

ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЕВРАЗИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ

КООРДИНАЦИОННЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ЕВРАЗИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ УНИВЕРСИТЕТОВ



Актуальные проблемы образования
в сфере физической культуры и спорта
в современной ситуации общественного развития

*Материалы Всероссийской научно-методической конференции
с международным участием*

(25 – 26 сентября 2014 г.)

Редакционная коллегия:

ШИВРИНСКАЯ С.Е., кандидат педагогических наук, доцент
УВАРОВ В.А., кандидат педагогических наук, профессор
ВОРОБЬЕВ В.Ф., кандидат биологических наук, доцент
КЫЛОСОВ А.А., кандидат биологических наук
ПОПОВА С.И., кандидат педагогических наук, доцент
БУДЫКА Е.В., кандидат психологических наук

А 43 **Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития:** Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25 – 26 сентября 2014 г.) / Под ред. В.А. Уварова. – Череповец: ЧГУ, 2014. – 179 с.

ISBN 978-5-85341-636-9

В сборнике изложены результаты научно-исследовательской работы представителей вузов Беларуси, Германии, Казахстана, Пакистана и России по актуальным проблемам физического воспитания и спортивной подготовки учащихся образовательных учреждений различного уровня в свете требований Федеральных государственных образовательных стандартов, олимпийского образования, адаптивного физического воспитания, практики внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как программно-нормативной основы системы физического воспитания.

Материалы сборника могут быть использованы в научной и учебной деятельности, в программах курсов повышения квалификации, а также в профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания.



Раздел 1

Образовательная область «Физическая культура» в аспекте требований Федеральных государственных образовательных стандартов на всех уровнях образования

Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов
Россия, г. Казань, КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева

Формирование компетенций в области физической культуры в высшей школе

Инновационные методы в системе формирования специалистов становятся все более и более важными на всех этапах образования и по всем направлениям. Несомненно, преподавание физической культуры в вузе также будет претерпевать инновационные изменения, соотносясь с политикой в области физической культуры, которая сформировалась в Европе.

Объявленная правительством Программа модернизации системы образования в большей степени направлена на повышение качества образования, на внедрение общеевропейских принципов в организацию учебного процесса в высшей школе по принципам Болонского соглашения. Двухступенчатая система образования и внедрение новых государственных стандартов в сочетании с единым государственным экзаменом при переходе от средней школы к высшей, в принципе, должны существенно повысить конкурентоспособность наших выпускников на мировом рынке.

Особую роль в этих преобразованиях занимает физическое воспитание студентов. В новом ФГОСе эта дисциплина выводится из гуманитарного социально-экономического блока в отдельное направление. При том же количестве часов в учебных планах существенно уменьшается количество кредитов, отводимых на контроль знаний. Отсутствие регулярного контроля по семестрам снижает мотивацию к теоретическим занятиям. Более того, появление в учебных программах раздела формирования компетенций требует усиления теоретического раздела, а также по-новому должны формироваться контрольные тесты.

В последние годы главной задачей в преподавании дисциплины «Физическая культура» становится повышение мотивации к занятиям физической культурой у молодежи на всех этапах развития молодого организма, устойчивое формирование ценностей

физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Такая задача требует от правительства системы мер воздействия на общество, реализуемой непрерывно во время всего цикла образования.

Сегодня в образовании становится главным компетентностный подход, основанный на знании, умениях и навыках, формируемых во время учебы, который предлагается внедрять и в преподавание физической культуры на всех этапах обучения.

Присутствие дисциплины «Физическая культура» в средней школе ни у кого не вызывает сомнения. Более того, предлагается включать ее в список предметов, по которым проводится ЕГЭ. Законом о физической культуре предполагается также проведение постоянного мониторинга физического развития молодежи. Существуют учебники по физической культуре для средней школы по классам обучения.

В высшей школе также есть учебник для студентов, но лишь по теоретическому курсу, который составляет 26 часов из 400 часов учебной программы. Учебно-тренировочные и методико-практические занятия предполагают индивидуальные программы для каждого вуза.

В средней школе от класса к классу у учеников формируются новые знания о видах спорта, о принципах овладения новыми движениями, об игровых особенностях командных соревнований, регулярно меняются нормативы физического развития и т.д.

В высшей школе в основном совершенствуются навыки, полученные в школе. Они направлены на физическое развитие, соответствующее возрасту. Нормативы не изменяются за все время обучения.

Именно в этот момент теряется интерес к занятиям физической культурой в молодежной среде, когда повторение и закрепление навыков, полученных в школе, не сопровождается узнаванием нового, неизвестного материала. Любой другой предмет в выс-

шей школе предлагает новые знания и умения, открывая перспективу их применения в профессиональном развитии.

Несомненно, этот подход позволит повысить мотивацию к занятиям, но тем не менее он не может быть универсальным, так как не всякий студент способен включиться в спортивные состязания либо по физическому состоянию, либо опасаясь травм, неизбежно случающихся во время соревнований. В то же время получение новых знаний в области физической культуры в этой ситуации и не планируется, или планируется только получение некоторых навыков тренерской работы. Новая политика в образовании существенно повышает роль самостоятельных занятий по всем направлениям обучения. При этом самостоятельная работа студента по собственному физическому развитию требует постоянного контроля со стороны преподавателя.

Усиление акцента на самостоятельные занятия и их стимулирование в течение всего учебного времени повышает мотивацию к занятиям физической культурой, а также вероятность того, что молодые люди смогут сформировать устойчивые навыки к занятиям физкультурой и спортом на будущую взрослую жизнь. Необходимо отметить, что государство целенаправленно осуществляет политику непрерывной поддержки молодежи для занятий физической культурой и спортом от детских садов до вузов.

Однако после окончания обучения в образовательных учреждениях молодежь не всегда сохраняет устойчивый интерес к ценностям здорового образа жизни. На наш взгляд, это связано с тем, что про-

грамма дисциплины «Физическая культура» не стимулирует постоянного совершенствования физических показателей студентов. Более того, образовательная составляющая программы в значительной степени отстает от учебно-тренировочной. Необходимо считать главным результатом педагогических усилий формирование у молодежи ценностей здорового образа жизни, которые должны сохраняться на протяжении всей дальнейшей жизни современного человека.

Построение учебных занятий на основе избранного студентом вида спорта требует значительных организационных мероприятий, формирования специальных учебных программ, учитывающих требования руководящих документов органов образования и интересы студентов. Понятно, что возможности внедрения такого подхода к занятиям по физической культуре всегда ограничены материальной базой и квалификацией кадров, но эффективность его подтверждается не одним поколением студентов.

Объединение двух условий – личной заинтересованности и высокой мотивации к занятиям физической культурой при сохранении дидактической составляющей системы физического воспитания – является высшим искусством педагога. Тем не менее, если положить в качестве целевой функции образования в области физической культуры развитие физических показателей студентов и формирование устойчивой парадигмы на здоровый образ жизни в будущем, то всегда можно сформировать комплекс мероприятий реализующих указанную цель в различных видах спорта.

Я.И. Вахнова

Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 63»

Обучение элементам биатлона как условие формирования интереса к занятиям спортом у дошкольников

Одной из важнейших задач государственной политики на современном этапе является популяризация спорта и здорового образа жизни среди населения и подрастающего поколения. В настоящее время увеличивается количество бесплатных спортивных секций в школах, детских садах, учреждениях дополнительного образования, расширяется сетевое взаимодействие между образовательными и спортивными организациями [4].

Однако, судя по статистике, наблюдается тенденция к ухудшению здоровья детей и проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и формируется интерес к занятиям спортом [3]. Практика показывает, что дети

дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются различными видами спортивных игр. Спортивные игры, позволяя дошкольнику проявлять самостоятельность, активность, творчество, инициативу, формируют у них положительное отношение к спорту [1].

Но реальная картина показывает, что в дошкольных учреждениях уделяется недостаточное внимание обучению элементам спортивных игр. Эта работа носит часто ознакомительный характер с теми спортивными играми, которые обозначены в общеобразовательных программах, реализуемых в детских садах. В основном это футбол, волейбол, баскетбол, хоккей [3].

Анализ программ, методических разработок, статей показывает, что очень мало материалов по обучению дошкольников элементам таких спортивных игр, как биатлон, керлинг и др. Хотя эти популярные виды спорта очень интересны для детей.

Биатлон – один из самых зрелищных и популярных видов спорта в разных странах мира. В средствах массовой информации постоянно идут трансляции турниров по этому виду спорта. Но данные опроса родителей и интервьюирования детей в нашем ДООУ показали, что большинство из них имеют недостаточное представление о правилах этой игры, истории возникновения, используемой экипировке.

Все вышесказанное и определило направленность нашей работы. Перед нами встала задача не только дать теоретические представления детям о биатлоне как о зимнем виде спорта, но и обучить некоторым элементам этой игры. Необходимо было разработать систему занятий, подводящих упражнений, игр и в итоге провести турнир. По нашему мнению, наибольшую эффективность по данному направлению работы могло дать осуществление проектной деятельности. Проектная деятельность позволяет естественным образом осуществлять интеграцию образовательных областей, комбинировать различные виды детской деятельности, решать образовательные задачи в совместной деятельности взрослого и ребенка, активно взаимодействовать с семьями воспитанников.

Поэтому нами был разработан проект «Биатлон – зимний вид спорта», участниками которого стали дети и родители старшей группы нашего детского сада.

Цель данного проекта: создание условий для обучения старших дошкольников элементам спортивной игры – биатлона.

Задачи проекта:

- 1) развивать представления у детей о биатлоне как о зимнем виде спорта;
- 2) закреплять двигательные умения и знание правил биатлона;
- 3) формировать основы привычки к здоровому образу жизни через развитие интереса к спорту;
- 4) поддерживать проявление инициативы и самостоятельности детей в познавательно-исследовательской деятельности;
- 5) активизировать взаимодействие с семьями воспитанников, специалистами и социумом в рамках проекта;
- 6) обогащать предметно-развивающую среду в соответствии с темой проекта.

На первом этапе нашего проекта мы создали условия для мотивации детей на познавательно-исследовательскую деятельность, чтобы они заинтересовались этим видом спорта. На занятиях по физической культуре были предложены игры, отдаленно напоминающие биатлон, и детям захотелось узнать, что же это за спортивная игра и какие у нее правила.

Далее в ходе интервьюирования детей выяснилось, что у большинства опрошенных достаточно слабые, фрагментарные представления о зимних видах спорта. В большинстве случаев (80%) дети путают понятия «спорт» и «зимние развлечения». В 100 % случаев дети не до конца понимают основную цель спортсмена, воспринимают спорт как занятие, укрепляющее здоровье (76 %), лишь немногие (24 %) говорят, что цель спортсмена победить, получить

медаль. Знаменитых спортсменов дети не назвали вообще.

Таким образом, опрос показал отсутствие знаний детей о биатлоне, о знаменитых спортсменах, слабые представления о видах зимнего спорта (на уровне перечисления), но при этом большое желание узнать, в частности, о биатлоне и придумать игру, элементы которой напоминали бы этот вид спорта.

На основном этапе шел сбор информации из различных источников (Интернет, ТВ, художественная и познавательная литература, экскурсии). Родители беседовали с детьми, читали детям дома художественную и познавательную литературу, смотрели трансляции биатлона, искали интересную информацию о биатлоне в Интернете. На прогулке и во время физкультурных занятий дети играли в различные подвижные игры на развитие меткости и ловкости («Охота на уток», «Самый меткий», «Вышибалы» и др.). На физкультурных досугах дети познакомились со спортивной символикой, различными видами спорта. Инструктор по физической культуре проводила различные эстафеты, закрепляла навыки ходьбы на лыжах, а затем совместно с воспитателями был проведен турнир по биатлону.

