных качеств, необходимых для адаптации к условиям профессиональной деятельности.

Реализация средств и методов физической подготовки в условиях вуза осуществляется в виде ее гуманитарного компонента ППФП, важнейший целью которого является создание прочного фундамента и накопление специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности при сохранении и укреплении здоровья.

Для выявления компонентов ППФП курсантов военных вузов, которые появились у респондентов в процессе обучения в вузе и жизненного опыта, нами проведен анкетный опрос. К исследованию были привлечены 34 эксперта, специалисты военных учреждений в звании офицера, преподаватели и студенты – выпускники.

Респондентам был предложен вопрос «Что означает для вас понятие «ППФП?»». Полученные ответы респондентов были подвергнуты анализу.

Результаты исследования мнения респондентов по отношению к вопросу «Что означает для вас понятие «ППФП?»» представлены в таблице 1.

Анализ ответов на вопрос «Что означает для вас понятие «ППФП?»», представленный в таблице 1, показывает, что респонденты отдают предпочтение следующим компонентам ППФП: психологической подготовке (100%); военному интересу (100%); высокому уровню здоровья (100%) и высокому уровню общей военной ППФП (100%).



Таблица 1 - Результаты исследования мнения респондентов по отношению к вопросу «Что означает для вас понятие «ППФП?»»

Компоненты ППФП	Респонденты n= 34		
	Офицеры n= 12	Преподаватели n= 10	Студенты - выпускни ки n= 12
физическая подготовка	70	80	100
психологическая подготовка	100	100	100
военный интерес	100	100	100
Высокий уровень здоровья	100	100	100
Специальная военная подготовка	80	80	50
Высокий уровень общевойсковой ППФП	100	100	100
Умение работать в команде	50	50	70

В ходе анализа результатов исследования выяснили, что психологическая подготовка, рассматриваемая респондентами, оценивалась ими на основе учета условий реализации программы ППФП как в вузе, так и в условиях профессиональной деятельности. Все респонденты единогласно оценили психологическую подготовку, как основную категорию проявления эффективности ППФП в условиях профессиональной деятельности. Студенты-выпускники отметили, что от психологической подготовки зависит результативность ППФП.

Ниже в табл. 2 приводится оценка основных критериев ППФП курсантов военных вузов по показателям, выбранным и подвергнутым ранжированию по значимости самими респондентами ППФП.

Таблица 2 - Критерии и показатели оценки выраженности компонентов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов

Критерии оценки ППФП	Показатели ППФП	Результативность показателей в баллах	Уровень выраженности компонентов
Физический /деятельностный	выполнение нормативных требований, уровень физической работоспособности	4,84	выше среднего
Мотивационно/эмоциональный	военный интерес и устойчивость к профессиональной деятельности	5,0	высокий
Волевой	ответственность и самоконтроль	4,34	средний
Операциональный	Умения, навыки и знания	5	высокий
Когнитивный	уровень умственный работоспособности	4,5	выше среднего

В результате анализа данных, представленных в таблице, выделены значимые критерии ППФП курсантов, как: физический, деятельностный;

мотивационно-эмоциональный; волевой; операциональный и когнитивный, распределенные по рангам. На первом месте, как видно из таблицы, находится физический деятельностный компонент (1,30); на втором - мотивационно-эмоциональный (2,24); на третьем - волевой (3,45); на четвертом месте операциональный (4,65); на пятом месте оказался когнитивный (6,73). По результатам отмечено, что в ППФП роль операционального и когнитивного критерия ППФП невелика.

Все эти представленные компоненты подвержены экспертной оценке состоявшихся из 7 специалистов офицерского состава. Результаты экспертной оценки показали, что у курсантов результативность показателей критериев ППФП находится в диапазоне от 4,34 до 5 баллов и на уровне от среднего до высокого.

Данные результаты экспертной оценки позволяют заключить, что уровень выраженности критериев ППФП курсантов военных вузов говорят об успешности курсантов в военно-профессиональной деятельности. Отмечена наиболее яркая выраженность мотивационного и операционального компонентов, как основы эффективного проявления знаний, навыков и умений, а также физической и умственной работоспособности курсантов.

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование по разработке критериев ППФП курсантов на основе анкетного опроса и ранжирования по значимости критериев ППФП позволило вывить степень их выраженности, характеризуя потенциальную возможность курсантов-выпускников достигать высоких результатов в осуществлении военно-профессиональной деятельности и оценить уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к ней.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жужгов А.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа боевой подготовки курсантов военно-инженерного вуза // Материалы 12-межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов г. Набережные Челны «Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма.» 2012. С. 128-134.
2. Жужгов А.И. Военно-прикладная физическая подготовка военнослужащих как системный компонент национальной безопасности Российской Федерации // Материалы 12-межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов г. Набережные Челны «Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма.» 2012. С. 201-204.
3. Жужгов А.И. Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки // Материалы 1 Всероссийской научно-практической конференции г. Набережные Челны «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса» 2013. С.112-115.
4. Гранкин Н.А., Кузнецова З.М. Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов-гиревиков [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. №3. С.58-67. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/835.html>. DOI: 10.14526/03\_2017\_232.

5. Гранкин Н.А. Экспериментальная проверка эффективности методики воспитания выносливости и формирования индивидуального ритма дыхания курсантов-гиревиков [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 4. С. 57-66. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/252.html>. DOI:10.14526/08\_2014\_07.
6. Гранкин Н.А. Исследование силовых показателей курсантов-гиревиков в подготовительном периоде спортивной тренировки [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т.11. № 1. С. 30-38. Режим доступа: <http://www.journal-science.org/ru/article/300.html>. DOI: 10.14526/01\_1111\_74.
7. Гранкин Н.А. Методика физической подготовки военнослужащих (выполнение упражнений с гириями), предлагаемая в новом наставлении (НФП-2009).// Сборник научно-методических статей, НВВИКУ, Кстово, 2012. С. 65-70.
8. Гранкин Н.А. Показатели общей и специальной физической подготовленности курсантов-гиревиков // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития: сборник научных трудов по итогам 2 международной научно-практической конференции, г. Волгоград. 2015. С. 112-114.

УДК 796.011.355:37

## ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛА ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ НА ОСНОВЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ “D&K-TEST”

*О.В. Лабещенков*  
аспирант

*Набережночелнинский государственный педагогический университет  
Набережные Челны, Россия*

*З.М. Кузнецова*

*доктор педагогических наук, профессор*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы планирования макроцикла воздушно-десантной подготовки курсантов на основе экспресс-диагностики “D&K-Test” в рамках реализации учебной дисциплины «Воздушно-десантная подготовка». Отмечено, что основной целью является подготовка и обеспечение постоянной готовности личного состава и боевой техники к десантированию в тыл противника для выполнения боевых задач. Планирование возрастающих физических и психических нагрузок в рамках воздушно-десантной подготовки будет эффективным, если нагрузки реализуются с учетом диапазона индивидуальных колебаний показателей уровня функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов.

**Ключевые слова.** Курсанты, воздушно-десантная подготовка, экспресс-диагностика «D&K-TEST», микроциклы подготовки.

**Актуальность.** Воздушно-десантная подготовка (ВДП) является одной из ведущих дисциплин боевой подготовки курсантов военных вузов инженерного профиля. Основной ее целью является подготовка и обеспечение постоянной готовности личного состава и боевой техники к десантированию в тыл противника для выполнения боевых задач. Основная задача воздушно-десантной подготовки – обучить личный состав умелому выполнению прыжков

с парашютом из военно-транспортных самолетов с полной боевой выкладкой, днем и ночью, в простых и сложных метеорологических условиях, в различное время года и на различную местность, а также быстро готовить боевую технику и грузы для десантирования парашютным способом. В рамках преподавания учебной дисциплины рассматривается реализация задач и различных мероприятий по ВДП[4].

Важным компонентом совершенствования ВДП курсантов инженерного профиля является проблема планирования макроцикла воздушно-десантной подготовки курсантов на основе экспресс-диагностики «D&K-TEST» [1,2,3].

**Цель исследования.** Совершенствование управления воздушно-десантной подготовкой курсантов на основе планирования макроцикла подготовки.

**Методы и организация исследования.** Использованные методы исследования: анализ специальной литературы и документальных данных, анкетный опрос, контрольные испытания (тесты), математико-статистический анализ результатов.

Исследование проводилось в Тюменском высшем военно-инженерном командном училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова. В констатирующем эксперименте принимали участие курсанты первого курса в возрасте 17-19 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам исследований многих авторов можно отметить, что недостающим звеном любой подготовки в видах спорта является фактор, допущенный в планировании подготовки, выступающий основой эффективного управления любой подготовкой [4,6,7].

Анализ рабочих программ ВДП курсантов инженерного профиля позволил отметить, что в планировании недостающим фактором является распределение средств подготовки в рамках одного макроцикла. Очень важно при этом реализация средств подготовки с учетом диапазона индивидуальных изменений, характеризующих резервные и адаптационные возможности организма курсантов.

В таблице 1 приводится пример протокола исследования функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов с использованием экспресс-диагностики D&K – TEST.

Для повышения эффективности ВДП курсантов нами проведено исследование показателей функционального состояния организма курсантов с использованием экспресс-диагностики D&K-TEST, таких как :АНАМЕ - ,АМЕ,ОМЕ,АНАМЕ/ ОМЕ,АМЕ/ОМЕ,МКФ,МГЛ и МПК.

Многочисленные исследования показателей функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов позволяют оценить уровень функционального состояния их организма.

Таблица 1 – Протокол тестирования показателей функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов

Показатели	Результат
АNAME Анаэробная метаболическая емкость (анаэробные возможности)	144.60
%АNAME Емкость анаэробной утилизации (анаэробный генотип) (АNAME/ОМЕ)	36.24
АМЕ Аэробная метаболическая емкость (аэробные возможности)	254.45
%АМЕ Емкость аэробной утилизации (аэробный генотип) (АМЕ/ОМЕ)	63.76
ОМЕ Общая метаболическая емкость (уровень работоспособности)	399.04
МКФ Мощность креатин фосфатного источника энергообеспечения (силовая выносливость, реактивность, темперамент)	33.67
МГЛ Мощность гликолитического источника энергообеспечения (скоростная выносливость)	28.54
МАИЭО Мощность аэробного источника энергообеспечения (максимальное потребление кислорода)	68.58
W пано Порог анаэробного обмена (экономичность, техничность, обучаемость)	70.62
ЧСС пано Частота сердечных сокращений на ПАНО (критерий эффективности использования аэробного источника)	167.74
dОМЕ Общий энергетический фонд	201.41

Таблица 2 - Результаты исследования оперативного и текущего состояния курсантов в период учебной практики

Показатели	Оперативное состояние	Текущие состояние	Отклонение от модельных значений(%)	Уровень функционального состояния и резервных возможностей организма		
				Интегральный	Текущий	Оперативный
АNAME	144.60	134.40-144.60	0.0	5	5	4
%АNAME	36.24	30.34-36.24-	0.0	4	4	4
АМЕ	254.45	220.20-254.45	0.0	4	4	4
%АМЕ	63.76	57.45-63.76	0.0	2	2	2
ОМЕ	399.04	289.80-399.04	0.0	5	5	4
МКФ	33.67	30.23-33.67	0.0	3	4	2
МГЛ	28.54	26.78-28.54	0.0	3	3	2
МАИЭО	68.58	58.90-68.58	0.0	4	4	4
W пано	70.62	68.79-70.62	0.0	4	4	4
Сумма баллов				34	35	32

Из табл.2 видно, что контроль за оперативным и текущим состоянием при выполнении возрастающих тренировочных нагрузок позволяет корректировать величину объема тренировочной нагрузки в зависимости от индивидуальной динамики показателей по «D&K-TEST».

На основе изучения оперативного состояния курсантов был определен диапазон изменения текущего состояния за мезоцикл подготовки, где уровень функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов характеризовали по шкале, как: минимальный, посредственный, средний, высокий, максимальный.

Колебания показателей, характеризующих текущее состояние курсантов обнаружены в рамках диапазона индивидуальных изменений показателей по данным «D&K-TEST» (табл.2).

Для управления процессом реализации возрастающих физических нагрузок нами использован алгоритм управления тренировочным процессом спортсмена с использованием показателей D&K-TEST.

В табл. 3 представлен алгоритм управления тренировочным процессом спортсмена с использованием показателей D&K-TEST [1, 2, 3].

Таблица 3 - Алгоритм управления тренировочным процессом с использованием показателей D&K-TEST

Показатель «D&K-TEST»	Диапазон индивидуальных изменений показателей «D&K-TEST», в %	Рекомендуемое снижение величины объема тренировочной нагрузки, в зависимости от индивидуальной динамики показателей «D&K-TEST»		
		на 30%	на 70 %	отмена тренировки
АНАМЕ	От (+57) до (-57)	-15%	-35%	>- 35%
АМЕ	От (+33) до (-30)	-8%	-16%	>-16%
ОМЕ	От (+24) до (-30)	-15%	-30%	>-30%
АНАМЕ/ ОМЕ	От (+43) до (-44)	-15%	-30%	>-30%
АМЕ/ОМЕ	От (+21) до (-13)	-4%	-8%	>-8%
МКФ	От (+63) до (-61)	-18%	-46%	>-46%
МГЛ	От (+46) до (40)	-15%	-35%	>-35%
МПК	От (+26) до (-23)	-4%	-8%	>-8%

В табл. 4 представлено примерное распределение возрастающих тренировочных средств, направленных на физическую подготовку курсантов по микроциклам воздушно- десантной подготовки в рамках учебного года.

В планировании физической нагрузки у курсантов на занятиях по ВДП варьировали следующими средствами тренировок:

- аэробная тренировка, включала в себя выполнение циклических упражнений на пульсе до 130-140 уд/мин;

- силовая тренировка динамического характера, направленная на развитие силовых возможностей со включением собственно силовых упражнений со снарядами и без;
- горная тренировка, включающая в себя тренировку в горной местности на пульсе не выше 170-180 уд/мин;
- скоростная работа, включающая в себя выполнение различных двигательных действий с максимальной и около предельной скоростью;
- прыжковая десантная тренировка, включающая в себя выполнение прыжковых упражнений десантника в воздушно-десантном комплексе.

Таблица 4 - Распределение средств физической подготовки по микроциклам у курсантов инженерного профиля

Физическая подготовка															
1 мезоцикл сентябрь-октябрь				2 мезоцикл октябрь-ноябрь				3 мезоцикл ноябрь-декабрь				4 мезоцикл декабрь- январь			
20 часов				26 часов				24 часа				24 часа			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
В	Б	Б	Р	БТ	БТ	БТ	Р	У	С	С	В	С	С	С	В <sub>с</sub>

**Примечание:** В- втягивающий; Б-базовый; БТ-тренировочный; У- ударный; Р-разгрузочный; С-специализированный; В<sub>с</sub>– восстановительный.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в микроциклах распределялись с учётом диапазона индивидуальных колебаний показателей оперативного и текущего состояния курсантов и задач запланированных микроциклов подготовки (табл.4).