Музыкальный руководитель оказала помощь в подборе музыкального репертуара, вместе с ней дети разучивали выразительные движения, имитирующие движения биатлонистов и т.д. Данные движения использовались в качестве утренней гимнастики в рамках темы недели «Здоровье. Здоровый образ жизни».

На занятиях по художественно-продуктивной деятельности дети создавали свои творческие работы (рисунки, поделки из пластилина и природного материала), участвовали в создании коллажей «Зимние виды спорта», «Цветок здоровья», изготовлении макета «Трасса для биатлона». В дальнейшем работа с макетом позволила не только познакомить детей с правилами биатлона, но и пополнить их словарь различными спортивными терминами: трасса, штрафной круг, мишень, биатлонная установка, винтовка, пьедестал, экипировка и др.

Много интересной информации было собрано через взаимодействие с социумом. Дети с увлечением слушали о возникновении биатлона и рассматривали книги о спорте в библиотеке, участвовали в эстафетах на уроке физкультуры в школе № 39. Живой интерес и много вопросов возникло во время встречи с тренером ДЮСШ № 4 по биатлону Николаем Юрьевичем Викторовым. На экскурсии в спортивной школе дети вместе с родителями познакомились с различными тренажерами, настоящей экипировкой биатлониста, известными спортсменами Вологодской области.

На заключительном этапе, на конкурсе «Люди всей Земли быть здоровыми должны», который проходил внутри ДООУ, была проведена презентация проекта «Биатлон – зимний вид спорта». Дети рассказывали об истории и родине биатлона, экипировке биатлонистов, о правилах игры в биатлон, используя макет «Трасса для биатлона». В презентации проекта были представлены фотоматериалы с досугов, турнира по биатлону. На выставке дети и родители увидели различные награды, вымпелы с сорев-

нований, экипировку биатлониста, в которую входит и настоящая винтовка.

Интервью с детьми на заключительном этапе показало, что большинство детей (62 %) имеют достаточный уровень представлений о зимнем виде спорта – биатлоне. В рассказах детей отражается история возникновения биатлона, правила, экипировка спортсменов. Дети называют имена знаменитых спортсменов, их достижения в этом виде спорта. Интерес к биатлону отражается и в свободной деятельности детей: в художественном творчестве, в подвижных играх, в беседах. Они с удовольствием делятся своими впечатлениями о просмотренных спортивных трансляциях. В целом дети овладели такими понятиями, как «спорт», «спортсмены», «пьедестал», «экипировка», «тренер». Появилось понимание того, что для успеха в спорте необходимы постоянные тренировки, знание и соблюдение правил, а также такие качества, как выносливость, упорство, сила, мужество.

По данным диагностики двигательных навыков игры в биатлон, 30 % детей имеют достаточно высо-

кие результаты в эстафете (бег на лыжах в сочетании с попаданием в цель).

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие представлений и двигательных навыков спортивной игры «биатлон» действительно повышает интерес детей к занятиям спортом, желание заниматься в спортивных секциях в дальнейшем и добиваться высоких спортивных достижений.

Литература

1. *Адашкявичене, Э.Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. – М., 1992.
2. *Вавилова, Е.Н.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просв., 1983.
3. *Кожухова, Н.* Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н. Кожухова // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 3.
4. *Лубышева, Л.И.* Концепции физкультурного образования: Теория и методика / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 3.

Н.С. Воробьев

Россия, г. Владимир, ФГБОУ ВПО ВлГУ

Физическое воспитание детей дошкольного возраста в свете реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

Социально-биологический феномен человека, основанный на представлениях о закономерностях взаимодействия природного и культурного, биологического и социального, материального и духовного, интеллектуального и двигательного, является стратегическим основанием для начала образовательной деятельности человека в области физической культуры в дошкольном возрасте, важнейшей составляющей и базовым условием формирования физической культуры личности и общей культуры человека [4].

Обобщая основные современные формулировки, цель физического воспитания дошкольников определяется как воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование у него основ здорового образа жизни; укрепление его здоровья, его физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие, то есть *формирование физической культуры личности*, которую специалисты этой сферы деятельности трактуют как активное воздействие не только на физические способности человека, но и прежде всего на чувства, сознание, психику и интеллект. Все это должно обеспечивать формирование устойчивых социально-психологических проявлений положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни.

Образование – единый процесс физического и духовного формирования личности, процесс социализации, сознательно ориентированный на некото-

рые идеальные образы, на исторически обусловленные, более или менее четко зафиксированные в общественном сознании социальные эталоны. Физическая культура стала основой жизнедеятельности цивилизованного человека, способом восприятия себя и действительности через призму общечеловеческих ценностей [3].

Важнейшей формой базовой физической культуры является именно дошкольная, представляющая собой реализацию в педагогическом процессе основных задач непрерывного физического воспитания в виде физкультурных занятий. Занятия физкультурой обязательны для всех детей, их содержание определяется Федеральным государственным образовательным стандартом.

В дошкольном возрасте имеются реальные возможности для широкой интеграции телесно-двигательной и познавательной деятельности детей, следуя логической формуле: «познание дошкольниками сущностных основ целенаправленной телесно-двигательной деятельности – формирование мотивационно-ценностной основы такой деятельности – объединение телесно-двигательной и познавательной деятельности» [3]. Однако здесь имеется ряд объективных трудностей, которые необходимо решать на государственном уровне.

Для эффективного решения задач дошкольного воспитания в сфере физической культуры необходимо:

- объединение в единое образовательное пространство и педагогический процесс детей всех

групп, их взрослого окружения (родителей, специалистов в области физической культуры, педагогов физкультурно-спортивных учреждений) с организацией возможности их достаточно приемлемой образовательной подготовленности в области физической культуры;

- внедрение в учебно-воспитательный процесс дошкольного образовательного учреждения специально организованных целенаправленных занятий игрового характера по формированию знаний детей в области физической культуры;

- целенаправленное формирование знаний дошкольника как фундаментальной предпосылки его образования в этой области непременно специалистами с высшим образованием в сфере дошкольного физического воспитания;

- организация и осуществление интеграционного процесса образования дошкольников в области физической культуры по типовой комплексной образовательной программе, включающей разделы для специалистов дошкольного физического воспитания, родителей, воспитателей [3].

В первом случае для осуществления образования дошкольников в области физической культуры необходимо:

- целенаправленное формирование общей образованности родителей в сфере физической культуры, развитие их способности применять специальные знания как средство образовательного воздействия на ребенка;

- целенаправленное формирование предметно-прикладных знаний в области определенного предмета и физической культуры воспитателей и применение таких знаний в процессе физического воспитания.

Роль физической культуры в жизнедеятельности ребенка сложно переоценить, особенно в домашнем этапе воспитания. Именно физическая культура – одна из базовых дисциплин, призванная стать фундаментом для прочих видов развития детей: эмоционального, психологического, интеллектуального и т.п. Доказано, что гармонично развитый в физическом отношении ребенок, скорее всего, хорошо развит эмоционально и интеллектуально, и наоборот, физическое недоразвитие почти всегда влечет за собой эмоциональный дисбаланс и задержки в интеллектуальном развитии. В данном случае огромна роль, прежде всего родителей, семьи.

В период пребывания в дошкольном учреждении ребенок полностью в воспитательном пространстве образовательного учреждения. И здесь от профессионализма специалистов зависит его воспитание и развитие. Именно поэтому нужны высокообразованные специалисты с глубокими знаниями особенностей возрастной теории и методики физического воспитания.

Осуществлять физическое воспитание детей – это значит:

- уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;

- формулировать задачи физического воспитания на определенный период и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого ребенка;

- проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути достижения цели;

- организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;

- сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

- владеть самооценкой, постоянно совершенствуя ее;

- обогащать представления дошкольников в плане физического развития, формируя их компетентность;
- приобщать дошкольников к спорту.

Педагоги, занимающиеся физическим воспитанием детей дошкольного возраста, обязаны:

- иметь четкие позиции в отношении к собственному здоровью, искать действенные способы своего оздоровления;

- быть убежденными в значимости физической культуры как одной из задач и важнейшего средства разностороннего развития личности;

- систематически заниматься оздоровительными видами физических упражнений, вести здоровый образ жизни [4].

По статистике, в России показатели здоровья дошкольников существенно и резко ухудшаются. На 8,1 % снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5 % возросла численность детей группы здоровья с отчетливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. Основная проблема – низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Известно, что здоровье более чем наполовину зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Здоровье дошкольников полностью на нашей совести. Современные дошкольные образовательные программы составлены достаточно грамотно и обоснованно, но они акцентированы на вопросах гигиены и безопасности. Это, конечно, чрезвычайно важные условия как для нормальной адаптации ребенка в обществе, так и для сохранения его жизни в целом. Но более глубокая задача – привить ребенку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. Взрослые люди призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни [2]. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Сегодня

под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования [4].

Специалистами физической культуры дошкольных учреждений накоплен достаточный опыт физического воспитания дошкольников, в том числе и во Владимирской области. Вместе с тем этот опыт недостаточно освещается в методической литературе. Дошкольным учреждениям предстоит огромная работа по разработке содержания в сфере физической культуры в свете ФГОС дошкольного образования.

Литература

1. Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста / Н.И. Бочарова. – М., 2002.
2. Кудрявцев, В.Т. Пристрастные размышления о «предшкольном образовании» / В.Т. Кудрявцев // Журнал практического психолога. – 2005. – № 6. – С. 93–117.
3. Курьсь, В.Н. Система взглядов на образование человека в области физической культуры в онтогенезе / В.Н. Курьсь // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Междунар. науч. конф. Ч. I / под ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп: АГУ, 2011. – С. 72–81.
4. Магомедов, Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Р.Р. Магомедов. – Ставрополь: СГПИ, 2011. – 90 с.

Г.В. Глинка

Россия, г. Красноярск, ККИПКиППРО

Подготовка будущих учителей физической культуры к структурированию предметного содержания и развитию у обучающихся умений структурировать знания

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, представляющей собой совокупность действий, направленных на развитие различных способностей человека и укрепление здоровья [1], поэтому изучение учащимися дисциплины «Физическая культура» в период внедрения ФГОС нового поколения должно обеспечить не только физическое развитие, но и эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области [5].

Для решения данных задач требуется качественная профессиональная подготовка специалистов в данной области. Выпускники факультета физкультуры учреждений высшего педагогического образования должны обладать не только особыми спортивными способностями, но и умением структурировать предметное содержание изучаемых дисциплин, которое, в свою очередь, обеспечит способность на этапе профессиональной деятельности развивать у учащихся умение структурировать знания, что будет способствовать повышению качества их знаний и умений по физической культуре. Необходимость развития у будущих педагогов данного умения обусловлена требованиями ФГОС основного общего образования [6], поэтому в период получения профессионального образования им необходимо осознать сущность структурирования, овладеть приемами и средствами развития у учащихся умения структурировать знания.

С точки зрения философии, структурирование – это процесс преобразования предметов, информации, материалов и т. п. на основе установления существенных связей с целью улучшения их качества, создания благоприятных условий для развития и применения. Поэтому структурирование предметного содержания (теоретического материала) можно рас-

сматривать как процесс приведения понятий, законов, теорий в определенную систему на основе установления логических связей (родовидовых, структурных, причинно-следственных и т.п.) между ними. И, соответственно, структурирование знаний – это умение студентов, учащихся осуществлять данные действия в процессе познания учебных дисциплин. Данное умение невозможно развивать без знаний основ логики и логических умений: оперировать понятиями (определять, делить, обобщать, ограничивать), использовать логические приемы (анализ, синтез, сравнение), применять законы логики.

Результаты исследования, проведенного на ступени повышения квалификации учителей-предметников (в том числе и физкультуры) в области содержания и особенностей реализации стандартов нового поколения, показали, что в данной сфере деятельности у педагогов есть профессиональные дефициты, поэтому они испытывают ряд затруднений при достижении планируемых результатов. Указанная проблема обусловлена также и отсутствием в перечне дисциплин педагогических специальностей Государственных вузов (в том числе по специальности «Теория и методика физической культуры и спорта») такой дисциплины, как «Логика», являющейся важной для подготовки будущих учителей в период введения стандартов, т.к. логическим действиям как виду познавательных умений отводится ведущая роль в группе универсальных учебных действий [2]. В некоторых вузах эта проблема решается введением спецкурса «Логика», но чаще всего он является дисциплиной «по выбору», поэтому не все студенты овладевают логическими знаниями и умениями, актуальность которых очень высока в условиях введения ФГОС.

Дидактические средства, позволяющие будущему учителю структурировать предметное содержание

любой учебной дисциплины на этапе получения профобразования и в дальнейшем успешно развивать у учащихся умение структурировать знания, разработаны в теории и технологии «Способа диалектического обучения», авторами которого являются красноярские ученые А.И. Гончарук и В.Л. Зорина. Авторы получили за его создание в 1996 году патент Международного центра педагогического изобретательства [3]. Одним из видов такого инструментария является сборник понятий, являющийся результатом структурирования предметного содержания, отражающим систему понятий посредством установления их иерархии. Структура сборников понятий и алгоритм их разработки подробно описаны в изданных монографиях и статьях, представленных участниками международных и всероссийских научных конференций [3]. На уроках физической культуры данный инструментарий успешно используется учителями для формирования системных знаний в области базовых понятий учебной дисциплины: *виды спорта, спортивные игры, физические упражнения, учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия* и др. Однако для структурирования предметного содержания (и знаний учащихся) можно применять и другой современный дидактический инструментарий, например, комплект карточек № 1–6 [3], являющийся основой авторского изобретения «Способ обучения и усвоения информации, содержащейся в учебном материале или любом тексте», запатентованного Федеральной службой по интеллектуальной собственности РФ (патент № 2396605 от 10.08.2010 г.; авторы: В.Л. Зорина, И.Д. Еремеевская, Г.В. Глинкина) [3].

Указанный комплект используется работниками различных ступеней образования как дидактическое средство многофункционального назначения: 1) для развития у учащихся умения мыслить, т.е. применять логические операции; 2) для формирования умения извлекать и усваивать информацию из учебных текстов и других источников информации; 3) для структурирования педагогами предметного содержания преподаваемых дисциплин; 4) для развития у учащихся умения структурировать (систематизировать) знания.

Комплект состоит из шаблонов 6 карточек [3], каждая из которых, имея свои структурные особенности и алгоритм использования, может быть эффективным средством структурирования предметного материала учителем и приобретаемых (или повторяемых) знаний учащимися, но из-за ограниченного объема статьи остановимся только на двух из них – *карточке № 1* (вопрос-понятие) и *№ 2* (вопрос-суждение). Данные карточки представляют собой два вида проблемных вопросов, формулирование которых позволяет решать две задачи: с одной стороны, проникать в глубинную сущность содержания учебной дисциплины, с другой стороны – развивать у учащихся в единстве мышление (способность оперировать понятиями) и язык (умение придавать мыслям определенную форму), что в совокупности развивает у учащихся различные виды познавательных универсальных учебных действий. Так, карточка № 1 (вопрос-понятие) представляет собой совокуп-

ность 9 вопросов (см. пример ниже), требующих раскрыть одно понятие по содержанию и/или объему. Вопросы выстраиваются таким образом, чтобы при ответе на них сначала можно было сформулировать определение основного понятия, далее вскрыть главный существенный признак окружающего мира – структуру изучаемого понятия, раскрыть содержание опорных понятий (вопросы 2–7), свойства и виды изучаемого понятия (8-й вопрос), а затем процессы, связанные или с образованием этого понятия, или с его использованием и изучением (9-й вопрос). Составление всех вопросов по прямой связи обеспечивает структурирование изучаемого материала, а по обратной связи ответ на все вопросы-понятия дает возможность представить развернутый ответ по теме карточки.

Пример карточки № 1 (вопрос-понятие) по теме «Техника лыжных ходов» (обе карточки составлены учителем физкультуры Новобирилюсской школы В.А. Сторожук).

1. Что называется техникой лыжного хода?
2. Что считается правильной постановкой лыж?
3. Что понимается под толчковой ногой?
4. Что представляет собой стойка лыжника?
5. Что выражает длина проката лыжника?
6. Что является биомеханикой техники лыжного хода?
7. Что такое подседание?
8. Каковы виды и свойства техники лыжных ходов?
9. В чем заключается сущность совершенствования техники лыжного хода?

Карточка № 2 содержит проблемные вопросы другого вида – вопросы-суждения, формулирование которых предполагает использование двух понятий и связи между ними и отражает существенные признаки (структуру, движение, развитие, взаимосвязь) понятий.

Пример карточки № 2 (вопрос-суждение) по теме «Техника лыжных ходов».

1. Чем объяснить, что попеременный двушажный ход является основным видом передвижения на лыжах?
2. Как доказать, что угол постановки палок играет важную роль в передвижении на лыжах попеременными ходами?
3. В каком случае маховые движения ног и рук обеспечивают успешное отталкивание?
4. В каком случае лыжник должен начинать движение одновременным бесшажным ходом?
5. Каким образом лыжник подбирает лыжные мази под погодные условия?
6. Каким образом техника отталкивания лыжами отличается от отталкивания палками?
7. Вследствие чего лыжи для классического хода имеют более длинную скользящую поверхность по сравнению с другими лыжами?
8. Почему лыжегонщик отдает предпочтение коньковому способу передвижения?

Данные вопросы затрагивают все наиболее важные теоретические аспекты техники лыжного хода, которые необходимо знать как будущему педагогу, так и его ученикам. Использование этих вопросов на

уроках и на тренировках в спортивных секциях обеспечит единство теоретической и практической подготовки, а в итоге более успешное освоение техники лыжного хода. Аналогичные вопросы можно создавать и по другим темам.

Рекомендуется составлять такие вопросы по единой теме, как показано на примерах. Остальные карточки из комплекта также могут быть использованы для структурирования предметного содержания: карточка № 3 – на основе применения логического приема сравнения; карточка № 4 – посредством выявления противоречий; карточка № 5 – посредством обобщения понятий, подведения их под философские категории; карточка № 6 – построением логической цепи рассуждений и доказательства с помощью формулирования умозаключений. Их особенности и алгоритм применения описаны в монографиях и статьях материалов конференций.

Если в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физкультуры будет использоваться такой инструментарий, то это обеспечит, с одной стороны, их способность структурировать изучаемый теоретический материал, т.к. комплексный ответ на все вопросы дает возможность представить развернутый ответ по указанной теме, с другой стороны, готовность развивать у учащихся умение

структурировать знания по физкультуре, т.е. достигать планируемых результатов при реализации ФГОС нового поколения.

Литература

1. Вишнякова, С.М. Профессиональное образование: словарь: ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С.М. Вишнякова. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
2. Глинкина, Г.В. Овладение умением структурировать предметное содержание изучаемых дисциплин как важная компетентность будущих учителей / Г.В. Глинкина // Наука и культура России: материалы X Междунар. науч.-практ. конф. (2013 г.). – Т. 1. – Самара: СамГУПС, 2013. – С. 159–162.
3. Глинкина, Г.В. Подготовка учителя к формированию у учащихся системных знаний / Г.В. Глинкина. – Germany, Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 232 с.
4. Глинкина, Г.В. Умение учащихся структурировать знания как одно из основных общеучебных познавательных УУД / Г.В. Глинкина // Личность как субъект инноваций: сб. науч. трудов. – Вып. 3. – Чебоксары: НИИПИП, 2012. – С. 23–31.
5. ФГОС основного общего образования // Минобрнауки РФ. – М.: Просв., 2011. – 48 с.
6. Фундаментальное ядро содержания общего образования. – М.: Просв., 2011. – 79 с.

А.О. Егорычев

Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина

Проблемы измерения знаний студентов по физической культуре

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

ФГОС обеспечивают:

- 1) единство образовательного пространства Российской Федерации;
- 2) преемственность основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования.

Федеральным законом от 1 декабря 2007 г. № 309 была утверждена новая структура государственного образовательного стандарта.

Теперь каждый стандарт включает 3 вида требований:

- 1) требования к структуре основных образовательных программ, в том числе требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объему, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы

и части, формируемой участниками образовательного процесса;

- 2) требования к условиям реализации основных образовательных программ, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям;

- 3) требования к результатам освоения основных образовательных программ [3].

Государство видит в качестве основного результата формирование компетенции поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [7]. Не вызывает сомнения, что достижение этой компетенции возможно только через активное самообразование и формирование определенного уровня: знаний, отношения, потребностей, физического развития и подготовленности, двигательной активности [2], [5], [6]. Без измерения уровня развития всех компонентов нельзя судить о сформированности физической культуры личности в целом. И если разработкой методов измерения и оценки физического развития и подготовленности специалисты занимаются уже более ста лет, то методы оценки других компонентов физической культуры личности только формируются. Поэтому отбор измерительного материала и опытная проверка знаний, умений, навыков и представлений по физиче-

ской культуре являются актуальной проблемой базового физкультурного образования студентов.

Специалисты, занимающиеся проблемой измерения знаний, выделяют следующие уровни подготовленности:

1) знания, позволяющие воспроизвести факты, перечислить названия изучаемых явлений и предметов – здесь все основано на воспроизведении запомнившейся информации;

2) понимание тех знаний, которые воспроизводятся – хороший способ проверить понимание: просить учащихся воспроизвести материал своими словами, привести примеры;

3) применение знаний, особенно в новой ситуации;

4) умение анализировать и синтезировать признаки;

5) умение дать оценку, сделать общий вывод – это самый высокий уровень подготовленности [1].

Для контроля уровня подготовленности применяют учебные задания. Принято считать, что правильно сформулированные задания можно определить как средство интеллектуального развития, образования и обучения, способствующее активизации учения, повышению подготовленности учащихся, а также повышению эффективности педагогического труда. Все многообразие учебных заданий можно свести к четырем каноническим формам, выделяемым специалистами [1]: задания с выбором одного или нескольких ответов; задания открытой формы; задания на установление соответствия; задания на установление правильной последовательности.

Для объективной оценки результатов выполнения задания используется коэффициент усвоения, который отражает отношение общего количества заданий к количеству правильных ответов. Для оценки «удовлетворительно» коэффициент усвоения должен быть не ниже 0,8.

Анализ учебной литературы [6], [7] по физической культуре показал, что в курсе физической культуры по ФГОС-3 используется от 70 до 100 понятий, которые студенты должны освоить в ходе занятий по теоретическому (18 часов), методико-практическому (22 часа) и практическому (360 часов) разделам. Для контроля этих понятий на кафедре разработано учебное пособие [4].

Построение заданий в тестовой форме можно свести к четырем каноническим формам:

Задания с выбором одного или нескольких ответов.

В качестве примера приведем следующие вопросы.

Выберите правильный ответ. Нервное окончание и иннервируемые им мышечные волокна называются:

1) двигательной единицей; 2) двигательной парой.

Вставьте правильный ответ. Наиболее весомый фактор, влияющий на здоровье человека, – это:

1) экология; 2) уровень здравоохранения; 3) наследственность; 4) образ жизни.