**Заключение.** Управление тренировочным процессом в рамках воздушно-десантной подготовки курсантов с использованием показателей D&K-TEST позволяет учитывать индивидуальный диапазон колебаний уровня функционального состояния курсантов, как основу коррекции объема и интенсивности возрастающих физических нагрузок. В структуре представленных микроциклов выделяется специализированный микроцикл, где интенсивность тренировочных нагрузок доходит до максимального уровня ЧСС пано. Специализированные микроциклы в подготовке курсантов нами включены в 3 и 4-х микроциклах, только после подготовки организма курсантов к предстоящей возрастающей нагрузке. Данный подход позволяет повысить функциональные возможности организма курсантов при выполнении предпрыжковой десантной подготовки и на этой основе переносить большие физические и психические нагрузки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гибадуллин, И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов : моногр. / И.Г. Гибадуллин. – Ижевск : ИжГТУ, 2009. – 106 с.
2. Душанин, С.А. Ускоренные методы исследования энергетического метаболизма мышечной деятельности: Методические рекомендации / С.А. Душанин, Ю.В. Береговой, В.Г. Мигулева – Киев, 1984. – 27 с.
3. Карленко, В.П., Карленко Н.В. Использование компьютерной технологии D&K-TEST в практике подготовки квалифицированных спортсменов. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта / В.П. Карленко, Н.В. Карленко – Москва, 2003, – С.134 – 136.
4. Кузнецова, З.М. Теоретические и практические аспекты индивидуализации воздушно-десантной подготовки курсантов инженерного профиля / З.М. Кузнецова, А.В. Рябчук, О.В. Лабещенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т.13. - №2. – С. 198-206. DOI 10.14526/02\_2018\_326
5. Никитюк, М.В. Теоретическое обоснование методики подготовки борцов греко-римского стиля с учетом их биоэнергетического профиля [Электронный ресурс] / М.В. Никитюк // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 4(32). – С. 47-53. – Режим доступа :<http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>. (0,50/0,25). DOI:10.14526/08\_2014\_07
6. Слимейкер, Р., Браунинг, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость : пер. с англ. – Мурманск : Тулома, 2007. – 328 с.
7. Petrov, R.E., Bekmansurov, R.K. Enhancing the level of endurance of sprint skiers via the rational weight-lifting exercises // Journal of Pharmacy Research. – 2017. – V. 11 (10). – P. 1294-1299.

УДК 796/799

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

*Н.Н. Мелентьева*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*А.Г. Угнич*

*магистрант*

*Вологодский государственный университет*

*Вологда, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о сущности, целях, задачах, структуре, факторах, средствах физической культуры военнослужащих. Приведены выдержки из нормативных правовых документов, регламентирующих необходимость реализации физической подготовки для военнослужащих, мнения авторов о необходимости и важности физической подготовки военнослужащих в их профессиональной деятельности.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка, физическая подготовленность, военнослужащие, военно-профессиональная деятельность.

**Актуальность.** В трудах многих авторов в области физической культуры говорится, что важнейшей причиной возникновения физической культуры в жизни общества стало ее универсальное объективное свойство быть максимально прикладной и полезной человеку в его трудовой и воинской



деятельности. В настоящее время профессия военнослужащий является наиболее востребованной. К данной профессии предъявляется ряд обязательных требований, в числе которых весомое место отводится физической подготовке.

Физическая подготовка военнослужащих в приказе Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации» (далее НФП 2009) в пункте 2 первой главы названа в качестве основного элемента боевой готовности военнослужащих к осуществлению учебно-боевых задач, а также, одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил. Там же дается понятие физической подготовки военнослужащих – «процесс, который направлен на развитие физических качеств, способностей военнослужащего с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик» [5].

**Цель исследования:** дать характеристику физической подготовки военнослужащих. Основным методом явился метод анализа литературных источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Д.И. Митин рассматривает физическую подготовку военнослужащих, как целую систему организованных, педагогических, культурно-массовых и оздоровительных мероприятий, которую разумно использовать как действенный механизм прямого или косвенного влияния на военнослужащих с целью их профессионально-личностного роста. Автор дает понятие физической готовности военнослужащих – это целостная интегративная характеристика физического состояния военнослужащих, которая обеспечивает успешное выполнение задач, поставленных перед ними военно-профессиональной деятельностью [3].

По мнению Я.С. Козикова, физическая подготовка, обеспечивая адаптацию военнослужащих к физическим нагрузкам, позволяет им наиболее успешно решать профессиональные задачи. Автор считает, что особенность физической подготовки военнослужащих состоит в том, что она является элементом двух систем более высокого уровня: физического воспитания и боевой подготовки военных специалистов. Задачи физической подготовки военнослужащих, по мнению автора, должны формироваться с учетом целевых установок и особенностей физического воспитания определенных половозрастных групп в контингенте военных специалистов. Они имеют естественную взаимосвязь с целями и задачами физического воспитания населения [1].

В «Наставлениях по физической подготовке и спорту» (НФП) - 2009 прописаны следующие цели физической подготовки военнослужащих - обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых задач, к перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений в экстремальных ситуациях. Основными задачами физической подготовки военнослужащих являются: формирование всех необходимых физических качеств с учетом возрастных

особенностей военнослужащих; формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою [5].

И.И. Михаил в своей работе обращает внимание, что процесс физической подготовки военнослужащих должен предусматривать обучение, воспитание, развитие и сплочение личного состава. В связи с этим автор выделяет следующие общие задачи, включающие обучение, воспитание и развитие военнослужащих, которые должны решаться при физической подготовке. Задачи обучения военнослужащих включают: получение необходимых теоретических знаний военнослужащими; развитие организационно-методических умений; совершенствование прикладных навыков военнослужащих. К задачам воспитания военнослужащих автор относит: формирование потребности в систематических занятиях физической культурой; формирование убеждений в значении физической подготовки для повышения боеспособности военнослужащего; формирование необходимых для военнослужащих социально-психологических качеств; формирование устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности. Задачи по обеспечению сплоченности личного состава: улучшение взаимосвязи внутри личного состава военнослужащих; улучшение согласованности действий между различными подразделениями; совершенствование навыков слаженного коллективного действия между военнослужащими. К развивающим задачам в процессе обучения и воспитания И.И. Михаил относит: развитие физических качеств военнослужащих; укрепление здоровья военнослужащих; улучшение антропометрического развития военнослужащих. Специальные задачи физической подготовки военнослужащих, по мнению автора, должны отражать характерные требования к физическому состоянию военнослужащих, учитывая их военно-профессиональную деятельность в зависимости от вида Вооруженных Сил [4].

По мнению Д.И. Митина, физическая подготовка военнослужащих должна учитывать: соответствие общей направленности воинского обучения и воспитания в системе боевой подготовки военнослужащих; характерные особенности физической подготовки как сравнительно самостоятельной части системы боевого совершенствования военнослужащих; дифференцировку характерных функций физической подготовки; основные закономерности формирования и поддержания на необходимом уровне физической подготовленности военнослужащих [3].

Как отмечает И.Ю. Пугачев в своей работе, необходимый уровень развития двигательных качеств формируется под воздействием двух составляющих. Первая составляющая – стихийное развитие физических качеств и навыков под влиянием физических нагрузок, характерных для повседневной активности человека в быту и во время трудовой деятельности, а также и досуговой деятельности. Она специально не планируется и не контролируется. Вторая составляющая представлена системой различных тренировок с

различными коллективными и индивидуальными формами организации. Она характеризуется целенаправленным развитием физических качеств и формированием двигательных навыков и обеспечивают профессиональную деятельность военнослужащих. Соотношение указанных составляющих в системе физической подготовки военнослужащих зависит от уровня затрат мышечных усилий при управлении техникой и вооружениями, сроков военной службы, периода времени, необходимого для первоначальной профессиональной подготовки [6].

Я.С. Козиков обращает внимание, что основную роль при решении задач физической подготовки отводят физическим упражнениям, представляющим собой одни из основных средств физического совершенствования военнослужащих. В НФП 2009 в качестве основных средств физического совершенствования военнослужащих определено 64 упражнения. К неспецифическим средствам физического совершенствования военнослужащих, в частности влияющих на уровень физической подготовленности и профессиональную деятельность военных специалистов, также относят оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, военно-профессиональные приемы и действия [1].

Увеличение функциональных возможностей и устойчивости организма при выполнении физической нагрузки, находятся в прямой зависимости от особенностей мышечной работы. Это, по мнению И.С. Кортенко и должно учитываться при выборе средств и методов физической подготовки, которые наиболее эффективно будут повышать работоспособность конкретных военнослужащих, формируя у них наиболее важные для профессиональной деятельности признаки и свойства организма.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств увеличивают резервы этих качеств и военнослужащие, в профессиональной деятельности которых данные резервы играют большую роль, проявляют большую работоспособность после соответствующей физической подготовки [2].

Р.С. Филимонов рассматривает физическую подготовку военнослужащих как механизм влияния на профессиональную деятельность, итогом которой является высокий уровень физической готовности военных специалистов. При этом автор обращает внимание, что для эффективности физической подготовки с целью решения задачи профессионализации военнослужащих следует выделять существенные характеристики физической подготовки, оказывающие влияние на развитие высокого уровня физической готовности военных специалистов к решению любых задач воинской службы. Выделяются такие важные характеристики, как системность, историческая преемственность, нормативная обусловленность, специальная направленность [7].

**Заключение.** Анализ мнений специалистов позволяет сделать вывод о том, что физическая подготовка имеет большое значение в специфике профессиональной деятельности военнослужащих. От грамотно построенной

системы физической подготовки зависит физическая подготовленность личного состава.

Физическая подготовка военнослужащих является многогранным, специфическим процессом. Специализированный процесс физического воспитания направлен на воспитание физических и связанных с ним психических качеств личности, а также формирование двигательных умений и навыков применительно к военной деятельности. Значимость исследуемого вопроса обозначена усилением в настоящее время значимости профессиональной деятельности людей, в том числе профессии военнослужащих.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козиков, Я.С. Повышение профессиональной подготовки военнослужащих средствами физической подготовки на современном этапе / Я.С.Козиков // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. № 6. – С. 171-174.
2. Кортенко, И.С. Специальная поэтапная физическая и психофизическая подготовка военнослужащих ВВС: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И.С.Кортенко. – СПб, 2008. – 224 с.
3. Митин, Д.И. Сущностные характеристики физической подготовки военнослужащих / Д.И. Митин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. – № 3. – С. 30-34.
4. Михаил, И.И. Моделирование процесса физической подготовки военнослужащих / И.И.Михаил // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. – № 4. – С. 47-49.
5. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ от 21.07.2009 № 200 (ред. от 31.07.2013) Режим доступа: <http://docs.cntd.ru>
6. Пугачев, И.Ю. Конкретизация направленности физической подготовки отдельных категорий военнослужащих ВВС ПВО / И.Ю.Пугачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. – № 10. – С. 40-45.
7. Филимонов, Р.С. Исследование проблем физической подготовки военнослужащих на современном этапе / Р.С.Филимонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2005. – № 2. – С. 125-130.

**УДК 796/799**

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

***Н.Н. Мелентьева***

*кандидат педагогических наук, доцент*

***А.Г. Угнич***

*магистрант*

*Вологодский государственный университет*

*Вологда, Россия*

**Аннотация.** Рассмотрено понятие, значение, исторические факторы становления и развития профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания Российской Федерации. Представлена характеристика и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих. Обобщены мнения

авторов по специфике профессионально-прикладной физической подготовке военнослужащих.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, военнослужащие, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Демократические преобразования в России требуют постоянного поиска новых направлений повышения эффективности подготовки военных специалистов. Это связано, прежде всего, со сложной военно-политической обстановкой. Негативное влияние на развитие обстановки оказывают вооруженные конфликты, международный терроризм. Одной из важнейших составляющих боевой готовности военнослужащих является физическая готовность к выполнению боевых задач в процессе военно-профессиональной деятельности. Физическая подготовка военнослужащих является одним из основных предметов их боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

**Цель исследования:** рассмотреть основные направления профессионально-прикладной подготовки военнослужащих. Задачи исследования:

1. Изучить понятие профессионально-прикладной подготовки.
2. Представить мнения авторов по вопросу профессионально-прикладной подготовки военнослужащих.
3. На основании изучения специальной литературы определить требования к профессионально-прикладной физической подготовке военнослужащих.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследованиями, проведенными В.В. Акамовым (2016), установлено, что военные действия в различных регионах показали низкий уровень профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих, их неспособность эффективно решать задачи служебно-боевой деятельности. Автор объясняет это многими причинами, но среди них выделяет отсутствие необходимых и достаточных навыков ведения современного боя, низкий уровень реализации физических способностей и профессионально значимых двигательных умений и навыков в экстремальных условиях [1].

В трудах многих авторов в области физической культуры отмечается, что важнейшей причиной возникновения физической культуры в жизни общества стало ее универсальное объективное свойство быть максимально прикладной и полезной человеку в его трудовой и воинской деятельности. В полной мере это свойство физической культуры, как указывает В.М. Менщиков, стало использоваться нашим государством после Октябрьской революции 1917 года. Тогда для привлечения населения страны к массовому военному обучению,

чтобы отразить иностранную военную интервенцию, декретом ВЦИК был введен так называемый ВСЕВОБУЧ, основу которого составляла военно-прикладная физическая подготовка. Зародившийся в тридцатые годы в Советском Союзе легендарный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) по своему названию и тем более содержанию стал олицетворением и высшим признанием прикладности физической культуры. Комплекс ГТО сыграл громадную роль в привлечении людей к активной физической культуре, в укреплении здоровья и физической подготовленности населения. Идея прикладности физической культуры, интуитивно осознанная человечеством еще в глубокой древности, получила прочное теоретическое обоснование в трудах основоположников отечественной теории физического воспитания А.Д. Новикова. Конкретно она выразилась в форме одного из трех основных принципов отечественной системы физического воспитания «принципа прикладности», согласно которому главная функция физического воспитания состоит в подготовке человека к жизни, труду и защите Родины. Рождением профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) в нашей стране принято считать 20-е годы прошлого века, когда при обучении ремонтных рабочих, токарей, шахтеров в уроки рекомендовалось включать физические упражнения, имитирующие позы и двигательные действия, специфичные для конкретных профессий. В начале 60-х годов ППФП в форме самостоятельного раздела была официально включена в государственные программы по физическому воспитанию в ПТУ, средние и высшие учебные заведения СССР, ведущие подготовку специалистов для различных областей народного хозяйства и военного дела [5].

Таким образом, вышеизложенные теоретические предпосылки и реальные основания вызывают настоятельную необходимость актуализации в России всесторонней общей и профессиональной физической подготовки человека, прежде всего на этапе обучения профессии, а также в процессе последующей трудовой деятельности. Следовательно, ППФП в качестве своей главной функции призвана содействовать развитию профессиональных способностей, под которыми понимается вся совокупность умений, качеств и свойств психики человека, обеспечивающих высокую профессиональную работоспособность. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки, как указывает В.В. Прокопенко, заключается в существенной зависимости результативности профессиональной деятельности от степени физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий специальными физическими упражнениями, в которых учитываются требования, предъявляемые к физическим и функциональным возможностям организма, и специфические условия профессиональной деятельности. Эта зависимость научно обоснована закономерностью взаимодействия физического развития и общего развития личности в процессе жизнедеятельности, в частности, закономерностью взаимовлияния эффектов адаптации к тем или иным видам служебной деятельности, принципом переноса тренированности, взаимодействия двигательных навыков и умений, приобретаемых и

совершенствующих в процессе тренировки, и освоения в требуемом объеме профессии. Практика учета этих закономерностей, по мнению автора, и привела к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки [6].