Задания открытой формы.

Впишите понятие. Энерготраты и степень мышечного напряжения позволяют оценить _____ труда. (тяжесть)

Задания на установление соответствия.

Найдите соответствие.

Вид спорта	Преимущественное влияние на физические качества
Лыжные гонки.	1) сила;
Баскетбол.	2) ловкость;
Борьба.	3) гибкость;
Гимнастика	4) выносливость;
	5) быстрота

Задания на установление правильной последовательности.

Определите последовательность в закаливании.

1) холодный душ; 2) растирание снегом; 3) обливание; 4) обтирание; 5) моржевание; 6) купание в холодной воде.

Варианты ответов (предикторы) подбираются так, чтобы их выбирали с равной вероятностью неподготовленные тестируемые. Неработающие предикторы заменяются.

Оценивание результатов тестирования осуществляется с помощью **коэффициента усвоения**, который рассчитывается как отношение количества правильных ответов к общему количеству тестовых заданий. Надежность теста зависит от количества вопросов. В специальной литературе принято считать, что приемлемая надежность при числе вопросов от 30–40.

Экспериментальная проверка показала, что для контроля знаний одного студента затраты времени не превышают 15–20 минут. А контрольные задания способны дифференцировать студентов по уровню знаний и могут использоваться в учебном процессе для оценки знаний студентов.

Литература

1. Аванесов, В.С. Теория и методика педагогических измерений: лекции / В.С. Аванесов. – URL: http://gendocs.ru/v4772/аванесов_вадим_сергеевич_теория_и_методика_педагогических_измерений_лекции.
2. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
3. Государственный образовательный стандарт. – URL: <http://old.mon.gov.ru/dok/fgos/>
4. Егорычев, А.О. Педагогическое измерение знаний студентов по физической культуре: учеб. пособие для преподавателей и студентов / А.О. Егорычев. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2013. – 69 с.
5. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
6. Физическая культура: учебник / кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.
7. Физическая культура: примерная программа для всех направлений (специальностей) и профилей подготовки: квалификации бакалавр / разработ. В.Г. Щербаков, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко. – 2009. – 12 с.

Н.М. Елисеева, Е.Н. Котомина

Россия, г. Череповец, МБОУ «СОШ № 1 им. Максима Горького»

Повышение интереса к урокам физической культуры в начальной школе в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одной из основных причин хронических заболеваний современного человека является его физическая бездеятельность, а его образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек. Педагоги-практики все чаще отмечают ухудшение здоровья школьников, их физического и психологического самочувствия. Предупреждение и решение этих проблем лежит не только в сфере медицинского обслуживания, но в сфере воспитания и образования детей. Физическая активность школьников может стать существенным фактором укрепления здоровья, профилактики асоциального поведения и пагубных привычек. Таким образом, физическая культура вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитания гармонично развитой личности.

В целях увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся начальной школы для внедрения современных систем физического воспитания Министерство образования и науки РФ рекомендовало использовать третий час учебного предмета «Физическая культура».

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя следующие направления: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО одним из главных ориентиров обучения в современной школе является укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. В связи с этим особое внимание в курсе «Физическая культура» уделяется воспитанию позитивного и осознанного отношения к спорту и физической культуре в жизни ребенка.

В результате освоения обучающимися программы по физической культуре планируется сформировать у выпускника начальной школы интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, установку на здоровый образ жизни, понимание значения физической культуры в жизни человека, осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

Курс «Физическая культура» позволяет системно решать задачи формирования всего комплекса универсальных учебных действий, обозначенных как приоритетные в ФГОС НОО. Универсальные учебные действия формируются на уроках физической культуры на доступном и осознанном уровне, реали-

зуются на наиболее близком и естественном для ребенка материале его собственной двигательной активности. А будучи приобретенными и закрепленными на занятиях по физической культуре, УУД могут существенно влиять на продуктивное освоение других предметных областей.

Для повышения интереса к урокам физической культуры используются подвижные и спортивные игры, которые являются эффективным средством общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта младших школьников.

Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижная игра – это не просто физическое упражнение, т.е. двигательное действие, а целая совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом, который определяет форму поведения играющих. Подвижные игры используют для развития физических качеств, для закрепления элементов техники различных видов спорта. Именно в игре ребенок развивает себя физически, познает окружающую действительность и формы общественной жизни.

Особенно интересны подвижные игры, которые используются автономно на уроках физкультуры, а также являются неотъемлемым компонентом спортивных праздничных внеклассных мероприятий («Угадай, чей голос», «Мяч водящему», «Быстрее по местам», «Быстрые и ловкие», «Пробеги с мячом» и др.).

Учащиеся начальной школы любят разные игры:

- игры, которые имеют сюжет, роли и правила, игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами («У медведя в бору», «Кот и мыши», «Охотники и утки», «Волк во рву», «На озере», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»);

- игры, в которых сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, определяющими последовательность, быстроту и ловкость их исполнения («К своим флажкам», «Пятнашки», «Пустое место», «Играй, играй, мяч не теряй», «Удочка», «Жмурки» и др.);

- игры, в которых сюжет и действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность («Море волнуется раз...», «Перелет птиц», «Мороз – Красный нос» и др.);

- игры, которые являются лучшим средством изучения детей, где ребенок естественным образом полностью раскрывается («Ловля обезьян», «Космонавты», «Будь ловким» и др.), а учитель, наблюдая, делает необходимые выводы о качествах каждого ученика или целой группы, определяет конкретную

программу действий, вносит коррективы в планы, направленные на формирование хорошего школьного коллектива.

По содержанию все эти игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям младшего школьного возраста. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулирующих переход детского организма к более высокой степени развития. Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги требуют от детей активной умственной деятельности («Мышеловка», «Карусель», «Горелки» и т.д.).

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочки-выручалочки», «Пятнашки»).

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию волевых качеств. Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости младших школьников, умения ориентироваться в пространстве, ответственности, смелости, находчивости.

Таким образом, подвижные игры формируют у младших школьников положительное отношение к исполнению заданий в игре, создают основу для общественной активности, повышают интерес к урокам физической культуры.

Одной из форм организации процесса физического воспитания, позволяющей системно решать комплекс задач физкультурного образования детей, является программа «Школа мяча», организация и деятельность которой обеспечивают условия формирования у младших школьников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физи-

ческой культуры в формировании здорового образа жизни.

Мяч – доступный спортивный снаряд, с которым можно выполнять разные движения: его можно бросать, передавать, отбивать, катать, ловить, метать на дальность и в цель.

Чем полезны подвижные игры с мячом? Игры с мячом – это своеобразная гимнастика. Они помогают развивать у детей ловкость, быстроту реакции, меткость, улучшают координацию движений, позволяют выплеснуть энергию. Для детей младшего школьного возраста игры с мячом становятся самыми любимыми. Кроме того, игры с мячом – прекрасный способ научить ребенка играть в команде, контролировать свое внимание и наблюдательность («Обстрел», «Обгони мяч», «Мяч из круга», «Обводка» и др.).

При организации работы по физической культуре часто проводятся совместные мероприятия с родителями, целью которых является укрепление физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста, повышение интереса к занятиям физкультурой.

В нашей школе существует Проект «За здоровый и безопасный образ жизни», в котором разработаны такие внеклассные мероприятия: 1) Игровая программа «Папа, мама и я – спортивная семья»; 2) «Урок здоровья для всех!» 3) «Веселые старты» и др. В ходе таких мероприятий решаются следующие задачи: развитие заинтересованности родителей в совместных мероприятиях с детьми; эмоциональное сближение родителей и детей; формирование у взрослых и детей потребности в здоровом образе жизни.

Таким образом, актуальные проблемы в образовательной области «Физическая культура» в аспекте требований ФГОС НОО можно решить с помощью повышения интереса к урокам физической культуры в начальной школе.

Литература

1. Валькова, Л.Л. Школа мяча: метод. рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста / Л.Л. Валькова, С.Е. Шивринская; под общ. ред. В.А. Касаткиной. – Череповец, 2011.
2. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Шаулин, В.Н. Физическая культура: учебник для 1–4 классов / В.Н. Шаулин. – Самара: Учебная литература: Издательский дом «Федоров», 2011.

Л.М. Крылова

Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО МГСУ

Профессиональная психофизическая подготовка студентов

В настоящее время целью российской системы образования в вузах является повышение качества выпускников, обеспечение их конкурентоспособности с уче-

том условий развития общества и страны. Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессиональной подготовки специалистов в вузах.

Государство возлагает проблему достижения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности на кафедры физического воспитания в связи с тем, что физическая культура в настоящее время является единственным средством, способным обеспечить человеку необходимый уровень физического, психического и функционального развития организма, создающий фундамент для профессионального здоровья и психофизической готовности. Физическая культура в системе высшего образования должна опираться на новые технологии преподавания, обеспечивающие профессиональную психофизическую готовность.

ФГБОУ ВПО «МГСУ» – лидер отраслевого профессионального образования России, который обеспечивает качество подготовки своих выпускников, соответствующее требованиям национальной экономики.

В настоящее время профессорско-преподавательский состав (ППС) кафедры физического воспитания и спорта университета занимается профессиональной психофизической подготовкой студентов, будущих специалистов строительной отрасли, обеспечивая их конкурентоспособность на рынке труда за счет укрепления здоровья, повышения работоспособности, высокого уровня психофизической готовности выпускников к будущей профессиональной деятельности.

Для этого ППС кафедры сделано немало:

- разработана новая концепция о месте кафедры ФВиС в структуре университета;
- образован спортивно-образовательный комплекс;
- разработана концепция управления учебно-воспитательным процессом;
- разработаны модели выпускников различных направлений подготовки;
- разработана и внедрена технология преподавания физической культуры, обеспечивающая требуемый уровень профессиональной психофизической готовности выпускаемых специалистов;
- разработана концепция физкультурно-спортивной деятельности (ФСД);
- подготовлено научно-методическое обеспечение учебной дисциплины (опубликовано 3 учебника, 20 учебных пособий и т.д.);
- разработана и апробирована программа ежегодного мониторинга студентов университета;
- создана компьютерная база;
- разработана система индивидуального подхода к студентам, относящимся к специальной медицинской группе, и обеспечения самостоятельной работы студентов университета;
- разработан лекционный курс учебной дисциплины, соответствующей специфике подготовки ин-

женеров-строителей (для очного и заочного обучения);

- совместно с администрацией улучшается материально-техническая база.

Но мы не останавливаемся на достигнутом и продолжаем научно-методические разработки по вышеперечисленным направлениям. По их результатам ежегодно проводим научно-практические и научно-методические конференции с изданием материалов (7 выпусков сборников материалов).

В связи с появлением новых направлений подготовки бакалавров и магистров разрабатываем состав и уровень значимости профессионально важных психофизических качеств появившихся специальностей и определяем возможности их воспитания различными видами спорта и системами физических упражнений.

ППС кафедры занимается поиском эффективных путей повышения управляемости учебно-тренировочного процесса, разработкой и внедрением инновационных технологий в образовательную сферу физической культуры и спорта университета, решая воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

Большое внимание уделяется управлению профессиональной психофизической подготовкой студентов посредством физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Разработка и внедрение инновационных форм физкультурно-спортивной деятельности осуществляется в соответствии с результатами мониторинга (психофизического развития, двигательной подготовленности, интереса и др.).

В настоящее время решение проблем повышения подготовленности, работоспособности и профессионального долголетия специалистов теснейшим образом связано с решением проблемы профессиональной реабилитации. Формирование физической культуры личности будущего специалиста немислимо без умения рационально корректировать свое состояние средствами физической культуры и, прежде всего, двигательной деятельностью.

Поэтому система реабилитации является составной частью учебной программы профессиональной подготовки инженера-строителя как дающая знание средств, способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности на базе восстановления психических и профессиональных функций, включая профессиональную работоспособность.

Знания обо всех видах и средствах реабилитации студенты получают на лекции «Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности», которая включена нами в теоретический курс учебной дисциплины, а также на методико-практических занятиях.

Требования к преподавателям физической культуры

Модернизация образования в России связана с повышением его качества, что во многом обусловлено уровнем преподавания в вузе, уровнем образованности и профессионализма профессорско-преподавательского состава (ППС), т.е. качество подготовки преподавателя высшей школы во многом определяет качество подготовки будущих специалистов.

В настоящее время существует проблема в интеллектуальном, высококвалифицированном преподавательском контингенте по физической культуре и спорту.

К сожалению, часть преподавателей недостаточно соответствует своему статусу, не оправдывает социальных ожиданий, не способна решить задачи воспитания физически и психически здоровой студенческой молодежи, т.к. испытывает определенные сложности работы в новых социально-экономических условиях при растущих запросах студентов к уровню владения преподавателями инновационными технологиями физического воспитания, способствующими повышению мотивации и интереса к учебным, внеучебным и самостоятельным занятиям двигательной активностью. То есть для повышения качества образовательного процесса по физической культуре необходима высокая общекультурная и профессиональная подготовка преподавателей с творческим потенциалом в педагогической деятельности в области физической культуры и готовности к использованию современных технологий в учебном процессе.

Это позволит совместно с каждым студентом определить его интересы, мотивации, пути достижения желаемых результатов в физическом развитии и подготовленности, физическом совершенстве, уровне здоровья, работоспособности и готовности к будущей профессиональной деятельности.

Профессионально важными качествами, умениями, навыками и способностями преподавателей физической культуры высшей школы являются:

- хорошее здоровье в целом;
- стремление к интеллектуальному и физическому развитию;
- высокая работоспособность;
- высокое сознание общественного долга;
- преданность своей профессии;

- хорошо развитые зрение, периферическое зрение, слух, речедвигательный, опорно-двигательный аппараты;
- высокая общая физическая подготовленность (хорошо развитые основные физические качества);
- наблюдательность;
- хорошо развитые функции внимания (объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость);
- оперативное мышление;
- оперативная и долговременная память;
- эмоциональная устойчивость;
- целеустремленность;
- дисциплинированность;
- инициативность;
- самостоятельность;
- выдержка и самообладание;
- решительность;
- терпение;
- ответственность;
- гуманизм;
- выносливость;
- активность;
- стрессоустойчивость;
- коммуникабельность, контактность;
- психолого-педагогическое понимание студенческой молодежи;
- организаторские способности и навыки;
- владение навыками основных упражнений из различных видов спорта, систем физических упражнений и психологической подготовки;
- владение методами организации инновационного обучения;
- способность оценивать эффективность используемых технологий и физической нагрузки;
- умение анализировать результаты тестирования студентов;
- умение проводить необходимую корректировку учебного плана и учебно-тренировочных занятий;
- навыки организации и проведения научных исследований и методической работы в сфере физической культуры и спорта;
- умение анализировать и корректировать свою профессиональную деятельность.

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста через реализацию проекта «Академия мяча»

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия)».

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Социально-экономические проблемы жизни общества порождают условия, при которых значительно снижается уровень физического и нервно-психического здоровья детей. Количество детей, у которых уже в дошкольном возрасте обнаруживаются отклонения в развитии, весьма значительно. Кроме того, результаты исследования образа жизни детей дошкольного возраста дают основания говорить о возникновении новой угрожающей общемировой тенденции – недостаточной физической активности и малоподвижном образе жизни (практически 48 % детей смотрят телевизор или сидят за компьютером более трех часов в сутки).

Все это говорит о том, что назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. В современных условиях актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также совершенствование двигательных умений посредством физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшают навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

С 2010 г. в МБДОУ «Детский сад № 124» с детьми старшего дошкольного возраста реализуется проект «Академия мяча», где дети осваивают навыки владения мячом через игровую деятельность.

Цель проекта: совершенствование физической подготовленности дошкольников, способствующей укреплению здоровья, через использование мяча в различных формах образовательной деятельности с детьми.

Задачи проекта:

1. Формировать у детей дошкольного возраста многообразные действия с мячом.
2. Развивать у дошкольников точность, координацию движений, быстроту реакций, силу, глазомер.
3. Обучать детей правильной технике выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, пионербол).
4. Формировать у дошкольников устойчивый интерес к спортивным играм.
5. Обогащать мировоззрение детей через различные формы образовательной деятельности.
6. Воспитывать у детей морально-волевые качества.
7. Вовлекать родителей в совместную деятельность через оптимизацию различных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Проект носит комплексный, интегрированный характер, обеспечивающий взаимосвязь физического, познавательного, социального развития дошкольников.

В процессе реализации проекта задействованы все участники педагогического процесса (дети, педагоги, родители), используются различные методики, здоровьесберегающие технологии, а также метод моделирования (карты-схемы). В работе с детьми используется ряд парциальных программ по физическому развитию дошкольников. Кроме того, действия с мячом усложняются от возраста к возрасту за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

Основные направления проекта:

1. Физкультурно-оздоровительное направление.

- Использование мяча в физкультурно-оздоровительных мероприятиях с детьми (утренняя гимнастика, физкультминутки, индивидуальная работа с детьми для совершенствования навыков владения мячом и т.д.).
- Использование мяча в образовательной деятельности (физкультурные занятия, занятия по плаванию).
- Использование мяча в совместной физкультурно-оздоровительной работе ДОУ с семьей (физкультурные досуги, праздники и т.д.).
- Использование мяча в физкультурно-массовых мероприятиях (дни здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники на воздухе и на воде).
- Использование мяча во внегрупповых (дополнительных) занятиях (спортивная секция «Академия

мяча», кружок «Спортивные танцы», секция «Тренажеры» и т.д.).

II. Познавательное направление.

Дети знакомятся с историей мяча и спортивных игр с мячом, с историей возникновения олимпийского движения, с выдающимися спортсменами как всей страны, так и города Череповца. При этом педагоги используют разнообразные формы работы, в том числе экскурсии, показ компьютерных презентаций, кино- и видеофильмов.

В спортивной секции «Академия мяча» дети осваивают навыки владения мячом через игровую деятельность. В работе секции «Академия мяча» используются разные виды мячей: от малого до большого, от набивного до массажного, от надувных мячей до фитболов. Такое многообразие позволяет не только решать образовательные задачи по физической культуре, но и постоянно поддерживать интерес детей к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предполагаемый результат:

- оптимизация условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
- усовершенствование методической и материально-технической базы ДООУ;
- совершенствование физической подготовленности дошкольников, таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, координация движений;
- овладение детьми техникой ведения мяча;
- воспитание интереса у дошкольников к спортивным играм;
- развитие личностных качеств у дошкольников: дружелюбия, контактности, выдержки, честности, справедливости, взаимопонимания, организованности и др.;
- повышение активности, заинтересованности родителей в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов.

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования. На этом этапе дети закрепляют полученные знания и

навыки владения мячом, используя их в спортивных играх и эстафетах.

Таким образом, обучение дошкольников в «Академии мяча» строится от простого к сложному, от контролируемого выполнения к самостоятельному.

Эффективность реализации проекта.

В качестве критериев эффективности реализации проекта выделяются следующие.

1. **Состояние здоровья воспитанников** (снижение заболеваемости и уменьшение количества детей, состоящих на диспансерном учете: если в 2012 г. наш детский сад попадал в число учреждений, где 80–90 % детей имеют ту или иную диспансеризацию, то в 2013 г. этот показатель составил 40–50 %).

2. **Уровень физической подготовленности воспитанников** (количество детей с высоким и средним уровнем физической подготовленности увеличилось с 84 до 92 %)

3. **Развитие личностных качеств дошкольников** (уровень благополучия взаимоотношений в группе – высокий, показатель сплоченности, привязанности, дружбы детей – сверхвысокий (50 %), показатель удовлетворенности детей своими взаимоотношениями – высший).

4. **Развитие познавательного интереса** (положительная динамика развития познавательного интереса у дошкольников: количество детей с неустойчивой реакцией на новизну уменьшилось с 29 до 8 %, количество детей с устойчивым познавательным интересом увеличилось с 21 до 42 %).

Заключение. Анализ результатов реализации проекта «Академия мяча» показывает, что использование разнообразных форм, приемов работы с мячом способствует успешному физическому воспитанию дошкольников, достижению положительной динамики уровня физической подготовленности воспитанников, состояния их здоровья. Кроме того, данный проект оказывает влияние на личностное и познавательное развитие детей дошкольного возраста.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 1.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999.
3. Ерофеева, Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений / Т.И. Ерофеева. – М., 1999. – С. 2–12, 99, 170.
4. Николаева, Н.И. Школа мяча / Н.И. Николаева. – СПб.: Детство-Пресс, 2008.
5. Рунова, М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6.

В.А. Никишкин
Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО МГСУ

Самостоятельная работа студентов

Постановка проблемы о необходимости формирования навыков самостоятельной работы в процессе обучения и воспитания в истории педагогической науки не является новой. Важность педагогического руководства познавательной активностью и самостоятельностью обучаемых подчеркивалась еще И.Г. Песталоцци, Ж.-Ж. Руссо, Сократом, Н.Г. Чернышевским, а также во многих трудах и диссертациях отечественных педагогов.

В настоящее время решающим в обществе является формирование готовности к самостоятельной деятельности. В условиях модернизации образования будущим инженерам необходимо обладать способностью активно, результативно и самостоятельно осуществлять физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность, обеспечивающую конкурентоспособность.

Профессорско-преподавательский состав (ППС) кафедры физического воспитания и спорта МГСУ на всем протяжении обучения предмету «Физическая культура» формирует умения и навыки самостоятельной работы студентов. По результатам работы в этом направлении за последние годы проводились дополнения в учебные планы, программу и рабочие программы методических отделений, совершенствовались технологии обучения, велся поиск наиболее эффективных форм и методов самостоятельной работы.

Основная задача организации самостоятельной работы студентов заключается в создании условий развития интеллектуальной инициативы и мышления на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Самостоятельная работа в университете особенно хорошо организована со студентами, относящимися к специальной медицинской группе. Она способствует их мотивации на двигательную активность, ее лечебной целенаправленности, самоорганизованности, самостоятельности, самоконтролю за физическим состоянием и повышает познавательную активность студентов.

Для повышения эффективности самостоятельной работы необходимо:

- осуществлять индивидуальный подход к студентам, учитывая их уровень здоровья и имеющиеся отклонения в нем;

- выявлять уровень психологической готовности студентов к самостоятельной работе;

- использовать разработанные критерии сформированности навыков самостоятельной работы студентов;

- проводить педагогическую диагностику физического состояния студентов не менее 2–3 раз за семестр;

- внедрить разработанный дополнительный лекционный курс для этого контингента студентов;

- на анализе базы данных разрабатывать индивидуальную программу оздоровления;

- отмечая изменения, корректировать программу, активно включать в этот процесс самого студента, тем самым повышая его заинтересованность в дальнейших занятиях;

- для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре, использовать компьютерную диагностику и тестирование;

- активнее включать студентов в обучающее интернет-пространство по видам и системам двигательной активности, стимулирующее развитие познавательной самостоятельности студентов;

- усилить консультационно-методическую роль преподавателей;

- выполнение студентами самооценки самостоятельной физической работы.