Р.Г. Шайхетдинов (2015) в своей работе «Современные аспекты организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультета военного образования» обращает внимание, что на результативность военно-профессиональной деятельности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации существенно влияет профессионально-прикладная физическая подготовка. Педагогически направленный процесс использования ее факторов занял одно из ведущих мест в общей системе профессиональной подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. По данным научной работы автора, профессионально-прикладная физическая подготовка достаточно эффективна лишь в органическом сочетании с другими формами физической тренировки военнослужащих. На этой базе строится профессионально-прикладная физическая подготовка, специфика которой определяется военно-профессиональной деятельностью военнослужащих и ее условиями [7].

В настоящее время одной из важных задач, от решения которой во многом зависит боевая готовность военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, является всесторонняя подготовленность военных специалистов с помощью профессионально-прикладной физической подготовки. Первоочередные задачи ППФП сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических и специальных качеств, а также умений и навыков, способствующих достижению требуемой квалификации в выполнении задач по предназначению в соответствии с военно-учетной специальностью для военнослужащих. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки изменяется в зависимости от выполняемых военнослужащими задач. В рамках военной реформы произошло объединение Военно-воздушных Сил (ВВС) и войск противовоздушной обороны (ПВО). Современные ВВС ПВО являются наиболее мобильным и маневренным видом Вооруженных Сил РФ. Они предназначены для обеспечения безопасности и защиты интересов России на воздушных рубежах страны, нанесения ударов по авиации, сухопутным и морским группировкам противника. При выполнении служебно-боевых задач военнослужащим Военно-воздушных Сил и Противовоздушной обороны приходится часами, сутками, а иногда и более продолжительное время выдерживать предельное нервное и физическое напряжение, стойко переносить холод, жару, жажду. Специфика действий военнослужащего требует от него умения сосредотачивать свое внимание одновременно на разнообразных объектах и действиях.

Труд военнослужащих В.В. Акамов относит к профессиям смешанных видов, специфически осложненных внешними условиями, с повышенными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливости.

Под смешанным трудом автор подразумевает возможность установить соотношение физического и умственного труда в каждом конкретном случае. По своей сути ППФП способствует формированию и совершенствованию необходимых профессионально полезных двигательных навыков и умений у военнослужащих, от уровня развития которых прямо или косвенно зависит успешность в профессиональной деятельности [1].

По данным Р.Г. Шайхетдинова, ППФП военнослужащих должна быть нацелена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению поставленных служебных задач, сохранению высокой работоспособности, а также включать в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, выносливость, координацию) и военно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий и т.д). Сама специфика трудовой деятельности является основополагающим фактором для формулирования специальных задач в различных видах подготовки личного состава военнослужащих, в том числе и в ППФП. Специфика служебной деятельности каждой категории и даже группы военнослужащих в составе одной категории должна быть отражена в специальных задачах каждого вида подготовки. Специальные задачи, в свою очередь, будут служить определяющим фактором для формирования структуры и содержания педагогического процесса, направленного на их решение [7].

На учебно-тренировочных занятиях отрабатываются умения и навыки, совершенствуются профессионально необходимые физические качества. Массовые спортивные мероприятия проводятся с целью не только укрепить физические качества, но и развить соревновательный дух. Профессиональная направленность отражается в условиях конкурсов, в положении о соревнованиях. В программу соревнований включают отдельные профессионально-прикладные виды упражнений и специальные виды спорта. Одной из самых перспективных форм организации ППФП А.А. Горелов называет индивидуальные самостоятельные занятия военнослужащих профессионально-прикладными физическими упражнениями и элементами специально-прикладных видов спорта [2].

Исторический опыт развития физической подготовки военнослужащих, по мнению Ю.И. Медведева, указывает на тот факт, что в процессе физического совершенствования военных специалистов основную роль играли «Наставления по физической подготовке и спорту» (НФП). Их обновление происходит примерно раз в 5-10 лет. Одной из проблем современной теории и практики физической подготовки в Вооруженных силах РФ является изучение и анализ необходимых военно-профессиональных умений и навыков. Для подбора и обоснования информативных показателей, характеризующих качество физической подготовки и спорта военнослужащих, рассматриваются и анализируются ранее применяемые показатели для этих же целей [4].

В.Г. Королев обращает внимание, что наибольшего развития идеи упорядочивания системы учета физической подготовленности военнослужащих и ее отчетности получили в НФП ВС РФ 2009 г. (НФП 2009), а с 2013 года и в



НФП 2009 (с изменениями). Именно в НФП 2009 впервые введены: балльная система учета физической подготовленности военнослужащих; возрастные категории военнослужащих; балльный эквивалент для оценки одного упражнения; минимальный пороговый уровень для каждой возрастной группы при учете физической подготовленности военнослужащих; установлены уровни физической подготовленности. По мнению автора, нормативы по физическому воспитанию играют значительную роль в определении уровня физической подготовленности человека. Любые нормативы физической подготовленности, как указывает автор, должны быть логически и научно обоснованы. При нарушении данных условий, это может привести к несоответствию установленных требований возможностей определенной группы или не соответствовать по трудности нормативам для людей одного и того же возраста, к примеру военнослужащих. Что в итоге может препятствовать решению основной задачи физического воспитания (укрепление здоровья и повышение работоспособности человека), а также успехам в овладении профессиональными умениями и навыками, снижать продуктивность физического и умственного труда. Упражнения и нормативы, характеризующие преимущественно уровень развития физических и специальных качеств, как указывает В.Г. Королев, должны быть обоснованы с точки зрения реального переноса этих качеств на военно-профессиональную работоспособность при выполнении боевых задач. В основе такого переноса должен лежать метод сопоставления показателей военно-профессиональной работоспособности военнослужащих в условиях, приближенных к боевым, и их физической подготовленности [3].

Как указано в НФП 2009, военнослужащие должны регулярно заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и отвечать определенным требованиям по физической подготовленности, предъявляемые к военным специалистам. Именно данным документом устанавливаются требования к уровню физической подготовленности военнослужащих.

**Заключение.** Таким образом, ППФП военнослужащих представляет собой один из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на воспитание физических и связанных с ним психических качеств личности, а также формирование двигательных умений и навыков применительно к военной деятельности. Каждая воинская профессия требует от военнослужащего преимущественного развития одного или нескольких ведущих физических качеств. Поэтому разнообразны и средства, применяемые для решения частных задач ППФП специалистов разных воинских профессий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акамов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих / В.В. Акамов, А.М. Мишастый // Реформирование образовательной среды: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 185-летию потребит. кооп. России. – 2016. – № 1. – С. 388-390.

2. Горелов, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих к действию в условиях ограниченной видимости и ночью / А.А. Горелов, А.И. Крылов, В.В. Соколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. – № 7. – С. 38-43.
3. Королев, В.Г. Анализ качества нормативов оценки уровня физической подготовленности военнослужащих / В.Г. Королев, В.В. Барбушкин // Экономические и социально-гуманистические исследования. 2015. – № 3. – С. 63-70.
4. Медведев, Ю.И. Становление системы проверки и оценки физической подготовки в руководящих документах, регламентирующих физическую подготовку военнослужащих / Ю.И. Медведев, И.И. Стороженко // Вестник Российской военно-медицинской академии. 2013. – № 2. – С. 241-246
5. Менщиков, В.М. Дидактические основы профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодежи: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.М. Менщиков. – Челябинск, 2001. – 394 с.
6. Прокопенко, В.В. Педагогические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и сотрудников полиции / В.В. Прокопенко, И.Е. Кабаев, Е.А. Плетнев // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов IV международной научно-практической конференции, 21-23 октября 2016 г. / Дальневосточ. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск, 2016. – С. 278-281.
7. Шайхетдинов, Р.Г. Современные аспекты организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультета военного образования / Р.Г. Шайхетдинов // Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 2. – С. 74-81.

**УДК796.011+ УДК378.037.1**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АЭРОБИКЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОПОДГОТОВКИ**

*Л.В. Морозова*

*старший преподаватель*

*Л.А. Кирьянова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Северо-Западный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Мультимедийные системы становятся неотъемлемым аспектом педагогического процесса в вузе, а так же эффективным методом учебно-тренировочного процесса и самостоятельных занятий студентов в рамках физической культуры и спорта.

**Ключевые слова.** Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, элективные курсы по физической культуре.

**Актуальность.** Современное общество и прогресс предъявляет новые и жесткие правила к образу жизни у подрастающего поколения. Поэтому модернизация системы физического воспитания становится краеугольным камнем в воспитании студенческой молодежи. Стратегически важно направить молодежь на освоение основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающих укрепление физического и нравственного здоровья,

умственной и физической работоспособности. Сегодня как никогда актуальны современные подходы, формы и методы физического воспитания студентов.

В настоящее время в вузах студенты обучаются по программе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3+ (ФГОС ВО 3+). Данная программа предусматривает две дисциплины: «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре». Введение ФГОС ВО 3+ продиктовано объективной необходимостью воспитания мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни (ЗОЖ).

При выборе методов и форм организации занятий, профессорско-преподавательский состав кафедры должен основываться на мотивации и заинтересованности студентов в регулярных занятиях физической культурой. Сегодня молодые люди стремятся быть не просто молчаливыми исполнителями, но и активно принимать участие в образовательном процессе. Из анализа научно-методической литературы мы установили, что мультимедийные системы становятся неотъемлемым аспектом педагогического процесса в вузе, образующий новый тип культуры, который актуален и востребован в современном обществе [1-4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В Северо-Западном институте управления (СЗИУ) на кафедре «Физической культуры и спорта» считают мультимедийные технологии эффективным методом учебно-тренировочного процесса и самостоятельных занятий.

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя лекционный курс, тестирование и методико-практические занятия. Специфика данной дисциплины предполагает большое количество наглядного материала. В своей практике уже сегодня мы используем видеоролики, flash-анимации, слайд-шоу. На методико-практических занятиях применяются интерактивные схемы и рисунки, демонстрирующие студентам многообразие двигательной активности, технику выполнения упражнений. Так же одним из вариантов контроля по усвоению теоретического материала является компьютерное тестирование. Такой контроль позволяет беспристрастно оценивать теоретические знания.

В настоящее время в СЗИУ запускается проект по созданию мультимедийного учебно-методического комплекса по физической культуре для самостоятельных занятий. Используя видеопрограммы преподаватель может разъяснять и детализировать сведения о правильной технике двигательного действия, акцентировать внимание обучающихся на ошибки.

При овладении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» видеоролики с комплексами по аэробике будут способствовать изучению правильной техники базовых шагов, терминологии и методике разучивания. Студенты самостоятельно могут изучить интернациональные символы-жесты, с помощью которых преподаватель управляет группой и передает информацию об упражнениях. В дальнейшем эти знания можно

применить при самостоятельном посещении групповых занятиях в фитнес-клубах.

Для многих дисциплин компьютерные технологии стали общепринятым и обыденным делом. Физическое воспитание так же должно идти со временем в ногу, и использовать мультимедийные средства не только на теоретических занятиях, но и на практических.

Мы убеждены, что с использованием мультимедийных систем занятия будут более эффективными, познавательными и менее скучными.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акинъшина Л.В., Шейкер Т.Д. Современные информационные технологии в обучении. Учеб. пособие. Ч. 1. Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2004. 211 с.
2. Диканская Н.Н. Информационные и коммуникативные технологии в образовании. Учебно - методический комплекс. Ставрополь, СГУ 2011.
3. Изюмов А.А. Коцубинский В.П. Компьютерные технологии в науке и образовании: учебное пособие. Томск: Эль Контент, 2012. 150 с.
4. Костюнина Л.И. Некоторые аспекты использования информационных технологий в исследовательской деятельности // Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи: материалы докладов научно-практической конференции (1 февраля 2007 года) в 2 т.: Т.1. Ульяновск: УлГТУ, 2007. С. 128-133.

**УДК 796.08.015**

### ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Т.Э. Набиев*

*кандидат педагогических наук, доцент  
Национальный университет Узбекистана,*

*Л.П. Варламова*

*кандидат технических наук, доцент  
Ташкентский университет информационных технологий  
Ташкент, Узбекистан*

**Аннотация.** Эффективность тренировок в секциях, в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Преподаватель, выступающий в роли тренера, отдает предпочтение различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а так же самостоятельным занятиям. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе тренировки, взаимопомощи студентов при выполнении упражнений.

**Ключевые слова.** Игровые виды спорта, физическая нагрузка, индивидуальные особенности, соревновательный микроклимат, уровень здоровья, студент.

**Актуальность.** Одним из направлений повышения физической подготовленности студентов является внедрение в педагогическую практику

специализированных секций по групповым видам спорта. Гандбол, являясь именно таким видом спорта, подходит как нельзя лучше для повышения уровня физической подготовки юношей и девушек. Применяя в практике организации учебного процесса элементы тренировочного процесса, гандбол позволяет совершенствовать двигательные качества студентов, а это в свою очередь способствует укреплению и повышению уровней здоровья.

**Цель исследования.** Перед началом регулярных занятий студенты первокурсники проходят медицинский осмотр с целью выявления заболеваний, определения уровней здоровья и физической подготовленности. В соответствии с одним из уровней здоровья, студенты распределяются по группам. Сформированные группы студентов активно включаются в учебный процесс, что помогает студентам первокурсникам быстрее вливаться в студенческую среду, адаптироваться к новым условиям образования, а подчас, решить психологические проблемы адаптации в вузе в целом [3,4]. Использование игровых видов спорта на занятиях физической культуры дает возможность преподавателю постепенно и дифференцированно давать нагрузки студентам с низким уровнем здоровья и ниже среднего. При этом особое внимание уделяется технике игры, привлечению студентов к разработке индивидуальных планов.

Внедряемая практика групповых игр показала, что повышение уровня физической подготовленности поднимает уровень физического здоровья [1], соответственно улучшает показатели: частоту сердечных сокращений (пульс); теста Руфье (для оценки работоспособности); времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге и Генчи); артериального давления; жизненной емкости легких; с последующим вычислением жизненного показателя и двойного произведения. Так, если в начале учебного года при первом замере теста Руфье средний показатель у девушек первокурсниц составляет 11,8, то к концу первого курса - 5-7. Пробы Штанге и Генчи изменяются соответственно с 35 на 58.

Гандбол, включая в себе элементы элективных видов спорта [5], развивает равномерно все части тела, увеличивая объем легких, а значит и жизненную емкость легких (ЖЕЛ). При первичных замерах ЖЕЛ у девушек студенток составляет 42, а в конце учебного года 47-48.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эффективность тренировок в секциях, в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Преподаватель, выступающий в роли тренера, отдает предпочтение различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а так же самостоятельным занятиям. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе тренировки, взаимопомощи студентов при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при

этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания студента самостоятельности, творческого подхода к тренировке. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. И здесь деятельностный компонент дает возможность раскрыть все свои педагогические способности преподавателя при подборе нагрузки каждому занимающемуся [4]. В тренировочном процессе преподаватель проводит занятия по общей физической подготовке, специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка студентов. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. При этом, продолжительность каждого этапа и конкретное содержание каждой из них определяется особенностями занятий в избранном виде спорта и физической подготовленностью студента. Итоги проведения занятий в секциях связаны с компетентностью преподавателя в выбранном виде спорта [5].

Содержательный компонент дополнительных занятий напрямую связан с основными и зависит от рабочей программы по физической культуре, содержания и материально – технической базы кафедры.

Благодаря вариативности, предполагающей использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной тренировки, возрастной адекватности спортивной деятельности в соответствии принимаемых средств и методов подготовки, морфофункциональным и психическим состоянием студентов, выполняются основные этапы проектирования повышения качества обучения.