ППС в работе с этим контингентом студентов стремится повышать уровень самостоятельности студентов, а также формировать у всех студентов внутреннюю потребность в занятиях двигательной активностью.

Совершенствуя образовательный процесс, преподаватели широко используют самостоятельные формы занятий на основе мотивации, творчества, самообучения. Это позволяет увеличить профессиональные, психологические и физические возможности для самореализации студентов в дальнейшем. Когда сформированы мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, определяется их цель.

В итоге в настоящее время разработана система самостоятельной работы студентов в образовательном процессе физической культуры и способы повышения ее эффективности.

Ж.А. Ольнова
Россия, г. Череповец, МАДОУ «Детский сад № 15»

Актуальная позиция родителей и педагогов как условие формирования потребности подрастающего поколения в регулярных занятиях физической культурой

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоро-

вья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом базовой ценно-

стью является здоровье. Главная болезнь XXI века – гиподинамия. Люди живут в благоустроенных квартирах, темп современной жизни вынуждает часто пользоваться городским и личным транспортом, для получения информации им приходится длительное время проводить у компьютера, телевизора. Быстро развивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности. Предотвратить негативное влияние поможет потребность человека в активном образе жизни. Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, с которым ежедневно вступают в контакт родители и где начинается их систематическое просвещение. Поэтому образовательное учреждение имеет возможность оказывать непосредственное влияние на семьи воспитанников. Воспитательные функции дошкольного учреждения и семьи различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие. От качества целенаправленной совместной деятельности родителей и дошкольного учреждения зависят уровень педагогической культуры родителей, а следовательно, и уровень воспитания детей. Положительных результатов в воспитании здорового ребенка можно достичь при поддержке, желании и тесном сотрудничестве педагогов с семьями воспитанников. Укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия дошкольного учреждения и семьи обеспечивают благоприятные условия жизни и воспитания здорового ребенка, формирование основ полноценной, гармоничной личности.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагога. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. Важным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники. Очень часто родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого

возможности физической культуры. Иногда сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки, многие не компетентны в вопросах формирования и развития физических навыков и качеств. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий. Они заботятся о том, чтобы дети были правильно одеты (натуральные ткани, ортопедическая обувь), придерживаются «здорового питания», курсами дают витамины, надеясь, что здоровье ребенка будет обеспечено автоматически. Однако чрезмерный комфорт при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождает бытовую лень, ослабляет здоровье, уменьшает работоспособность и иммунитет. Для достижения результата необходимо не только создание условий, но и активная позиция родителей в вопросе физического воспитания детей.

Единство детского сада и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, если семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания. Следя за своим здоровьем и физической формой, многие родители посещают спортивные заведения без своих детей, поэтому необходимо соединить их вместе. Пример родителей – один из мощных мотиваторов для ребенка к занятиям физической культурой. Совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, продемонстрировать свои физические способности, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

В детском саду организуются различные формы физкультурно-оздоровительной работы с привлечением и активным участием родителей. Совместные праздники («Супер-мама!», «А, ну-ка, папочки!», «Мама, папа, я – спортивная семья» и др.) заряжают положительной энергией, дают выплеск эмоциям. Многие дети даже не догадываются, что мама умеет вращать обруч, прыгать на скакалке, виртуозно владеет мячом, а папа быстро бегает, неоднократно подтягивается на перекладине, играет в футбол и многое другое. В целях расширения работы в этом направлении желательно привлечь родителей к еще более тесному взаимодействию для сохранения и укрепления здоровья всех членов семьи, приобщения их к здоровому образу жизни, для создания семейных традиций физического воспитания.

В силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, поэтому организация семейного досуга, приобщение к здоровым привычкам должно

осуществляться рядом, в дошкольном учреждении. Желательно проводить регулярные дополнительные занятия, в удобное для родителей время, на которых ребенок и члены семьи под руководством специалиста могли бы заняться физической культурой, поиграть в спортивные игры и просто подвигаться. Не секрет, что современные дети проявляют больший интерес к виртуальной игре, чем к реальной игре в футбол или теннис. Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Совместные занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность заниматься физической культурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить свободное время.

Личный пример родителей будет самым главным стимулом для ребенка в стремлении заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

И.Д. Соболева

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 33»

Актуальные вопросы преподавания физической культуры в начальных классах

Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры как части общей культуры личности и общества. Цель физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности: самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры. Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных [3].

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления; улучшает умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний [3].

Вместе с тем большую часть свободного времени дети проводят за компьютерами, возле телевизора. Ребенок ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Статистические данные свидетельствуют о дефиците двигательной активности у школьников: в младших классах – 35–40 %, а среди старшеклассников – 75–85 %. По данным Департамента государственной политики в сфере воспитания, до-

полнительного образования и соцзащиты детей Минобрнауки, более 50 % школьников характеризуются низким уровнем здоровья и наличием различных заболеваний, а к моменту окончания школы полностью здоровыми остаются лишь 10 % выпускников. Главная причина, уверены специалисты, именно дефицит движения (гиподинамия).

Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм, совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества [2], [3].

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Казалось бы, вопросам физической культуры в школах стали уделять больше внимания. И это здорово! Но возникает ряд проблем, с которыми сталкиваемся мы, учителя начальных классов.

Во-первых, нехватка спортзалов. Как можно провести уроки в двух (!) спортзалах при более 1000 учащихся в школе? Разве может быть полноценным урок, если мы вынуждены проводить занятия по физкультуре одновременно в двух классах в одном зале?

Во-вторых, школам не выделяются средства на оснащение залов спортивным инвентарем. Учителя не имеют права собирать средства с родителей на те же мячи, скакалки и обручи. И как проводить уроки?!

В-третьих, состав учащихся неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. На здоровье учащихся, проживающих в неблагоприятных экологических условиях, а Череповец – один из «ярких» представителей неблагоприятных городов, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий. Они приводят к росту числа учащихся с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема дифференцированного учебно-методического комплекса физкультурного образования, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни, является одной из проблем, требующих решения. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших является проблема индивидуализации физического воспитания [1]. Как ее решить, если в классе 30 учеников и 1 учитель? Отсюда вытекает еще одна проблема.

В-четвертых, нехватка квалифицированных кадров. В переполненной школе всего 2 преподавателя физкультуры. Желающих работать не находится, хотя вакансия существует несколько лет.

В-пятых, в школе обучаются дети не только с различной группой здоровья, но и с разным материальным достатком в семье. Как правило, учащиеся 1-4 классов в течение третьей четверти занимаются лыжной подготовкой. Как учитель может требовать от ребенка лыжи и палки, если семья является малообеспеченной (а таких в классах немало)?! Если лыжи, выделенные для бесплатного пользования на школу, не подходят первоклассникам по размеру и их на всех нуждающихся детей не хватает?!

Таким образом, чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы / В.К. Бальсевич, В.Г. Большенков, Ф.П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 13–18.
2. Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10–14.

V.S. Sosunovsky

*Russia, Tomsk, National Research Tomsk State University.
Supervisor: Associate Professor, PhD. Zagrevskaya A.I.*

Usage of Psycho-regulating training for the increased level of Psychological Preparation of Sportsmen

At present one of the necessary conditions of successful training and competitive activity is the ability of a sportsman to regulate his own psychic state, emotional tension, focusing and distribution of attention [1]. Besides, the specific activity of any sportsman is connected will stress they often experience. It's certain that competitions are held in different regions, in different climatic conditions and the sudden change of the latter may cause negative emotional reactions and increase of personal trouble. Personal trouble is a slayable individual characteristic which reflects the inclination of a person to alarm. The state appears as an emotional reaction on the stressful situation and may be different both in intensity and dynamics at time [2].

Psycho-regulating training is one of the methods of psychotherapy, which lets a sportsman control the state of his constitution. However, the usage of psychotherapy training (PRT) in the process of training sportsmen is not paid proper attention to therefore the aim of the research work is studying the influence of psycho-regulating training on psycho-emotional state of sportsmen and exactly on the level of their personal trouble after the

great amount of physical work of aerobic character be done. In the research students-sportsmen aged 17-19 (56 persons) took part. The definition of the level of personal trouble alarm was done by the method of Spilberg – Khanin. Before the training class the group was suggested that they should answer the questions concerning their psycho-emotional state at the given moment. Then the students were doing training tasks due to the coach's plan. Physical amount of work was of aerobic ring. The length of work was 40 minutes 4 times a week a month. After the training class sportsmen were given offered a session of psycho-regulating autogenic training.

The session began with the instructions on self-calming and mobilization, for this case same definite phrases were pronounced. After the session the level of personal alarm trouble of the students was tested.

In table 1 there are results of defining the level of personal trouble of sportsmen before and after their training.

From the given table it's vivid that in all the cases the positive dynamics was registered. For example, 50 % of sportsmen answered the question «I get upset easily»

negatively after training, whereas at the beginning their quantity was 31 %.

For sportsmen it's very important to feel surge of will and strength to go only forward for realization of the active and productive training amount of work one can only being in high spirits. However, it's very difficult to preserve positive emotions in a modern style of life. The usage of psycho-regulating training helps to overcome stresses. Before the class 31 % of students answered the question "I feel surge of wish and energy" negatively, but after training there was no one with answer "No".

Sports – is not only the reflection of the moral and physical qualities but mastering of tactic struggle. Therefore any sportsman should control his emotions for a more successful sport competition. All the tasks can be solved at training lessons studies where the methods of PRT are used. Using the means of PRT correctly we can achieve full harmony of the inner world with the outer one. And the given survey proves it 75 % of students answered "I'm calm and concentrated" after a class with the usage of PRT. There were no students with the answer "I feel lack of self-confidence" after the given class.

Any person should get satisfaction in his professional career for achieving new success and victories. For this purpose it's important for him to analyze his previous

achievements. All sportsmen have to overcome themselves while training. Therefore positive motivation is very important for them, it's good for sporting activity. During the research work the increase of inner satisfaction was observed in case of all the participants of the survey the data show this fact only 10% of students gave the answer "I'm satisfied" before the class and all the students were glad after the class.

In the course of the research it was found out that all sportsmen recreate well after hard physical training with the help of psycho-regulating sessions. Besides they obtain positive emotional background, motivation for further training studies. They get not only energy resources but do not feel psycho-emotional loss. All the positive change in a sportsman constitution caused by PRT lead to the growth of sporting competitive result in the long run, they influence general physical and psychic state of any sportsman. Using the means of PRT we can avoid negative consequences of stress and mobilize ourselves for the further sporting competitive activity.

To sum it up, we can say that mastering the methods of psychic self-regulation is an important part of sport training. Thus the usage of methods of PRT may be recommended to coaches and sportsmen as an important component in the system of training of high class athletes.