Внедрение современных методик и использование инновационных подходов позволили изменить отношение студентов к своему здоровью, повысить мотивацию и интерес к занятиям физической культуры, повысить самооценку собственного уровня грамотности в сфере физкультурно-спортивной деятельности и собственной физической подготовленности, увеличить желание, возможности приобщения к процессу физического совершенствования и т.д. [2,3,7]. Правильно проведенная оценка функционального состояния имеет огромное значение, т.к. позволяет изучать влияние физических упражнений на организм, но и помогает диагностировать, подчас скрыто протекающие заболевания, устанавливать приспособляемость к физической нагрузке, ее оптимальность и т.д. По результатам проведенных исследований было выявлено 76,3% студентов практически здоровы, 15,8% отнесены к специальной медицинской группе, 7,9% занимаются в группах спортивного совершенствования. В исследовании приняли участие 38 студентов различных направлений и специальностей. 76,3% студентов, регулярно посещающих учебно-тренировочные занятия более половины, а именно 58,2%, мотивировали свои посещения занятий желанием укрепить здоровье; 27,9% студентов привлек интерес к определенным видам спорта; более 9% использовали занятия физической культурой для укрепления характера; 2,3% студентов проявили заинтересованность в спортивных успехах

и оставшиеся чуть более 2% студентов объясняли занятия физической культурой по необходимости. По итогам изучения мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов было выявлено, что мотив укрепления здоровья является ведущим – свыше 53% у девушек и почти 62% у юношей; гармоническое физическое развитие указали около 10% девушек и около 8% юношей. Немаловажными мотивами занятий физической культурой явились: стремления к самосовершенствованию (около 15% девушек), достижение высоких спортивных результатов (7% девушек и 2% юношей), снижение стресса и депрессии (4,9% девушек), развитие волевых качеств (7,3% девушек и свыше 21% юношей) [1, 4]. Однако, следует отметить, что проводимые лекции на темы валеологии, здорового образа жизни, поддержания уровня здоровья с помощью физических нагрузок, привели к изменениям в вопросах мотивации занятий физической культурой, еще более повысился интерес к гармоническому физическому развитию. Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс, успешность которого определяется целым рядом условий, таких как формирование установки важнейших параметров жизнедеятельности личности, усвоение системы знаний о сущности здорового образа жизни, стимулирование самосознания и т.д.

**Заключение.** Проведенные исследования показали правильность выбранного подхода использования спортивных технологий во время занятий физической культурой. Более того, среди студенческой молодежи повысился интерес к групповым видам спорта, в результате чего студенты в свободное время чаще стали посещать спортивные секции и консультироваться у преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт».

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березина Л.А., Быстрова О.Л., Сабуркин П.А. Исследование интереса к занятиям физической культурой у студентов вуза // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования 2015. С. 18-22.
2. Варламова Л.П., Набиев Т.Э. «Компьютерная программа по проведению мониторинговых исследований физического здоровья и двигательной подготовленности студентов». Агентство по интеллектуальной собственности Республики Узбекистан. Свидетельство об официальной регистрации программы для электронно - вычислительных машин № 02360. Ташкент 2011/
3. Гаттаров Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В.Потапова, С.М.Зубков и др. // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2007. №16 (88). вып. 12. С.43-49.
4. Горбунов С.А., Горбунов С.С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры, 2010, №5. С.33-35.
5. Набиев Т.Э. Организация тренировочного процесса в секциях по групповым видам спорта // Молодой ученый. 2018. №17. С. 304-306. URL <https://moluch.ru/archive/203/49844/> (дата обращения: 06.11.2018).
6. Набиев Т.Э. Особенности методики воспитания физических качеств юных спортсменов. Ташкент, «Университет», 2013. 123 с.
7. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедagogических специальностей // Педагогико-

УДК 796.011:378.037.1-057.875

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Т.И. Орешкина*

*старший преподаватель*

*А.И. Орлов*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова*

*Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В данной статье поднят вопрос о важности целенаправленного формирования у будущих специалистов свойств психических процессов, обуславливающих эффективность выполнения профессиональных обязанностей. На основе сравнительного анализа содержания тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации и физического воспитания студентов, обоснована необходимость реализации специальных упражнений, способствующих целенаправленному формированию профессионально важных свойств внимания.

**Ключевые слова.** Психофизическая готовность, развитие свойств внимания, физическая подготовленность, физическое воспитание студентов.

**Актуальность.** Социально-экономические преобразования в обществе обуславливают повышение требований к уровню всесторонней готовности будущих специалистов к выполнению профессиональных обязанностей. Как следует из анализа рабочих программ по физической культуре студентов высших учебных заведений, одной из задач физического воспитания является формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности. Не оспаривая значимости данной задачи, следует отметить, что в рабочих программах традиционно не приводятся арсенал средств достижения данного состояния. Наблюдается некоторые противоречия между декларируемыми целями и задачами физического воспитания, представленными в пояснительной записке программ, и содержанием практического и контрольного разделов. В связи с этим видится актуальной проблема поиска средств формирования психофизической готовности к профессиональной деятельности студентов вузов. При этом согласно проведённым исследованиям [7,10] в содержание данного вида готовности, наряду с прочим, входят различные свойства нервно-психических процессов (внимание, мышления, памяти и т.п.) определяющих эффективность выполняемой деятельности.

**Цель исследования:** выявить содержание физического воспитания студентов, обеспечивающее формирование свойств нервно-психических процессов, обеспечивающих продуктивность предстоящей профессиональной деятельности.



**Задачи исследования:** 1) осуществить сравнительный анализ уровня сформированности свойств внимания и физической подготовленности испытуемых при различном содержании физического воспитания; 2) разработать практические рекомендации по выбору содержания физического воспитания студентов, обеспечивающего целенаправленное формирование свойств внимания определяющих эффективность профессиональной деятельности.

**Методы исследования:** Для решения поставленной цели исследования применялись: анализ научно-методической литературы; обобщение полученной информации; педагогическое наблюдение; формирующий эксперимент и методы математической статистики. Определение достоверности полученных результатов осуществлялось на основе t-критерия Стьюдента. В качестве диагностирующего инструментария по определению свойств внимания, обуславливающих эффективность учебной и профессиональной деятельности, выступали психологические тесты, характеризующие проявления избирательности внимания (по методике Мюнстерберга) и его концентрации (по тесту Пьерона-Рузера) [6]. Для удобства восприятия результатов тестирования его показатели определялись в процентном соотношении к максимально возможному результату в каждом тесте.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» со студентками факультетов историко-географического, строительного и химического. В эксперименте приняли участие 39 студенток 2 курсов. В содержание физического воспитания испытуемых были включены упражнения по развитию свойств внимания (переключение, распределение и устойчивость), которые выполнялись после вводной части занятия. В качестве данных упражнений применялись 11 модифицированных таблиц Шульте, представлявших собой случайное расположение цифр от 1 до 25, на каждой из которых отображались цифры в обычном написании и в зеркальном отражении относительно горизонтальной и вертикальной осей. Уровень физической подготовленности испытуемых определялся по показателям общей выносливости по результатам контрольного теста бег на 2000 м.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась в период с октября 2017 года по конец апреля 2018 года. За время эксперимента было проведено 48 учебных занятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как следует из результатов исследований, проведенных ранее [1,5] повышение функциональных возможностей организма способствует увеличению продуктивности нервно-психических процессов, что объясняется физиологическим единством механизма наступления утомления (физическое, интеллектуальное, эмоциональное и сенсорное), проявляющегося в разбалансировке процессов торможения в ЦНС, вызванной снижающейся кислородной ёмкостью организма в ходе выполняемой деятельности [2]. Однако, полученные нами данные, представленные в таблице 1, показывают, что, относительно

повышающаяся аэробная производительность организма студенток, автоматически не приводит к увеличению продуктивности нервно-психических процессов. Так, если за время эксперимента показатели в контрольном упражнении бег на 2000 м изменились существенно ( $P < 0,05$ ), то показатели избирательности внимания изменились не значительно ( $P > 0,05$ ). При этом в показателях концентрации внимания была выявлена отрицательная динамика, подтвержденная с достаточной степенью достоверности. На наш взгляд, это может быть объяснено тем, что в процессе физического воспитания студентки регулярно выполняют упражнения аэробного характера, что и приводит к увеличению в показателях контрольного упражнения бег 2000 м, а упражнения направленные на формирование концентрации внимания не предусмотрены содержанием рабочих программ по физической культуре. Соответственно, в виду диалектического характера явлений различной природы [8], в отсутствие прогрессивных процессов, начинают преобладать регрессивные.

Таблица 1 - Соотношение исходных и итоговых показателей участников эксперимента,  $M \pm m$

Испытания	Исходные	Итоговые	$P_1$	Сдвиг
Избирательность внимания, % от макс	44,62±2,98	48,72±2,05	>0,05	4,1
Концентрация внимания, % от макс	80,59±1,6	72,16±3,19	<0,05	8,43
Бег 2000 м, с	732,71±11,51	701,45±9,16	<0,05	31,26

Незначительное же увеличение в показателях избирательности внимания поясняется тем, что студентки в заключительной части разминки выполняли упражнения на её развитие, но не достаточная длительность эксперимента не позволила получить более существенных результатов. Полученные экспериментальные данные, по нашему мнению, не входят в противоречие с результатами проведённых ранее исследований, согласно которым характер спортивной деятельности приводит к повышению уровня сформированности свойств нервно-психических процессов детерминирующих её эффективность [1,3,4,5,9]. В проведённых экспериментах в качестве испытуемых рассматривались высококвалифицированные спортсмены, тренировочный процесс которых характеризуется высокой степенью интенсивностью, что, как следствие, опосредованно приводит к существенным изменениям в исследуемых показателях. У студентов же, ведущим мотивом к занятиям физической культурой выступает получение итогового зачёта, что не способствует повышению интенсивности учебных занятий. Кроме того, неуклонно повышающаяся численность студентов, отнесённых по состоянию здоровья в специально-медицинские группы и лечебной физической культуры, не позволяет реализовать имеющиеся методики спортивной тренировки в практику физического воспитания в вузе.

**Заключение.** Результаты проведённого эксперимента позволяют говорить о том, незначительное повышение аэробной производительности организма студентов не приводит к автоматическому увеличению продуктивности протекания нервно-психических процессов. При этом для достижения целей физической культуры студентов в полном объёме, предполагающих формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности, необходимо разработать и реализовать в практику их физического воспитания специальные задания, способствующие целенаправленному повышению уровня сформированности свойств нервно-психических процессов определяющих эффективность профессиональной деятельности. Значимость этого обуславливается, во-первых, неуклонно повышающейся наукоёмкостью современного производства, предполагающая высокую степень готовности к решению интеллектуальных задач. Во-вторых, в данном случае, содержание физического воспитания будущих специалистов наилучшим образом соотносятся с положением теории деятельности о многоуровневой её организации (А.Н. Леонтьев), в соответствии с которым вне зависимости от характера деятельности (интеллектуальная, физическая, эмоциональная) её эффективность в значительной мере детерминируется уровнем сформированности психофизиологических функций субъекта деятельности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костюнина, Л.И. Педагогические условия развития внимания у юных боксеров на этапе начальной подготовки / Л.И. Костюнина, А.В. Сластя // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012. – № 3 (75). – С.220-225.
2. Маркиянов, О.А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О.А. Маркиянов, А.И. Орлов, Т.И. Орешкина // Всероссийский научно-исследовательский институт физ.культуры и спорта (ВНИИФК). Вестник спортивной науки. № 2/2009.- Москва: Изд-во «Советский спорт». – С.8-11.
3. Орлов, А.И. К вопросу о повышении эффективности управления учебно-тренировочным процессом в стрельбе из лука / А.И. Орлов, Т.И. Орешкина // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; ред.- сост. А.Н. Фураев. – Малаховка, 2016. – С. 107-113.
4. Орлов, А.И. К вопросу о содержании и средствах психологической подготовки спортсменов / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер, Т.И. Орешкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, электронный журнал Камского государственной академии физической культуры, спорта и туризма, – №1. 2011. (Выпуск 18). Рег. Номер Эл № ФС77-42717 от 16 ноября 2010 г.
5. Орлов, А.И. Потенциал средств физического воспитания в развитии интеллектуальных способностей будущих специалистов / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова, А.Н. Иванова, А.А. Лукутин, О.В. Логачёв, К.Н. Доронин // Пути исторического развития российского государства: от эпохи потрясений к эпохе созидания и консолидации материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации». 2017. – С. 301-310.

6. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. инст. / А.И. Абраменко, А.А. Алексеев, В.В. Богословский и др.; Под ред. А.И. Щербакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
7. Пьянзина, Н.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности как перспективное направление в развитии физического воспитания студентов учреждений профессионально образования / Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. 2017. – С. 280-283.
8. Философский словарь / под ред. М.М. Розенталя, П.Ф. Юдина. – М.: Политиздат, 1963. – 554 с.
9. Харина, И.Ф. Особенности концентрации внимания у студентов Уральского Государственного Университета физической культуры, занимающихся циклическими и циклическими видами спорта / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Я.В. Латюшин // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. – С. 264-268.
10. Шнайдер, М.Г. Психофизическая готовность к профессиональной студентов экономических специальностей и особенности её формирования в процессе физического воспитания / М.Г. Шнайдер, Н.Н. Пьянзина, О.Б. Колесникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека. 2018. – С. 175-181.

**УДК 796.011:378.037.1-057.875**

## **ФОРМИРОВАНИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

***Т.И. Орешкина***

*старший преподаватель*

***А.И. Орлов***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова*

*Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с необходимостью переориентации физического воспитания студентов с развития телесного на формирование свойств внимания, определяющих эффективность учебной и профессиональной деятельности в будущем. Представлены рекомендации, по корректировке рабочих программ по физической культуре студентов с учётом изменившихся условий социально-экономического развития.

**Ключевые слова.** Интеллектуальные способности и свойства внимания, профессиональное обучение, физическое воспитание студентов.

**Актуальность.** Неуклонно повышающаяся интеллектуализация производства и его наукоёмкость предъявляет высокие требования к проявлению интеллектуальных способностей современных специалистов. При этом следует отметить, что интеллектуальные способности не ограничиваются

термином «интеллект», традиционно понимаемый как уровень приобретённых теоретических знаний. Как следует из анализа психолого-педагогической литературы, к числу интеллектуальных способностей необходимо отнести ряд свойств процессов высшей нервной деятельности, таких как внимание и мышление [11]. Причём качество первого определяет качество второго, что и обуславливает необходимость целенаправленного их формирования в процессе профессионального обучения, для повышения эффективности трудовой деятельности в будущем и учебной в настоящем. Другими словами, в процессе профессионального обучения необходимо создание таких условий, при котором каждая учебная дисциплина вносила бы свой вклад в становление интеллектуальных способностей будущих специалистов, в том числе и физическая культура. Однако, анализ рабочих программ по данной дисциплине показывает, что большинство из них ориентировано на развитие двигательно-физических возможностей обучающихся и обеспечение их рекреационной деятельности, тогда как, задача по содействию продуктивности учебной деятельности остается на декларативном уровне. Подтверждением чему может служить содержание контрольного раздела рабочих программ, предполагающего выявление только лишь двигательно-физической подготовленности обучающихся. Соответственно, задача по целенаправленному формированию свойств внимания в процессе физического воспитания, обеспечивающих продуктивность учебной и профессиональной деятельности, представляется актуальной [1- 4, 5, 7].