Table 1

The part of students with different trouble level

judgment	No, it isn't so		It may be so		It's true		Quite right	
	%							
	before go	after	before go	after	before go	after	Before go	after
I may be in high spirits	0	25	15	25	39	12	46	38
I may be nervous	15	14	39	43	23	29	23	14
I get upset quickly	31	50	38	25	23	25	8	0
I'd like to be as lucky as the rest	54	43	28	28	25	0	23	29
I'm very much troubled about unpleasant things and can't forget about them for long	54	43	15	28	23	29	8	0
I feel surge of energy and wish to work	31	0	38	71	23	0	8	29
I'm calm and concentrated	23	14	46	72	23	0	8	14
I worry about possible difficulties	23	14	46	72	29	14	8	0
I'm too troubled about nonsense	62	28	23	29	15	43	0	0
I can be absolutely happy	0	14	23	43	46	29	31	14
I take everything to heart	23	29	54	57	15	14	8	0
I feel lack of self-confidence	62	57	23	43	15	0	0	0
I feel defenseless	85	86	20	14	15	0	0	0
I try to avoid critical situations	8	14	46	72	31	0	15	14
I can experience spleen	72	43	14	43	7	14	7	0
I may be satisfied	8	0	0	43	50	14	42	43
Any nonsense may distract and trouble me	46	57	54	14	0	29	0	0
I may feel a looser	54	33	31	67	15	0	0	0
I'm a well-balanced person	34	14	8	14	33	43	25	29
I worry when I am thinking about my affairs and cares	46	29	31	57	23	0	0	14

References

1. Schultz, I. G. Autogenous training / I. Schultz. – M.: Medicine, 1985. – P. 5.

2. Hanin, Y.L. The study of anxiety in sport / Y.L. Hanin // Questions of psychology. – 1978. – № 6. – P. 94–106.

С.И. Сытник

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17»

Проблемы подготовки специалистов физической культуры в высших учебных заведениях

В условиях социально-экономической ситуации современной России внимание общественности приковано к недостаточно изученной проблеме профессионализма и профессионального развития преподавателя вуза и школы. Разработка профессиональных требований к современному педагогу является довольно сложным делом, требующим большой научно-исследовательской работы, необходимым как для общества, ожидающего высокой отдачи от преподавательского труда, так и для вуза, осуществляющего отбор претендентов на соответствующую должность. Однако, сделаны только первые шаги в этом направлении.

Под профессионализмом преподавателя высшей школы Л.И. Турье понимает «высокий уровень психолого-педагогических и научно-предметных знаний и умений в сочетании с соответствующим культурно-нравственным обликом, обеспечивающим на практике социально востребованную подготовку будущих специалистов». Профессиональную компетентность преподавателя вуза автор представляет в виде взаимосвязанных блоков: педагогическая деятельность, педагогическое общение, личность преподавателя, обученность и уровень развития студентов; структуру деятельности описывает диагностическими, проектировочными, конструктивными, организаторскими и коммуникативными умениями.

Требования к преподавателю обусловлены требованиями к специалисту, который формируется в процессе обучения в вузе. Однако профессиограмма включает в себя общие (инвариантные) профессиональные свойства, которыми должен обладать претендент на должность преподавателя вуза, вне зависимости от того, какие виды занятий он будет обеспечивать, какие учебные курсы будет читать. Помимо традиционных появляются новые требования к его компетентности, связанные с изменениями в системе образования.

Осмысление проблемы профессионализма преподавателя вуза в последнее время связывают с реализацией парадигмы компетентностного подхода. В. Медведев выделил несколько функций преподавателя вуза:

1) непосредственно связанные с преподаванием: обучения; воспитания студентов, развития их творческого потенциала; организации и управления учебным процессом;

2) связанные с обязанностями преподавателя как субъекта, ведущего активный научный поиск исследователя в сфере науки, к которой относится препода-

ваемая дисциплина, в сфере образовательного процесса;

3) связанные с обязанностями преподавателя как члена педагогического коллектива кафедры, факультета, вуза, с его социальной ролью как представителя российской интеллигенции: функция взаимодействия с другими членами педагогического сообщества в интересах достижения корпоративных целей; функция развития и саморазвития, предполагающая инновационную деятельность преподавателя, повышение профессиональной квалификации; духовно-нравственное и физическое совершенствование; просветительская функция, предполагающая активное участие преподавателя в распространении научных знаний, повышении образованности и культуры населения, и 11 соответствующих им компетенций в области: преподаваемого предмета; познавательной деятельности, современных средств получения и обработки информации; философских и правовых основ, определяющих назначение и социальную роль образования, функционирование и развитие образовательной системы России; теории и методики обучения и воспитания; программно-методического обеспечения образовательного процесса; педагогических измерений, диагностики, оценки и анализа результатов обучения и воспитания; управления качеством образовательного процесса; педагогического общения, решения коммуникативных задач; общей и профессиональной культуры; саморазвития; организации и проведения научных исследований. Результат выполнения преподавателем той или иной функции целиком зависит от уровня развитости тех компетенций, которыми он должен обладать. Модель компетентности преподавателя представлена тремя компонентами: гностическим, функциональным и этическим. При отсутствии первого компонента преподавателя можно считать ремесленником; при отсутствии второго компонента – функционально безграмотным; при отсутствии третьего – социально опасным человеком.

Целый комплекс особенностей ценностно-смыслового самоопределения преподавателя отечественного вуза определяется необходимостью осмысления современных тенденций, связанных с созданием единой зоны европейского высшего образования. Осмысливая саму возможность реализации этого мега-проекта, преподаватель должен определить, что он считает ведущей ценностью высшей школы как таковой. Вместе с тем не утрачивается и актуальность идей М. Вебера, в начале прошлого

века призывавшего преподавателей вузов переосмыслить содержание и характер своей профессиональной деятельности.

Для эффективной организации учебного процесса преподаватели вуза должны хорошо осознавать характерные особенности современных студентов («поколения Next», по М.Л. Тейлору). Подавляющее большинство студентов эпохи постмодерна равнодушны к учебе, недисциплинированы, мало времени проводят за учебниками, испытывают скуку от учения, инертны, часто опаздывают на занятия, неучтивы, плохо знакомы с правилами общественного поведения, ориентированы на развлечение, хотят получать хорошие оценки при минимуме усилий, не сдержанны в желаниях и не разборчивы в средствах их удовлетворения, циничны, крайне невоспитанны, эмоционально зажаты, инфантильны, их трудно расшевелить и увлечь.

Следовательно, учитывая особые запросы поколения Next и специфические черты эпохи, необходимо пересмотреть методы и содержание высшего образования, изменить саму атмосферу учебы, с тем, чтобы повысить эффективность обучения, как можно больше содействовать успеху воспитанников, например: с самого начала установить ясные требования и постоянно о них напоминать; быть последовательным; обозначить все цели обучения; разработать осмысленные цели и мероприятия по развитию личностных и гражданских качеств студентов; подчеркивать роль научного метода в процессе познания, но при этом признавать возможные ограничения науки; перейти к образовательной парадигме, ориентированной на познание; использовать активные и творческие методы обучения; повышать уровень преподавания; объяснять необходимость изучения предмета его практической применимостью; не ожидать слепого подчинения авторитету преподавателя; расширять диапазон внеаудиторных заданий; не ограничиваться традиционными письменными работами, применять другие формы контроля; предоставлять студентам более широкие возможности для общения; уважать чужую точку зрения; проявлять доброжелательность; верить в своих студентов.

«Новый преподаватель» авторам новой модели российского образования – 2020, модели образования для экономики, основанной на знаниях, видится как «исследователь, воспитатель, консультант, руководитель проектов». Традиционный преподаватель (монополист в передаче и интерпретации необходимого знания) уходит со сцены. Новый тип обучения будет характеризоваться большим объемом самостоятельной работы студентов, их вовлечением в реальные проекты, появлением коллективных форм учебной работы. Следовательно, преподаватель в совершенстве должен овладеть компетентностным подходом к обучению, при котором акцент делается не на запоминании энциклопедического набора знаний из разных областей, а на овладении фундаментальными умениями коммуникации, анализа, понимания, принятия решений.

Авторы предлагают рассматривать как обязательные при высокой оценке профессионализма преподавателя высшей школы такие компоненты: базо-

вые знания информационных технологий; разработка и применение электронных учебно-методических материалов; владение методическими приемами использования слайд-лекций, интернет-семинаров, онлайн-занятий и др.; адаптация имеющихся психолого-педагогических принципов (а возможно, и создание новых) к современным инфо-коммуникационным технологиям в образовании.

Педагогическое мастерство, как пишет В.А. Скакун, это высокое и постоянно совершенствуемое искусство обучения и воспитания, доступное каждому педагогу, работающему по призванию, любящему свое дело, своих воспитанников. Это синтез разнообразных качеств личности педагога, его научных, специальных, педагогических знаний и умений, позволяющих ему с помощью системы педагогических средств добиваться наилучших результатов в обучении, воспитании и развитии своих учеников.

Педагогическое мастерство развивается посредством активного творческого педагогического труда на основе глубоких и разносторонних профессиональных знаний и умений, знаний в области педагогики, педагогической психологии, дидактики, методики и организации обучения, умений применять их в практической деятельности. Рост мастерства педагога происходит при наличии у него соответствующего стремления.

Важную роль в развитии и поддержании на соответствующем уровне профессионализма преподавателя играет, помимо повышения педагогической квалификации, эффективное педагогическое самообразование, самосовершенствование, самостоятельная методическая работа по изучению передового педагогического опыта.

Проблема педагогического самообразования должна решаться не от случая к случаю, а целенаправленно, систематически. Педагогическое самообразование – это чтение, изучение педагогической литературы, педагогической периодики, методических разработок и пособий, их продумывание, выделение мыслей, идей, высказываний, теоретических выводов и рекомендаций, полезных для практической работы, посещение лекций, образовательных и книжных выставок, а также самоанализ собственного опыта, в процессе которого преподаватель фиксирует собственные педагогические находки при проведении занятий, а также промахи и недоработки. Способности к письменному выражению своего опыта, мыслей, находок необходимо развивать.

В контексте статьи весьма актуально мнение Г. Селье: «Не нужно заноситься, метить слишком высоко и браться за непосильные задачи. У каждого есть свой потолок. Для одних он близок к максимуму, для других к минимуму человеческих возможностей. Но в рамках своих врожденных данных надо сделать все, на что мы способны, стремиться к высшему мастерству. Нет совершенству – ибо оно недостижимо. Делать его своей целью – значит заранее обрекать себя на дистресс и неудачу. Достижение высокого мастерства – прекрасная цель, к тому же она приносит расположение, уважение и даже любовь ближних».

Именно преподаватель является центральной фигурой в модернизации современного образования в

России, от него зависит, каким будет высшее образование в будущем.

В.Е. Трепова, А.С. Караиван

Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 8»

Создание условий для обучения детей игре в бадминтон в дошкольном учреждении

С каждым годом развитию физкультуры и спорта в России уделяется все больше внимания со стороны государства. Эта положительная тенденция касается дошкольного периода. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных качеств. Федеральные стандарты спортивной подготовки по различным видам спорта, утвержденные Минспортом России, запрещают дошкольникам занятия спортом во избежание неблагоприятных последствий для здоровья, а минимальный возраст будущих юных спортсменов составляет 6–7 лет. Основные направления развития физической культуры и спорта в нашей стране определены в стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р, в которой обозначены проблемы: продолжающееся ухудшение здоровья населения и детей, низкий охват населения физической культурой и спортом и др. Исходя из этого, в стратегии определены цели – создание условий, обеспечивающих возможности вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом. Одной из задач по развитию физической культуры и спорта является модернизация системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, включающая внедрение новых проектов с обязательным строительством спортивных сооружений, увеличение охвата детей, посещающих обязательные и дополнительные занятия физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений. МАДОУ «Детский сад № 8» осуществляет образовательную деятельность с приоритетным физкультурно-оздоровительным направлением. На протяжении 4 лет, с 2010-го по 2014 г., в учреждении осуществлялась целенаправленная и системная работа по укреплению и сохранению здоровья воспитанников. Дошкольники становились победителями ежегодных городских спартакиад, участниками спортивно-массовых мероприятий (Всероссийский день бега «Кросс наций», Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» и др.). В учреждении реализуются проекты в рамках программы «Здоровый город» «Выходи играть с мячом», «Школа мяча» на бесплатной основе. Часть дополнительных услуг спортивного направления воспитанники посещают на договорной основе (приглашаются специалисты, имеющие лицензию на осуществление образовательной деятельности). Дошкольное учреждение посещают более 365 воспи-

танников (без учета детей группы кратковременного пребывания «Вместе с мамой»). Среди них крайне низок процент здоровых детей. Выпускники имеют нарушения в различных системах организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Достаточно много детей с нарушениями зрения (из 97 выпускников 2013/2014 уч. г. 18 человек имеют те или иные нарушения зрения). Проанализировав нормативные правовые акты, регулирующие деятельность образовательных организаций в сфере развития физической культуры и спорта в дошкольных образовательных учреждениях, деятельность учреждения по осуществлению приоритетного физкультурно-оздоровительного направления, а также состояние здоровья воспитанников, инструктором по ФК был предложен проект «Лети, мой воланчик!» (обучение детей игре в бадминтон). Проект направлен на решение актуальных для учреждения и воспитанников целей и задач.