**Цель исследования.** С учётом обозначенной актуальности исследования его целью выступает выбор содержания физического воспитания, обеспечивающего повышение уровня развития свойств внимания определяющих продуктивность учебной и профессиональной деятельности.

**Задачи исследования:** 1) осуществить сравнительный анализ уровня сформированности свойств внимания испытуемых; 2) разработать практические рекомендации по выбору содержания физического воспитания студентов, обеспечивающего целенаправленное формирование свойств внимания.

**Методы исследования.** Для решения поставленной цели исследования применялись: анализ научно-методической литературы; обобщение полученной информации; педагогическое наблюдение; формирующий эксперимент и методы математической статистики. Определение достоверности полученных результатов осуществлялось на основе t-критерия Стьюдента. В качестве диагностирующего инструментария по определению свойств внимания, обуславливающих эффективность учебной и профессиональной деятельности, выступали психологические тесты, характеризующие проявления избирательности внимания (по методике Мюнстерберга) и его концентрации (по тесту Пьерона-Рузера) [5]. Для удобства восприятия результатов тестирования его показатели определялись в процентном соотношении к максимально возможному результату в каждом тесте.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» со студентками факультетов историко-географического, химического, юридического, физико-математического, иностранных языков и управления, и социальных технологий В эксперименте приняли участие 117 студенток 1 и 2 курсов. Занятия в контрольной группе осуществлялась в рамках требований рабочей программы по физической культуре ФГОС++. В экспериментальной группе в содержание физического воспитания были включены упражнения по развитию свойств внимания (переключение, распределение и устойчивость), которые выполнялись после вводной части занятия. В качестве данных упражнений применялись 11 модифицированных таблиц Шульте, представлявших собой случайное расположение цифр от 1 до 25, на каждой из которых отображались цифры в обычном написании и в зеркальном отражении относительно горизонтальной и вертикальной осей.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась в период с октября 2017 года по конец апреля 2018 года. За время эксперимента было проведено 30 учебных занятий на 1 курсе и 48 занятий на 2 курсе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты исследования позволяют говорить, что за время эксперимента во всех опытных группах произошли положительные изменения по показателям характеризующих проявления избирательности внимания (табл. 1).

Таблица 1 - Динамика показателей избирательности внимания студенток 1-2 курсов по результату выполнения методики Мюнстерберга, ( $M \pm m$ , % от макс)

Испытуемые	n	Исходные	Итоговые	$P_1$	Сдвиг
Конт.гр., 1 к	39	30,26±2,42	37,82±2,61	<0,05	7,56
Эксп. гр., 1 к.,	39	34,62±2,61	38,85±2,79	>0,05	4,23
$P_2$		>0,05	>0,05		
Эксп. гр., 2 к.,	39	44,62±2,98	48,72±2,05	>0,05	4,1
$P_3$		<0,05	<0,05		
$P_4$		<0,05	<0,05		

*Примечание:  $P_1$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями*

*$P_2$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями КГ и ЭГ 1 курсов*

*$P_3$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями КГ, 1 курса и ЭГ, 2 курса*

*$P_4$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями ЭГ 1 и 2 курса*

При этом, положительный сдвиг в контрольной группе, которая была сформирована из числа студенток 1 курса, был наибольшим в сравнении с показателями обеих экспериментальных групп. На наш взгляд это объясняется тем, что исходные значения данной группы были несколько ниже по отношению к показателям экспериментальных групп. Но если различия в

исходных показателей контрольной и экспериментальной групп первых курсов не достоверны, что свидетельствует об однородности их состава, то различия в показателях испытуемых 1 и 2 курсов достоверны. Это может быть объяснено возрастными особенностями участников эксперимента и большой адаптации испытуемых 2 курса к условиям учебной деятельности в вузе, значительно отличающейся от условий учёбы в школе. При сравнительном анализе итоговых показателей участников эксперимента было выявлено, что, не смотря на выявленную положительную динамику в контрольной и экспериментальной группе 1 курса, различия оказались не достоверными, тогда как по отношению к итоговым показателям экспериментальной группы 2 курса различия подтверждаются с достаточной степенью достоверности. По нашему мнению, это явилось следствием того, что во втором учебном семестре у студентов 1 курсов в соответствии с учебной рабочей программой было проведено 16 учебных занятий, тогда как у студентов 2 курса за данный учебный период было проведено 32 учебных занятий, что и привело к достоверным различиям.

Исходные данные о сформированности концентрации внимания участников эксперимента (табл. 2) свидетельствует об отсутствии достоверности различий в измеряемых показателях, что является подтверждением об однородности состава испытуемых.

Таблица 2. - Динамика показателей концентрации внимания студенток 1-2 курсов по результату выполнения теста Пьерона-Рузера, ( $M \pm m$ , % от макс)

Испытуемые	n	Исходные	Итоговые	$P_1$	Сдвиг
Контр.гр., 1 к.	39	75,09±2,66	48,72±3,19	<0,05	-26,37
Эксп. Гр., 1 к.	39	78,39±2,13	63,37±2,13	<0,05	-15,02
$P_2$		>0,05	<0,05		
Эксп. Гр., 2 к.	39	80,59±1,6	72,16±3,19	<0,05	-8,43
$P_3$		>0,05	<0,05		
$P_4$		>0,05	<0,05		

*Примечание:  $P_1$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями*

*$P_2$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями контрольной и экспериментальной групп 1 курсов*

*$P_3$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями контрольной группы 1 курса и экспериментальной - 2 курса*

*$P_4$  – достоверность различий между исходными и итоговыми показателями экспериментальной группы 1 курса и экспериментальной - 2 курса*

За время проведения эксперимента была выявлена отрицательная динамика во всех экспериментальных группах, подтверждённая с высокой степенью достоверности. На наш взгляд, это явилось следствием того, что в процессе физического воспитания не осуществлялось целенаправленного развития данного свойства внимания и объясняется диалектическим характером явлений и процессов различной природы [7]. При этом, относительно меньшая отрицательная динамика экспериментальных групп 1 и

2 курсов может быть объяснено тем, что при выполнении заданий на переключение внимания в определённой мере требует проявление его концентрации [6], но в то же время, не содействует эффективному его развитию. В тоже время, относительно лучший итоговый результат экспериментальной группы 2 курса объясняется большим количеством учебных часов предусмотренных учебной программой по физической культуре.

**Заключение.** Полученные результаты эксперимента позволяют сформулировать ряд выводов.

В современных условиях развития высшего профессионального образования всё большее значение приобретают вопросы, связанные с обеспечением условий повышения продуктивности учебной деятельности, созданию условий к всемерному становлению будущих специалистов через выявление соответствующего потенциала каждой учебной дисциплины, в том числе и физического воспитания. Наилучшим подтверждением этому может служить положение психологической теории деятельности о многоуровневой структуре, в соответствии которой эффективность деятельности, в не зависимости от ее характера, в значительной мере обуславливается уровнем сформированности психофизических функций субъекта деятельности [3]. Всё это обуславливает необходимость переориентации физического воспитания студентов с развития телесного на целенаправленное формирование определённых психофизических функций, определяющих результативность учебной деятельности.

Полученные результаты исследования позволяют заключить, что традиционные занятия по физической культуре со студентами вузов не обеспечивают напрямую развитие необходимых психофизических функций (свойств внимания, мышления) (табл. 2). И только при применении специальных средств (упражнения) можно добиться желаемых результатов (табл. 1).

С учётом результатов проведённого эксперимента появляется возможность констатировать, что основным вектором развития физического воспитания студенческой молодёжи должно стать его направленность на формирование психофизических функций, обуславливающих эффективность учебной и профессиональной деятельности. Рекомендуемые же элективные курсы по физической культуре не способны решить данную проблему. Видится сомнительным, что для студентов, имевших теоретическую возможность заниматься тем или иным видом спорта при спортивных клубах вуза, или по месту жительства, и остававшихся при этом физкультурно пассивными, занятия по выбору вызовут интерес. Ввиду того, что на данном этапе возрастного развития потребность в здоровье удовлетворена, то и не возникает условий к опредмечиванию потребности занятий спортивной деятельности. При этом данному возрастному этапу присущ такой тип ведущей деятельности, как «профессиональное самоопределение». (А.Н. Леонтьев, В.Л. Выгодский, С.Л. Рубенштейн), в соответствии с которым определяется «зона ближайшего развития». Если будущий специалист увидит значимость занятий физической



культуры в формировании и развитии тех или иных свойств внимания и мышления, детерминирующих эффективность учебной профессиональной деятельности, то следует ожидать его активности в данном направлении. Причем для получения необходимого результата необходимо организация проведения занятия по физической культуре с данной направленностью, как минимум два раза в неделю, о чем убедительно свидетельствуют результаты педагогического эксперимента.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костюнина, Л.И. Физиологическое обоснование единства интеллектуальной и двигательной деятельности / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 2 (23). – С.53-59. – <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.
2. Костюнина, Л.И. Педагогические условия повышения физической активности студенческой молодежи / Л.И. Костюнина, Е.А. Анисимова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012. – № 3 (75). – С. 118-124.
3. Назаренко Л.Д. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 1(22). – С. 86-92. – <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>
4. Орлов, А.И. Корректировка содержания рабочих программ по физическому воспитанию в вузах как условие реализации национальных проектов по здравоохранению, образованию, и демографии / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер, Т.И. Орешкина // Казанский педагогический журнал. № 1(67), 2009 г. – г. Казань: Изд-во «Магариф». – С.49-54.
5. Орлов, А.И. Основные направления организации физвоспитания в вузе в современных условиях / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер, Т.И. Орешкина // Семья в современном обществе: от традиций к инновациям: сб. ст. межвуз. науч.-практ. конф. Чебоксары, 8 февр. 2008 г. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун.-та, 2008. – С.416-419.
6. Орлов, А.И. Потенциал средств физического воспитания в развитии интеллектуальных способностей будущих специалистов / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова, А.Н. Иванова, А.А. Лукутин, О.В. Логачёв, К.Н. Доронин, // Пути исторического развития российского государства : от эпохи потрясений к эпохе созидания и консолидации. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2017. – С. 301-310.
7. Орлов, А.И. Формирование готовности к предстоящей профессиональной деятельности средствами физического воспитания / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер, Т.И. Орешкина // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи / Материалы Всероссийской научно-практической конференции / РГУФК – М.: НОУ РГУФК, 2009. – С.167-169.
8. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. инст. / А.И. Абраменко, А.А. Алексеев, В.В. Богословский и др.; Под ред. А.И. Щербакова. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
9. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ / Под ред. Рудика П.А. – М.: ФиС, 1974. – 511 с.
10. Философский словарь / под ред. М.М. Розенталя, П.Ф. Юдина. М.: Политиздат, 1963. – 554 с.
11. Холодная, М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования А.А. Холодная. – С.Пб.: Питер, 2002. – 138 с

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Н.В. Савкина*

*старший преподаватель*

*Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева»*

*Орёл, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены данные социологического опроса об отношении студентов к различным формам организации занятий физической культурой в высших учебных заведениях. Анализ которых позволяет констатировать низкий уровень интереса молодежи к физической культуре и спорту как к средству укрепления и сохранения здоровья, развитию и самосовершенствованию физических качеств, своего функционального и физического состояния.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, здоровье, студенты, мотивация.

**Актуальность.** Человек не адаптируется к природной среде, а старается изменить её, создает разнообразные изделия, машины, механизмы, облегчая физически тяжёлую работу, которая ранее выполнялась им самим. С одной стороны, у людей появляется больше свободного времени, которое можно потратить на свои личные нужды, но при этом, исключая из своей жизни часть естественных физических нагрузок и целенаправленно не занимаясь физической культурой и спортом, мы наносим серьезный вред своему здоровью. Особенно остро данная проблема стала проявляться в XX-х и начале XXI веков, когда в нашу жизнь прочно вошли сотовые телефоны, автомобили, лифты, компьютеры и другие чудеса инженерной мысли. На сегодняшний день достоверно доказано, что уровень нашей физической активности напрямую влияет на состояние нашего здоровья. Поэтому в современном мире для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье человек должен вести активный образ жизни. К сожалению, далеко не каждый осознает это и старается постоянно заниматься физической культурой и спортом. Причин этому множество это низкая популярности занятий физической культурой и спортом в современном обществе, слабая осведомленность человека о пагубных последствиях недостаточной активности, отсутствия свободного времени и банальной лени. Для юношей и девушек формирование привычек, жизненных принципов и взглядов происходит именно в студенческие годы, поэтому если молодой человек в период студенчества не будет иметь активную жизненную позицию и заниматься физической культурой, тем самым, не выработает положительного отношения к активному образу жизни, то, скорее всего такая тенденция будет наблюдаться и в будущем, что в конечном итоге приведет к целому ряду негативных последствий для его организма [2-5].

**Цель исследования.** Отношение студентов к различным формам организации занятий физической культурой в ВУЗе.

Социологический опрос проведен в ноябре 2017 года, в котором приняли участие 86 студентов- первокурсников ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов показывает, что лишь 58% студентов считают физическую культуру необходимой составляющей жизни, а 36% убеждены, что заниматься ею нужно лишь при наличии свободного от учебы времени.

Физически активные занятия у студентов, как правило, отходят на второй план, уступая место учебной или же иной деятельности. В итоге студенты не только не уделяют должного внимания таким занятиям вне учебного заведения, но и даже пропускают обязательные занятия в университете.

По результатам данного опроса 79% студентов хотя бы раз пропускали занятия по физической культуре, при этом на вопрос о причине, побудившей их прогулять студенты в большинстве своем называют состояние здоровья или же усталость от прочих занятий, не говоря уже о том, что по этой же причине 14% студентов вообще не посещают занятия по физической культуре (рис.1).

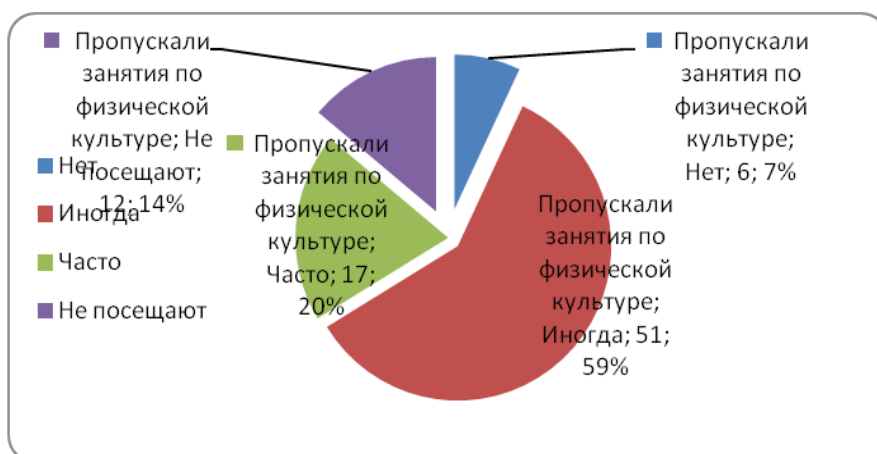


Рисунок 1 - Посещение студентами обязательных учебных занятий

Ежегодные медицинские осмотры показывают, что уровень здоровья студентов находится на довольно низком уровне, постоянно растет число освобожденных от занятий и отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Одним из основных факторов, объясняющий плохое состояние здоровья студентов, является как раз недостаточный уровень физической активности. По данным всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ) он может привести к самым разнообразным негативным последствиям для организма человека. Недостаточная физическая активность является причиной: 21–25% случаев заболевания раком молочной железы и толстой кишки, 27% случаев заболевания диабетом, 30% случаев заболевания ишемической болезнью сердца и т.д. При этом, недостаточный уровень активности молодых людей в студенческие годы приводит к тому, что в пожилом возрасте у них значительно повышается риск переломов позвоночника и шейки бедра [1]. Он может привести к ослаблению иммунной системы человека, вследствие чего люди начинают чаще подвергаться простудным заболеваниям, что проявляется уже в студенческие годы. Никто не

говорит о смерти от ишемической болезни сердца или рака молочной железы в юношеский период жизни, но недостаточный уровень активности в эти годы способствует развитию подобных заболеваний в будущем.

Всестороннее гармоничное развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности повышает работоспособность, укрепляет здоровье, что особенно ценно в современном мире, в которые условия жизни диктуют очень высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека.

Молодежь, сталкиваясь с большими учебными нагрузками, пренебрегает занятиями физической культурой, стараясь сосредоточиться на учебной деятельности, непрерывное выполнение которой, приводит к понижению процента восприятия информации и большему числу профессиональных ошибок, и как следствие может привести к депрессии, а иногда и к более серьезным психическим заболеваниям [2-5]. Научно доказано, что недостаточный уровень физической активности на фоне высоких умственных нагрузок является одной из главных причин, вызывающих синдром хронической усталости.



Рисунок 2 - Недельная продолжительность занятий физической культурой

Интенсивность и разнообразие форм физической активности индивидуально. Исследования ВОЗ показывают, что для сохранения уровня здоровья на приемлемом уровне, человек в возрасте от 18 до 64 лет должен уделять занятиям физической культурой умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю (30 минут в день 5 раз), или же вести более активный, подвижный образ жизни [1]. Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде, плавание, катание на коньках или лыжах и т.п. способны поддерживать и укреплять здоровье в любом возрасте.

Данные результатов проведенного соцопроса показывают, что в установленные рамки ВОЗ по соблюдению рекомендуемых уровней физической активности укладываются лишь 49% опрошенных студентов (рис.2).



Рисунок 3 - Самостоятельно занимаются физической культурой и спортом

Молодые люди должны обязательно не только заниматься физической культурой в рамках обязательной дисциплины, но и вести более активный образ жизни занимаясь самостоятельно.

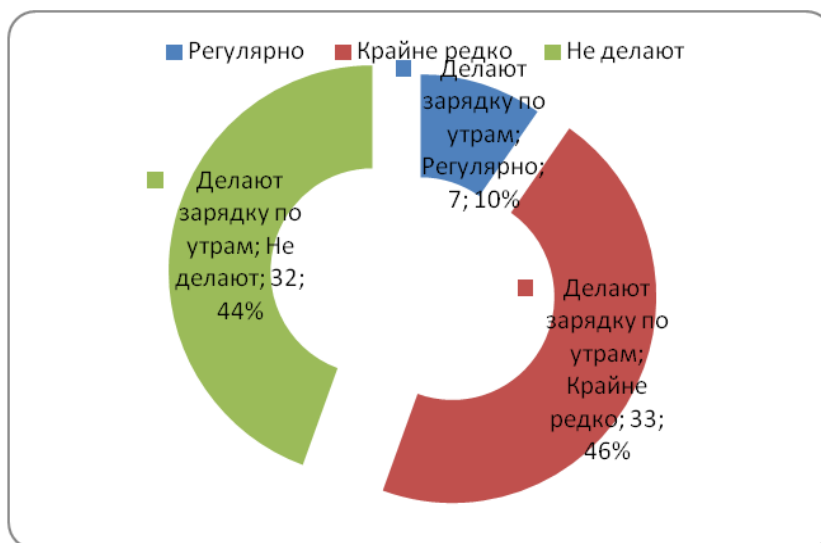


Рисунок 4 - Делают утреннюю гигиеническую гимнастику

Тем не менее, результаты соцопроса показывают, что несмотря на осведомленность о положительном влиянии на организм человека и положительное отношение к физической культуре (79% опрошенных) самостоятельно помимо обязательных занятий лишь 37% опрошенных студентов регулярно занимаются физической культурой (рис.3), а делают утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку по утрам) только 10 % (рис.4).

В большинстве своем студенты объясняют это нехваткой свободного времени (34%) или же банальной ленью (35%), а 20% опрошенных не занимаются физической культурой по состоянию здоровья, что опять же является весьма тревожным показателем.

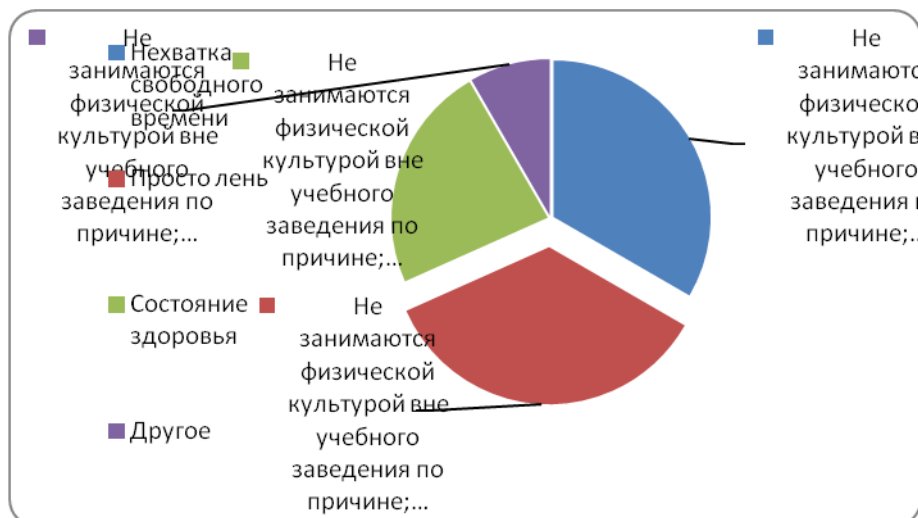


Рисунок 5 - Причина отказа от самостоятельных занятий физической культурой

Кроме того, результаты соцопроса показывают, что в свободное время заниматься физической культурой предпочитают лишь 8% студентов, прочие в свободное время предпочитают прогулки на свежем воздухе 55%, здоровый сон (20%) или же чтение книг (10%), что свидетельствует о крайне низкой популярности физической культуры среди студенческой молодежи. Несмотря на все это, 71% опрошенных оценивают уровень своей физической подготовки как средний, что, вне всякого сомнения, является заблуждением.

**Заключение.** Анализ результатов проведенного социологического опроса студентов- первокурсников ОГУ им. И.С. Тургенева позволяют констатировать общий низкий уровень интереса студенческой молодежи к физической культуре и спорту как к средству укрепления и сохранения здоровья, развитию и совершенствованию физических качеств, своего функционального и физического состояния. Остро стоящая проблема требует незамедлительного решения. Необходимо проводить открытые лекционные, методико-практические и практические занятия, семинары для формирования у юношей и девушек интереса и ценностной мотивации в отношении различных форм физической культуры и спорта.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВОЗ. Физическая активность. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/> (дата обращения 25.09.2018 года).
2. Костюнина Л.И., Анисимова Е.А. Педагогические условия повышения физической активности студенческой молодежи // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2012. № 3 (75). С. 118-124.
3. Панова Е.О, Разумова Л.В., Костюнина Л.И. Организация клуба спортсменов-интеллектуалов как новая форма организации спортивной работы в учебных заведениях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №4. С. 50-53.
4. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 1. С. 146-153.

5. Ушников А.И., Тимошина И.Н. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в общежитии педагогического вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. Т. 6. № 3. С. 134-139.

**УДК 796.41**

## **ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*С.К. Рукавишникова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Северо-Западный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается опыт использования элементов оздоровительной системы «Пилатес» на учебных занятиях со студентами специальной медицинской группы. Данная система, как показывают исследования, имеет ряд преимуществ для профилактики и коррекции функциональных нарушений позвоночника студентов, а также укрепления их здоровья.

**Ключевые слова.** Система «Пилатес», профилактика, коррекция, нарушение осанки, сколиоз.

**Актуальность.** В последнее время тенденция ухудшения состояния здоровья студентов становится все более заметной. Учебная деятельность студентов настолько изменилась, адаптационно-восстановительные механизмы не справляются с объемом информационной нагрузки, при малоподвижном образе жизни, что приводит к снижению уровня здоровья студенческой молодежи.

По результатам медицинского осмотра в СЗИУ самыми распространенными являются заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, межпозвоноквые грыжи, сколиозы, боли в суставах). Для профилактики и коррекции функциональных нарушений позвоночника назрела необходимость включить в программу занятий со студентами СМГ элементы физических упражнений по системе «Пилатес» [5].

Система «Пилатес» ориентирована, при соблюдении принципов данного метода, на оздоровление позвоночника и имеет большое значение для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Контроль, центрирование, дыхание, визуализация, концентрация, точность и плавность движений – принципы, которые являются основополагающими в системе «Пилатес» [1-3]. Это суть и секрет эффективности данного метода. Занятия по методу Пилатеса весьма эффективны, безопасны и не имеют противопоказаний. Огромное количество упражнений «Пилатес» направлены на снятие болевых синдромов в различных отделах позвоночника. Он исправляет неравномерное развитие мускулатуры, улучшает координацию и является замечательным методом укрепления слабых суставов и мышц и создания мышечной силы

вокруг суставов, вызванные неправильной осанкой и несбалансированными движениями. Уникальность Пилатеса в сбалансированной работе глубоких и внешних мышц и в осознанном отношении к упражнениям [1, 2]. Основная цель при выборе элементов оздоровительной системы «Пилатес» давать нагрузку на необходимые мышцы, при условии, что на позвоночник не воздействует избыточная нагрузка, приводящая к травмам и нарушениям осанки. Благодаря медленному ритму выполнению упражнений не происходит перенапряжение мышечного аппарата, соответствующие упражнения увеличивают подвижность суставов при растяжке и уменьшают боль и усталость. Несмотря на то, что занятия по системе «Пилатес» имеют профилактический и оздоровительный эффект, они разработаны на укрепление мышц пресса и спины, на формирование правильной осанки, устранение мышечного дисбаланса, и таким образом способствуют развитию мышечной силы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами был проведен анкетный опрос о пользе системы Пилатеса при различных болезненных состояниях у студентов Северо-Западного института управления РАНХиГС (40 человек).

Анализ результатов опроса студентов показал, что многие из известных физических упражнений этой системы оказывают лечебное воздействие и в частности, это уменьшение болевого синдрома 40%, улучшение психоэмоционального состояния 35 % и 25% из респондентов заинтересованы в дальнейшем продолжать заниматься по системе Пилатеса для повышения состояния здоровья.

**Заключение.** Таким образом, применение элементов оздоровительной гимнастики по системе «Пилатес» на занятиях со студентами СМГ с нарушениями опорно-двигательного аппарата достаточно эффективно в коррекции и профилактике функциональных нарушений позвоночника, также позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой, улучшить посещаемость и эмоциональное состояние занимающихся.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буркова, О.В., Лисицкая, Т.С. «Пилатес-фитнес высшего класса. Москва: Попурри, 2005.- 207 с.
2. Ключникова С.Н., Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Шейпинг: развитие пластичности : Монография. Ульяновск, 2010. 124 с.
3. Костюнина Л.И., Назаренко Л.Д., Ключникова С.Н. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: Монография. М.: Флинта: Наука, 2010. 120 с.
4. Остин, Д. Пилатес для вас. Минск: Радуга, 2006. 320с.
5. Рукавишников С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10 (44). С. 82-86



## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*И.Т. Хайруллин*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Казанский государственный энергетический университет*

*Российский государственный университет правосудия*

*Г.Р. Гилязова*

*студент*

*Казанский государственный энергетический университет,*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается возможность использования средств настольного тенниса в улучшении здоровья студентов специальной медицинской группы. Определяется их влияние на уровень физической подготовленности и работоспособности студентов.

**Ключевые слова.** Физическая культура, студенты, настольный теннис, миопия, здоровье.

**Введение.** Регулярные занятия физической культурой являются одним из основных средств сохранения здоровья и профилактики многих заболеваний. Для успешной адаптации к условиям обучения в вузе, сохранения и укрепления здоровья студентов необходимы регулярная оптимальная двигательная активность и здоровый образ жизни [4,5,7]. К сожалению, с каждым годом растет число обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Количество таких студентов на сегодняшний день составляет 30-40% от общего количества студентов. В основном они занимаются в специальных медицинских группах (СМГ) и зачастую менее мотивированы на занятия физической культурой. Поэтому для таких студентов следует составлять индивидуальные программы физического воспитания, которые учитывают нозологию основного заболевания, уровень физического развития и функционального состояния. Занятия в таких группах должны иметь ярко-выраженную образовательную и оздоровительную направленность, способствовать расширению двигательной активности и вызывать заинтересованность у студентов.

**Актуальность** настоящей темы обусловлена решением сохранения и укрепления здоровья студентов СМГ при помощи занятий по настольному теннису. Показана эффективность данного вида спорта в улучшении показателей качества зрения и физического состояния студентов с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП).

Необходимость проведения занятий по настольному теннису для физической подготовки студентов специальной медицинской группы обусловлена эффективностью данного вида спорта и его популярностью среди студентов [6]. Теннис является одним из самых доступных игр в системе

студенческого образования по дисциплине «Физическая культура». Разнообразие двигательных навыков и действий развивает многие физические качества играющих. Так почему же настольным теннисом могут заниматься люди с ограниченным здоровьем, с низким физическим уровнем подготовленности, при этом, не нанося вреда своему здоровью и в чем же эффективность и популярность этой игры в наше время? Современный настольный теннис способствует развитию ловкости и хорошей физической формы, развивает быстроту реакции, отличную координацию движений и вместе с тем эмоциональную подзарядку. Организм испытывает нагрузку аэробного характера, имеющий оздоровительно-лечебный эффект. Особенно настольный теннис полезен для профилактики и лечения таких заболеваний, как сердечно-сосудистой и дыхательной системы [1]. Ведь, перемещаясь от одного края стола к другому, мышцы сердца получают хорошую нагрузку, сравнимую с бегом по пересеченной местности, тем самым риск сердечных заболеваний становится меньше. В дыхательной системе при интенсивной игре происходит постоянная вентиляция легких, улучшается и тренируется их работа. Они значительно лучше начинают функционировать и работать, при этом насыщая наш организм кислородом и энергией. О чем и свидетельствует исследование, проведенное на студентах 1 и 2 курса с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП). Их разделили на две группы: в первую группу вошли обучающиеся, которые играли в настольный теннис, а во второй занимались только общей физической подготовкой. До начала наблюдений основные показатели физического развития и состояния здоровья не особо различались между участниками. В исследовании применили комплекс методов: для анализа реакции организма учащихся на физические нагрузки использовали критерии адаптации сердечно-сосудистой системы к мышечным нагрузкам, антропометрические измерения и выполнение итоговых нормативов, а быстроту реакции определили задержкой вертикально падающей палки пальцами кисти.

Показатели физической активности обучающихся обеих групп на первом курсе особо не отличались друг от друга, за исключением силы правой кисти. Это связано с тем, что в настольном теннисе идет большая нагрузка на мышцы правой руки, в том числе и кисти, которые обеспечивают крепкий хват ракетки. По показателям физической подготовленности первая группа в начале обучения показала результаты в скорости реакции, в беге, прыжке в длину с места лучше, чем группа ОФП.

Во втором курсе показатели в обеих группах студентов улучшились. В первой значительно увеличилась быстрота реакции, сила левой и правой кисти, а во второй произошло увеличение окружности левого и правого бедра, что позволяет сделать вывод о более положительном влиянии тенниса на быстроту реакции и силу мышц рук.

После второго года обучения группа теннисистов улучшила свои показатели по многим нормативам, но наиболее значительные изменения

произошли в быстроте и ловкости реакции. В группе общей физической подготовки улучшение было не значительным.

Полученные результаты выявили, что у студентов первой группы, которые играли в настольный теннис, повысилась физическая подготовленность и активность по сравнению со второй, особенно в показателях силы, скорости и ловкости. Таким образом, можно сделать вывод, что игра в теннис является одним из наиболее эффективных средств физической подготовленности в вузе для студентов с последствиями ДЦП. Данное направление оказывает влияние на развитие определенных двигательных и личностных качеств, что эффективно воздействует на будущую профессиональную и бытовую деятельность занимающихся [3].

Рассмотрим эффективность настольного тенниса в улучшении показателей качества зрения. По статистике Министерства Здравоохранения более 1 миллиона детей имеют различные заболевания глаз и страдают нарушением зрения: дальнозоркостью, близорукостью, астигматизмом и т.д. Всего в России более 11 тыс. детей и подростков с тяжелыми нарушениями зрения. В настоящее время близорукость относится к числу самых распространенных аномалий зрения.

Близорукость, миопия – это дефект зрения, в результате чего, люди плохо видят отдаленные от них предметы. Так, по данным разных источников, миопия у школьников колеблется от 2,3% до 16,2 % и более, а у студентов этот процент ещё выше. В наше время многие научные учреждения страны изучают причины развития и лечения близорукости. Среди мер профилактики начальных проявлений миопии рекомендуются физические упражнения, предназначенные для укрепления внутренних прямых мышц глаз, суть которой состоит в рассмотрении разноудаленных объектов. Одним из таких упражнений выступает настольный теннис. Он полезен и близоруким, и дальнозорким, а также людям, перенёвшим операцию. Таким образом, в процессе игры выполняются упражнения, заключающиеся в рассмотрении теннисного мяча на разном расстоянии, т.е. перевод взгляда с близко расположенного предмета на удаленный, справа налево и наоборот, вверх и вниз.

Проанализируем статистику, полученную на основе данных муниципального учреждения здравоохранения «Мичуринский врачебно-физкультурный диспансер» г. Мичуринск, Тамбовской области [2]: «Среди обучающихся отделения настольного тенниса есть дети с диагнозом «миопия» различной степени. Из 15 человек—двое имели высокую степень близорукости (от 6 диоптрий), шестеро—среднюю степень (до 5 диоптрий), семеро-слабую степень (до 3 диоптрий). Школьники работали по типовой программе согласно этапу начальной подготовки. На занятиях игроки выполняли различные упражнения, связанные с отслеживанием момента приёма мяча, направлением его полета и точностью попадания.

По итогам обследования на конец года была выявлена положительная динамика: высокая степень миопии не прогрессировала, почти на единицу улучшилась средняя степень и качество зрения осталось на прежнем уровне у

детей со слабой степенью миопии». Данное исследование очередной раз доказало эффективность использования средств настольного тенниса в специальных медицинских группах.

Опытные офтальмологи и кандидаты медицинских наук предлагают настольный теннис как дополнение к тренировке для глаз, так как основными упражнениями в любом комплексе зрительной гимнастики является поочередное наблюдение за предметом, расположенным сначала около вас, а затем на некотором расстоянии. Именно в процессе данной игры глаза постоянно перестраиваются с переднего плана на дальний, следя за траекторией движения мяча. Глаза, которые должны следить за перемещающимся шариком, постоянно зафиксированы на динамическом объекте, благодаря чему происходит тренировка глазных мышц. Играя в настольный теннис, мы заставляем свой хрусталик работать, тем самым возвращаем себе остроту зрения и получаем разнообразную нагрузку, что способствует тренировки аккомодации и улучшает кровоснабжение глаза и деятельность глазных мышц. Заключение. Настольный теннис – захватывает и увлекает, является одним из лучших лекарств от синдрома хронической усталости и стресса, помогая расслабиться, отвлечься от забот и психотравмирующих факторов. Он формирует у студентов специальной медицинской группы такие качества, как быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, глазомер, мышление и так далее. Проведение интегрированных занятий позволит не только оценить уровень приобретенных учащимися умений и навыков, но и эффективность их самостоятельной работы [4, 6]. При этом возможность занятий настольным теннисом в специальной медицинской группе становится позитивным, физическим, нравственным, воспитательным аспектом для студента в формировании профессиональных жизненных умений и навыков посредством игры.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина Е.И., Подосенков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы // *Фундаментальные исследования*. 2014. № 9-8. С. 1732-1736
2. Кириллова Н.А. Влияние занятий настольным теннисом на коррекцию зрения. 2014. С.1-3.
3. Лянной М.О. Физическая реабилитация старшеклассников-инвалидов с последствиями детского церебрального паралича: дисс. .... канд. пед.наук: 13.00.04. Малаховка, 2003. 180 с.
4. Тимошина И.Н., Купцов И.М. Влияние непрерывного физкультурного образования на уровень здоровья учащихся // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006. № 3. С. 17-19.
5. Тимошина И.Н., Богатова С.В., Чейран А.В. Процесс адаптивного физического воспитания в системе образовательных организаций на основе моделирования // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2016. Т. 11. № 3. С. 134-142.
6. Хайруллин И.Т., Илюшин О.В. Интегрированный подход к профильному обучению // *Образование и саморазвитие*. №4 (38). 2013. С.191-197.
7. Хайруллин И.Т., Фахрутдинов Р.Р. К вопросу физического воспитания студентов в вузе // *Научный аспект*. 2018. № 1-1. С. 42-45.

## ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ КАК ВАЖНЫЙ ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

**И.Т. Хайруллин**

*кандидат педагогических наук, доцент  
Казанский государственный энергетический университет,  
Российский государственный университет правосудия*

**И.И. Хузин**

*студент  
Казанский государственный энергетический университет,  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются педагогические условия формирования здоровьесберегающих компетенций на этапе обучения в высшем учебном заведении. Исследованием установлено, что на сегодняшний день необходимо формировать у молодежи знания, умения и навыки, способствующих поддерживать свое здоровье, повысить собственные жизненные ресурсы.

**Ключевые слова.** Студент, спорт, физическая культура, здоровьесберегающие компетенции, укрепление здоровья.

Период обучения в высшем учебном заведении является одним из важнейших этапов в жизни любого человека. За это время происходит формирование физического здоровья, культурных навыков. В результате обеспечивается улучшение, укрепление и сбережение их в будущей жизни. Согласно социологическим опросам современной молодежи, становится видно, что именно спорт оказал существенное влияние на их суждения о социальной жизни и окружении в целом. При верной организации спортивной деятельности студентов она может стать эффективным средством формирования общественной активности и здорового стиля жизни студенческой молодежи [1-6].

Занятия физической культурой помогают студентам решить важнейшую задачу современности – предоставить возможность каждому защищенно и уверенно, но при этом развивая и сохраняя своё здоровье: и нравственное, и духовное и физическое. Всё это в целом даёт возможность улучшить качество жизни студентов, развить спортивную культуру личности студенческой молодежи в условиях современных университетов, тем самым прямо влияя на общую культуру общества [4].

Поэтому физическая культура должна формировать здоровье молодого поколения и стать основой, на котором будет строиться их будущее. Сюда можно отнести: привычку заниматься физической нагрузкой, процедуры закаливания, правила личной гигиены, режим дня, понимание в области физкультуры, поведенческая культура, дисциплина, организованность, самостоятельность.

Исходя из вышеперечисленного, очевидна **актуальность** вопроса организации физического воспитания молодежи. В результате важно получить

развитие не только двигательных навыков, умений и физических качеств, но и мотивированность студентов вести здоровый образ жизни и проявлять физическую активность.

Для этого необходимо повысить заинтересованность студентов к физической культуре. Например, пробудить интерес к упражнениям можно с помощью необычного их проведения. Взять, к примеру, аэробику как систему упражнений, выполняемых под ритмичную музыку без остановок и пауз для отдыха. Так же необходимо помнить, что у юношей и девушек мотивация к занятиям физическими упражнениями различна. Поэтому одна из технологий формирования физической культуры студентов может быть основана на гендерном подходе.

Целью физического воспитания в ВУЗе является использование спорта как укрепление здоровья и физической подготовки. А задачами являются:

- Осознание студентом социальной роли физической культуры
- Установка мотивационных и ценностных отношений к физической культуре
- Владение навыками, укрепляющими здоровье и психологическое состояние
- Получение опыта спортивной деятельности для достижения поставленных целей в будущем [1-6].

Способы укрепления и сохранения здоровья, формирующие здоровьесберегающие компетенции студентов высшего учебного заведения решаются за счет системы учебных дисциплин. И главную роль здесь играет физическая культура. На ней происходит избирательный подход в формировании занятий, где по состоянию здоровья или по другим критериям, происходит распределение на группы. В них, преподаватель старается развивать студентов, в зависимости от их индивидуальных особенностей. Проведенное в 2017 учебном году исследование источников знаний студентов о комплексе ГТО показало, что 55% студентов получают информацию от своего преподавателя на учебных занятиях, интернет помогает 25% студентов, спортивно-массовые мероприятия в вузе и городе – 12%, телевидение – 4%, наглядная агитация в вузе – 1% [1].

Организация учебно-воспитательных процессов дисциплины «Физическая культура» использует специальную технологию и включает определенную методику:

1. Систему теоретических знаний на основании научно-практических навыков, чтобы правильно понимать природные и социальные процессы, которые связаны с развитием физкультуры.
2. Получение навыков в формировании занятий. Демонстрация техник упражнений оздоровительного типа.
3. Разработку собственного комплекса упражнений под конкретную группу, проектирование собственного оздоровления и т.д.
4. Презентацию частичного комплекса физических упражнений, включающие контрольные и специальные.

5. Тестирование качеств психофизического типа, показ презентаций и их защита, письменные работы, решение кроссвордов и т.д.

6. Консультация и проведение занятий для специальных групп.

7. Контроль за изменениями развития физического тела и его подготовки.

Для получения статистики, был проведен опрос среди студентов разных возрастов и направлений обучения.

**Целью исследования** стало влияние обучения в вузе на формирование здоровьесберегающих компетенций. Стали ли обучающиеся более грамотнее в вопросах сохранения и укрепления здоровья? Чтобы опрос был более достоверным, студентам было дано объяснение понятия здоровьесберегающих компетенций. Опрос проводился в Казанском энергетическом университете.

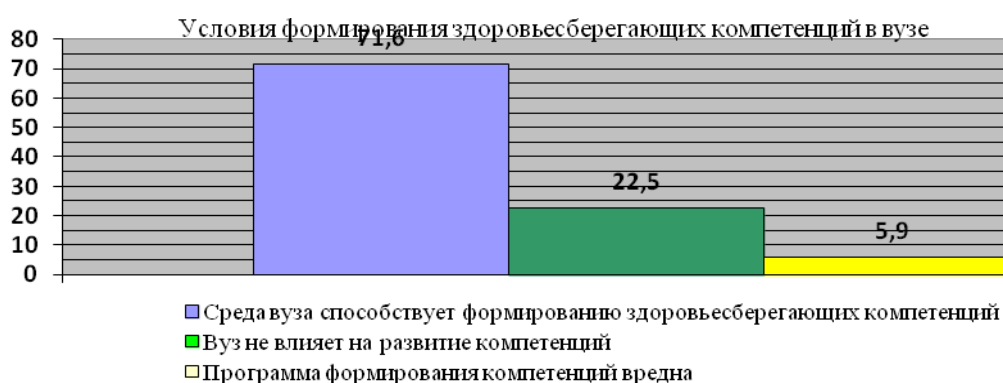


Рисунок 1 – Условия здоровьесформирующих компетенций в вузе

**Результатом исследования** являются полученные данные, исходя из которых, можно понять, что большая часть опрошенных подтверждает, что на этапе обучения в вузе их компетенции в области сохранения и укрепления здоровья значительно выросли. Одновременно с этим некоторые респонденты утверждают, что современные программы обучения не соответствуют тем требованиям, которые бы помогли им развиваться в данном вопросе. И совсем малая часть говорит о вреде, оказываемом на них, в результате политики вуза в навязывании данных компетенций. Тем не менее, именно вуз становится тем местом, в котором молодёжь получает важнейшие навыки и умения, улучшает свои личностные качества и учиться поддерживать свое здоровье.

За последние десятилетия во многих европейских странах и в России, в том числе, происходят усовершенствования образования по направлению формирования у молодежи компетенций. Государство нуждается в молодых людях нового формата, которые будут активными, креативно мыслящими, самостоятельными в поиске и применении теоретических знаний в практических ситуациях, способных к самостоятельному анализу своей личности и ее оценке. Каждый студент должен получить во время обучения компетенции, востребованные в будущей жизни, в том числе и здоровьесберегающие. Что же значит, здоровьесберегающая компетенция?

С. Лопаева рассматривает здоровьесберегающую компетенцию как способность владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [2].

А.В. Хуторской исследует природоведческие здоровьесберегающие компетенции в деятельностной форме, включающие следующее:

- наличие опыта ориентации и экологической деятельности в природной среде;
- знание и применение правил поведения в экстремальных ситуациях;
- позитивное отношение к своему здоровью, владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- знание и применение правил личной гигиены, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности и владение способами оказания первой медицинской помощи;
- владение элементами психологической грамотности, половой культуры поведения;
- наличие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- знание факторов положительного влияния здорового образа жизни на общее состояние организма;
- умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств [7].

**Заключение.** Нашим исследованием установлено, что на сегодняшний день необходимо формировать у молодежи знания, умения и навыки, способствующих поддерживать свое здоровье, повысить собственные жизненные ресурсы. Изучение вопросов сохранения здоровья, позволяют помочь студенту решить проблемы самосовершенствования и самостоятельного обучения в профессиональном становлении. Стоит отметить, что для развития данных знаний, умений и навыков возникает востребованность технологий формирования ценностного ориентирования к здоровьесбережению. Таким образом, здоровьесберегающая компетенция представляет собой способность к самостоятельному решению задач, которые связаны с поддержкой и укреплением здоровья. Сюда же входит способность предвидеть, предотвратить или смягчить вред здоровью, в качестве меры удовлетворения базовых потребностей человека. Здоровьесберегающая компетенция представляет собой компетентность в области самоменеджмента. Это возможность использования знаний и умений о здоровье, его сохранении, а также возможности успешного применения их в практических условиях, чтобы решить важные задачи.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аврамова Н.В. Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1(34). С. 7-13. DOI 10.14526/30\_2015\_30.
2. Жукова И.В., Васенков Н.В. Оздоровительная физическая культура в системе высшего профессионального образования // Глобальный научный потенциал. 2018. № 3 (84). С. 24-26.
3. Лопаева Н.С. Воспитательная среда вуза в формировании здоровьесберегающих компетенций [Текст]. // Вестник ЧГПУ. 2010. №10. С.87-93.
4. Назаренко Л.Д., Панова Е.О. Формирование ответственного отношения студентов педагогического вуза к учебным занятиям по физической культуре как условие повышения их эффективности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №3(32). С. 83-90. DOI 10.14526/08\_2014\_12
5. Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества // Вопросы педагогики. 2018. № 8. С. 77-79.
6. Хайруллин, И.Т. К вопросу физического воспитания студентов в вузе / И.Т. Хайруллин, Р.Р. Фахрутдинов // Научный аспект. 2018. № 1-1. С. 42-45.
7. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции. Технология конструирования [Текст] / А.В. Хуторской // Народное образование. 2003. №5. С.55 -61.

УДК 796.011

## ПОИСК И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*А.В. Федорова*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*К.С. Лабзо*

*старший преподаватель*

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет,*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы поиска инновационных подходов в обучении студентов вузов, расширения арсенала используемых спортивных упражнений, применения новых современных видов спортивной деятельности на занятиях по физическому воспитанию и во внеурочное время. Возможность развития у студентов не только уровня физических способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности, но и формирование специалиста новой формации.

**Ключевые слова.** Физическая культура студентов, инновационные подходы, современные методики.

Высшее профессиональное образование направлено на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функции студента, формирование его как гражданина, профессионала, ведущего здоровый образ жизни. Сфера физической культуры - это специализированная социально-организованная система, включающая в себя управление научное, методическое, программное, нормативное и медицинское обеспечение, подготовку кадров, материально-техническое

обеспечение, отбор и подготовку спортсменов, и многое другое [3-6]. Физическая культура - это сложное многогранное социальное явление. Она представляет собой одну из самостоятельных социальных подсистем, которая обладает ценностями, функциями, закономерностями развития. Однако, обладая относительной автономностью, эта подсистема не может существовать изолированно от других подсистем общества и государства. Физическая культура студентов представляет собой прочную взаимосвязь высшего образования и выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

**Актуальность.** Актуальность работы заключается в поиске инновационных, нетрадиционных подходов в процессе обучения студентов на занятиях по физическому воспитанию, использовании современных оздоровительных методик, а также видов спортивной деятельности, с целью повышения эффективности системы образования в период перехода вузов на современном этапе на многоуровневую систему образования.

**Цель исследования** - на основе теоретического анализа специальной методической литературы и практического опыта обосновать целесообразность использования инновационных, нетрадиционных подходов в процессе обучения студентов на занятиях физической культурой.

Вузам и кафедрам физического воспитания и спорта предоставлены широкие возможности для творческих инициатив, использования инноваций с учетом специфики, уровней подготовки профессорско-преподавательского состава, материально-технического обеспечения занятий, контингента студентов и т.д. [4, 5].

Перед студенческой молодежью современным обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию их в мировое сообщество. Современным студентам необходимо владеть способностью прогнозирования изменчивости и различного развития ситуации, уметь быстро реагировать на изменения условий, особенно в рамках дефицита времени, быть способными к самостоятельному принятию решения, не бояться конкуренции, обладать эмоциональной устойчивостью, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Это возможно лишь специалистам новой формации, обладающим не только глубокими профессиональными знаниями по избранной специальности и личностным качествам, отвечающим современным требованиям, но и высокими физическими кондициями и работоспособностью, порой граничащей, на пределе человеческих возможностей. Структура физической культуры в вузе включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг. Наиболее важным для большинства студентов является блок – физическое воспитание, способствующий улучшению здоровья и повышению уровня их физических и функциональных способностей. Именно физическое воспитание занимается развитием физических способностей студентов, способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и

других жизнеобеспечивающих систем организма. Именно физическое воспитание занимается массовой физической культурой, реализуя возможность участия каждого студента в спортивно-массовых мероприятиях.

Педагогический процесс физического воспитания в вузе предусматривает теоретическую, медико-практическую и спортивно-практическую направленность воздействий, с целью формирования у студентов системы научно-практических знаний, умений и навыков физкультурной и спортивной деятельности [2, 4 - 6]. Существенным недостатком современного содержания физической культуры студенческой молодежи является ее консерватизм, отсутствие возможности для реализации индивидуального подхода, возможности выбора студентом вида физической активности. И, как следствие, снижение, а порой и полное отсутствие мотивации к занятиям по физическому воспитанию, неудовлетворенность традиционными средствами физических упражнений, невозможность самовыражения, творчества.

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что традиционная система физического воспитания в вузах для обеспечения необходимого в современных условиях уровня физической культуры и физического развития студентов нуждается в усилении образовательной направленности учебных занятий, поиске инновационных подходов в использовании традиционных спортивных упражнений, применении новых современных видов спортивной деятельности.

Для преподавателей физической культуры становится все более актуальным поиск и внедрение в учебный процесс новых современных оздоровительных методик занятий. Для повышения уровня теоретических знаний в области физической культуры и физической подготовленности студентов, а также формирования у них положительной мотивации к занятиям физической культурой, необходимо комплексное применение традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств, и систем. Также необходимо расширять арсенал используемых спортивных упражнений за счет элементов новых, появившихся сравнительно недавно, видов спортивной деятельности и нетрадиционных видов спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретический анализ специальной методической литературы и практический опыт работы в вузе, дают основание полагать, что использование инновационных, нетрадиционных подходов в процессе обучения студентов на занятиях физической культурой, способствует повышению эффективности системы образования.

В настоящее время существует большое многообразие видов и средств оздоровительной физкультуры и массового спорта. В широком смысле, можно выделить, традиционные и современные оздоровительные системы. В понятие системы входит совокупность средств, методов воздействий, философских воззрений, переданных нам предыдущими поколениями и современных представлений науки о средствах сохранения здоровья и продолжительности жизни человека. Традиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран Востока – Индии и Китая. Наиболее известны и востребованы в современном мире, на рынке оздоровительных услуг – это учения йога и у-шу

[1]. Использование элементов данных систем на занятиях дает возможность человеку к личностному самовыражению. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного подхода. В современной индустрии оздоровительных услуг наиболее популярной и также базовой основой для многих направлений является система фитнес. Использование элементов силового фитнеса, дает возможность развития гармоничного телосложения. В настоящее время широко развивается и используется на занятиях оздоровительное направление фитнеса, основанное на оздоровительной аэробике. Достигнутый, в результате систематических занятий, уровень подготовки студентов дает им возможность участвовать в фестивалях по аэробике, проводимых в рамках Универсиады вуза, а также творчески проявить себя, показать композицию технической сложности элементов из спортивной гимнастики и аэробики под музыкальное сопровождение и образное решение. Помимо нетрадиционных видов гимнастики, таких как аэробика, шейпинг, стретчинг, каланетика и др. в учебном процессе так же активно используются виды спорта относительно новые и набирающие популярность. Например, скандинавская ходьба, велоаэробика, аквааэробика, фит-бол, изотон и др. Комплексное применение традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств, методик на занятиях физической культурой в вузах, использование элементов восточных оздоровительных гимнастик способствует повышению уровня здоровья, физической подготовленности, всестороннему развитию.

**Заключение.** Невысокий уровень теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физической подготовленности студентов вузов создает предпосылки для поиска, разработки и использования инновационных подходов, новых современных методик в процессе обучения студентов на занятиях по физическому воспитанию. Увеличение арсенала используемых спортивных упражнений за счет новых элементов, современных видов спортивной деятельности, а также оздоровительных методик, позволяет повысить эффективность системы образования. Способствует положительной мотивации у студентов к традиционным и новым нетрадиционным видам физических упражнений, как на занятиях по физическому воспитанию, так и во внеурочное время. Существенным результатом использования инновационных подходов в учебном процессе является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, уровень развития его физических способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности, а также овладение устойчивыми знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архипова Ю.А., Федорова А.Ф., Устинов И.Е. Использование современных оздоровительных методик в занятиях физической культурой со студентами вуза: учебное пособие / СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2017. 59 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб.заведений / Л.И. Лубышева. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр

«Академия», 2010. 272 с.

3. Назаренко Л.Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1(34). С. 117-124. DOI 10.14526/17\_2015\_17.

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2004. 448 с.

5. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10 (1). С. 146-153.

6. Ушников А.И., Тимошина И.Н. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в общежитии педагогического вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. Т. 6. № 3. С. 134-139.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Секционные доклады

#### **Секция 1. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

<i>Акимова Л.А.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ОБРАЗОВАНИИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ КАК СУБЪЕКТА БЕЗОПАСНОСТИ.....	3
<i>Андреев В.Е., Валишев А.И.</i> ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	8
<i>Богданов В.В., Чарыкова А.Ф.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЪЕКТОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ И ЗАЩИТЕ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	14
<i>Быстрова О.Л., Березина Л.А., Артамонова Е.С.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ.....	19
<i>Корякина Е.М.</i> КОМПЬЮТЕРНАЯ АНИМАЦИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОБУЧАЮЩИХ МУЛЬТФИЛЬМОВ ПО ОБЖ.....	23
<i>Костюнина Л.И., Федулова Л.Р., Прохорова А.Ф.</i> ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТСКИХ КЛАССОВ.....	28
<i>Купцов И.М., Купцов А.Ф.</i> ВЛИЯНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....	33
<i>Купцов И.М., Купцов А.Ф.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	37
<i>Логинов А.А.</i> ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ПОЛИАТЛОНА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МО РФ.....	40
<i>Морозова М.М., Морозова К.В., Осипова В.Н.</i> КОМПЕТЕНТНОСТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В РЕАЛИЗАЦИИ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	44
<i>Немытов Д.Н., Шалгомова И.Ш.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	48

<i>Панов С.Ф., Панова И.П.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО ПО ТЕСТУ «РЫВОК ГИРИ».....	52
<i>Платов А.В., Солоненко Е.Е.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ.....	57
<i>Прохорова А.Ф., Костюнина Л.И.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СУВОРОВСКИХ, КАДЕТСКИХ, НАХИМОВСКИХ УЧИЛИЩАХ.....	60
<i>Романенко Н.С.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ РИТМОАТЛЕТИЗМА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.....	67
<i>Романова Н.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	69
<i>Судакова Ю.Е., Акулина Е.Е.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНО-НОРМАТИВНОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ.....	73
<i>Сыраев И.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....	77
<b>Секция 2. «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»</b>	
<i>Гизатуллин Р.З., Гизатуллина Ч.А., Мутаев А.М.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖКИ МОТИВОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ ЕДИНОБОРСТВ).....	84
<i>Еникеев Ш.Р., Гайнутдинов Ш.В.</i> ПРОПАГАНДА ДЕТСКОГО ХОККЕЯ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН.....	89
<i>Ибрагимов И.Н.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ.....	94
<i>Касаткина Н.А., Гаспарян С.К.</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	99
<i>Коновалов И.Е., Завитаев С.П.</i> ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛЕЙ ВСЕХ СТРУКТУРНЫХ ЕДИНИЦ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОККЕЕ.....	102
<i>Кузнецов А.С., Мулюкова И.В.</i> ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВИДА СПОРТА «БОРЬБА НА ПОЯСАХ».....	107
<i>Кузнецова Л.П.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....	115

<i>Ключникова С.Н., Галкин М.Б., Адушкина К.В.</i> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ У ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	121
<i>Латышев С.В., Максименко И.Г., Коробейников Г.В.</i> АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО ВИДАМ БОРЬБЫ ЗА ШЕСТЬ ПОСЛЕДНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ЦИКЛОВ.....	124
<i>Мещеряков А.В., Боген М.М., Эпов О.Г., Разумовский Е.А., Сарсания С.К., Катанский С.А.</i> БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	129
<i>Морозова Л.В. Комиссарчик К.М., Кирьянова Л.А.</i> ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА, НАСЛЕДИЕ СПОРТИВНОГО МЕГА МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОССИИ.....	134
<i>Морозова М.М., Морозова К.В., Осипова В.Н.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ВЕСА ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	138
<i>Назаренко Л.Д., Валкина О.Н., Панова Е.Е.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК.....	142
<i>Назаренко Л.Д., Романычев А.В., Тинюков А.Б.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	148
<i>Никулин И.Н., Коломыцева Ю.В., Сарычев Т.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЦИКЛИРОВАНИЯ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИФИТНЕСОМ.....	152
<i>Новикова Е.М., Катенков А.Н., Романова Ю.Д., Назаренко Л.Д.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ УСЛОВИЙ И ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СКОРОСТЬ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	156
<i>Постнов Ю.М.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОСУЖДЕННЫХ В УСЛОВИЯХ ИСПРАВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ...162	162
<i>Сидоренко А.С., Анциферов А.Н., Борисенок А.А., Борисенок Н.А.</i> ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ЮНОШЕЙ.....	166
<i>Чарыкова А.Ф., Богданов В.В., Петров С.А.</i> ОПЕРАТИВНОЕ И ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ БОКСЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	170
<i>Шабалина Ю.В., Макаров Д.Е.</i> ЗНАЧЕНИЕ КРАЙНЕГО НАПАДАЮЩЕГО В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ).....	174
<i>Хайруллин А.Г., Фаляхов А.К., Беляков К.Ю.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СООРУЖЕНИЙ.....	179



<i>Хрипунов С.Ю.</i> К ВОПРОСУ О ДВИЖУЩЕЙ СИЛЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТУ.....	184
<i>Шанкин А.А., Извеков В.В., Извеков К.В., Погодин С.И., Шалаева Н.В.</i> СВЯЗЬ КОНСТИТУЦИИ С МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ.....	188

### **Секция 3. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

<i>Березина Л.А., Калинин В.Е., Быстрова О.Л.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕЧЕВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА .....	193
<i>Бульнин А.М., Сорокин А.А.</i> ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АТОМНОЙ ОТРАСЛИ.....	196
<i>Бянкина Л.В., Вершинина О.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	201
<i>Воронин И.Ю., Кутومانов С.А., Сухорукова Е.С., Воронина О.В.</i> ДИАГНОСТИКА НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	204
<i>Знатнова Е.В., Мисюк И.Н., Кандаракова Н.А.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ.....	209
<i>Ильмушкин Г.М., Пархаева О.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНЖЕНЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ АТОМНОЙ ОТРАСЛИ.....	212
<i>Китаев П.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ.....	217
<i>Костюнина Л.И., Кокурин А.В., Касаткина Н.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ.....	223
<i>Кузнецова З.М., Николаев А.А.</i> РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ.....	229
<i>Лабещенков О.В., Кузнецова З.М.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛА ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ НА ОСНОВЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ “D&K-TEST” .....	234
<i>Мелентьева Н.Н., Угнич А.Г.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	239

<i>Мелентьева Н.Н., Узнич А.Г.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	243
<i>Морозова Л.В., Кирьянова Л.А.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АЭРОБИКЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОПОДГОТОВКИ.....	249
<i>Набиев Т.Э., Варламова Л.П.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	251
<i>Орешкина Т.И., Орлов А.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	255
<i>Орешкина Т.И., Орлов А.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	259
<i>Савкина Н.В.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	265
<i>Рукавишников С.К.</i> ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	270
<i>Хайруллин И.Т., Гилязова Г.Р.</i> НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	272
<i>Хайруллин И.Т., Хузин И.И.</i> ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ КАК ВАЖНЫЙ ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	276
<i>Федорова А.В., Лабзо К.С.</i> ПОИСК И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	280

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

II Всероссийская научно-практическая конференция,  
с международным участием  
(г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.)

Сборник статей. В 2 т. Т. 1.  
Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой.  
Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019.

Усл. печ. л. 18,125

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
им. И. Н Ульянова»  
432071, г. Ульяновск, площадь Ленина, д. 4/5