Цель проекта: создание условий в дошкольном учреждении и содействие развитию физической активности участников образовательного процесса, а также формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом через обучение игре в бадминтон.

Задачи:

1. Реализовать проект по обучению игре в бадминтон через систему спланированных мероприятий среди всех участников образовательного процесса.
2. Разработать программу обучения детей навыкам игры в бадминтон.
3. Разработать и апробировать модель взаимодействия участников проекта.
4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников, формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
5. Увеличить охват воспитанников, посещающих дополнительные образовательные занятия на бесплатной основе через организацию кружка «Бадминтон».

Ценность и актуальность проекта еще и в том, что игра в бадминтон позволяет организовать совместный отдых детей и родителей в летний период за пределами дошкольного учреждения. Особое значение проект приобретает в свете развития спорта в нашей стране.

Степень новизны: проект носит комплексный характер, в его реализации задействованы все участники образовательного процесса. При осуществлении работы над проектом используются авторские разработки.

Отслеживание результатов проекта

Направление	Содержание
Оздоровительное направление	Уровень здоровья воспитанников старшего дошкольного возраста (группы здоровья, Д-учет, часто болеющие дети). Уровень заболеваемости
Физическое развитие	Диагностика уровня физической подготовленности. Определение соответствия антропометрических показателей возрастным нормам. Уровень овладения техникой игры в бадминтон. Результативность участия воспитанников ДООУ в спортивно-оздоровительных мероприятиях разного уровня. Учет количества выпускников МАДОУ, посещающих спортивные школы г. Череповца
Познавательное развитие	Уровень знаний в области физической культуры и спорта, знаний о бадминтоне
Здоровьесбережение	Уровень сформированности бережного и осознанного отношения к своему здоровью

Предполагаемый результат:

1) для детей:

- сохранение и укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей;
- формирование интереса к игре в бадминтон;
- обучение основным техническим приемам игры в бадминтон;
- развитие мотивационно-волевых качеств личности;
- снижение заболеваемости воспитанников;
- повышение уровня физической подготовленности;

2) для родителей:

- предоставление качественного образования для воспитанников;
- развитие общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста;

3) для педагогов:

- профессиональное саморазвитие, повышение профессиональной компетентности;
- развитие партнерских отношений с родителями во время реализации проекта;
- накопление теоретического и практического опыта работы в данной области;

4) для ДООУ:

- повышение имиджа учреждения;
- повышение конкурентоспособности среди муниципальных дошкольных учреждений;
- расширение сети бесплатных образовательных услуг с последующим предложением дополнительных услуг на коммерческой основе;
- развитие материально-технической базы;
- расширение приоритетного физкультурно-оздоровительного направления;
- расширение сотрудничества с социальными институтами г. Череповца спортивной направленности.

Продукт на выходе: программа дополнительного образования «Бадминтон» с методическим обеспечением.

В ходе реализации проекта предусмотрено оборудование универсальной спортивной площадки, приобретение спортивного оборудования (ракетки, воланчики), организация кружка «Бадминтон» под

руководством профессионального тренера, реализация системы мероприятий с детьми и родителями. Проектом предусмотрена система мониторинга достижений детей и отслеживание результативности работы по данному направлению (табл.).

Содержание работы позволяет реализовать практико-ориентированный подход. Выполняя различные манипулятивные движения с ракеткой и воланом, ребенок целится, отбивает, побрасывает, соединяет движения с различными поворотами, наклонами, что в итоге способствует развитию глазомера и двигательных координационных функций организма, приучает рассчитывать направление подачи и приема, согласовывать усилие с расстоянием, развивает выразительность движений. Занятия бадминтоном способствуют увеличению подвижности суставов руки, совершенствованию деятельности ЦНС, укреплению мышц спины и грудной клетки, что является актуальным в свете осуществления преемственности между дошкольной и начальной ступенями образования. Социальный эффект проекта: обеспечение доступности образовательных услуг детям дошкольного возраста.

Представленный подход способствует созданию в дошкольных учреждениях комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы и формированию мотивационных установок детей к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Горячев, А.Н. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев, А.А. Ивашин. – М.: Сов. спорт, 2010.
2. Кучина, Н. Обучение дошкольников игре в бадминтон / Н. Кучина // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 2.
3. Чайников, С.А. Быстрый волан. Примерная программа секционных занятий по бадминтону для детей старших дошкольного возраста / С.А. Чайников. – Мурманск, 2012.
4. Щербаков, А.В. Игра в бадминтон: учеб.-метод. издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.

Приобщение ребенка к истокам и традициям родного края как фактор здоровьесбережения

Негативные процессы в социальной жизни сопровождаются разрушением нравственных норм, ухудшением здоровья дошкольников, снижением уровня их физической подготовленности; распространением болезней, имеющих социальную обусловленность; в дальнейшем – ростом стрессов, депрессий, агрессивности [2]. В связи с этим появляется необходимость в организации физического воспитания, ориентированного на духовно-нравственное развитие дошкольников, на укрепление здоровья и саморазвитие двигательных умений, физических способностей организма для подготовки себя к служению Отечеству, созданию семьи и поддержанию здорового образа жизни в ней, воспитанию здоровых детей.

Необходимо дать возможность участникам образовательного процесса расширить познавательные и двигательные возможности обучающихся за счет различных форм физических упражнений, наиболее приемлемых и эффективных, исходя из климато-географических, погодных условий, состояния материальной базы, квалификации педагогов, физического развития и уровня здоровья контингента, обучающихся в конкретном районе (городе) и образовательном учреждении. Чтобы заложить в ребенке основу народной культуры, понимание народных обычаев и традиций, необходимо разработать систему занятий, подвижных игр, упражнений.

В народные подвижные игры можно играть без специальной спортивной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно даже изменять в зависимости от ситуации. Существует великое множество народных подвижных игр. Они хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Именно отсутствие строго регламентированных правил, тактики обуславливает необязательность специальной спортивной подготовки, что позволяет привлекать к участию детей независимо от возрастных особенностей и уровня физической подготовки [1].

В наше беспокойное время, когда утрачены многие идеалы, свержены служившие целым поколениям идолы, люди возвращаются к общечеловеческим ценностям, заложенным в культуре и традициях народа. Народные игры, сложившиеся и используемые в течение столетий, должны служить для укрепления здоровья детей. Они рождены самой жизнью, появившись из окружающей природы благодаря складывающимся обстоятельствам. Они способны не только физически развивать детей, делать из них сильных и выносливых взрослых, но и давать им возможность прикоснуться к родной культуре, понять и осознать менталитет того или иного народа.

В условиях города Череповца забота о здоровье детей очень важна. В оздоровительных целях в нашем детском саду создаются условия для удовлетво-

рения естественной потребности дошкольников в движении, которая может быть реализована введением дополнительного времени физической культуры. Обогащать содержание непосредственной образовательной деятельности (НОД) по физической культуре возможно за счет интеграции в образовательный процесс традиционных национальных подвижных игр, забав и развлечений Вологодской области.

Организуя НОД по физической культуре, мы ориентируемся на различные формы работы.

1. Двигательно-творческие занятия, основанные на сказках и легендах. Цель занятий – развитие у детей воображения, умения преодолевать двигательные трудности. Они могут строиться на сюжете одной или нескольких сказок о животных или легендах, о богатырях. Например, по сюжету народных сказок «Репка» (для младших детей) или «Ячменное зерно» (для старших дошкольников), по легендам.

Сюжетные физкультурные занятия с элементами фольклора, проводимые в форме «двигательного» рассказа, строятся по типу путешествия. В данном случае дети учатся ставить перед собой цель преодоления возникающих проблемных ситуаций.

Игровые физкультурные занятия строятся на основе народных подвижных игр Вологодской области.

Интегрированные физкультурно-познавательные занятия проводятся по темам: «Моя семья», «Мой город», «Моя страна».

2. Активные виды отдыха:

- физкультурные развлечения, фольклорные праздники;
- экскурсии и походы;
- занятия в спортивных секциях города;
- участие детей и родителей в спортивной жизни города, в районных, городских, всероссийских соревнованиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

3. Физкультурно-оздоровительная (игровая) деятельность в режиме дня: вологодские народные игры на прогулке, оздоровительные и динамические паузы с учетом сезона, физкультминутки.

В нашем МБДОУ систематически проводится «День подвижной игры Вологодской области».

Для максимального достижения задач были выделены пути их реализации:

- улучшение условий работы путем сбора информации об обычаях и традициях Вологодской области в группах, путем пополнения картотеки подвижных игр и атрибутов для них;
- работа с педагогическим персоналом через проведение бесед и консультаций;
- включение в физкультурные занятия народных подвижных игр, а также проведение физкультурных досугов и развлечений в рамках ознакомления детей с подвижными играми и традициями Вологодской области.

Большое значение имеет поэтапное формирование умственных и двигательных действий.

Разминка. Включает в себя упражнения и игры, способствующие активизации детей, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности; рассчитанные на проверку сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти.

Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя следующие компоненты: завязка игры, развитие действия, финал игры.

Рефлексия. Анализ занятия, самооценка своих способностей, собственных эмоций.

Последствие. Снятие отрицательных эмоций у детей, потерпевших поражение в игре.

В своей работе мы учитываем главные принципы реализации регионального компонента содержания образования:

1) принцип региональности – ориентация на учет особенностей Вологодской области в учебно-воспитательном процессе;

2) принцип гуманизации – широкое включение в содержание образования знаний о человеке, формирование гуманистического мировоззрения, создание условий для самопознания, самореализации развивающейся личности в условиях проживания в данном регионе;

3) принцип историзма – раскрытие исторической обусловленности явлений и процессов, происходящих в природе и обществе нашего края;

4) принцип комплексности и интегративности – объединение различных аспектов содержания образования, краеведческого материала по разным предметам в единое целое с учетом задач и потребностей региона;

5) принцип экологизации – воспитание экологически образованной личности, осознающей особенности и особую остроту экологической ситуации в Вологодской области, ответственность перед современным и будущими поколениями за сохранение и улучшение природы родного края.

Народные подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Их содержание понятно детям различного возраста, и ребенок быстрее, лучше осваивает окружающую действительность, что помогает ему духовно и физически развиваться.

Литература

1. *Князева, О.Л.* Приобщение к истокам русской народной культуры: программа: учеб.-метод. пособие / О.Л. Князева, М.Д. Маханева. – СПб.: Детство-Пресс, 2006.
2. *Лунина, Г.В.* Воспитание детей на традициях русской культуры / Г.В. Лунина. – М.: ЦГЛ, 2005.

И.М. Харламова

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17»

Внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников

Известно, что основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Они весьма разнообразны и имеют высокую степень эмоциональности. Несмотря на это, не ослабевают попытки использовать на уроках физической культуры упражнения, сочетающие в себе достоинства традиционных видов и новых нетрадиционных направлений физической активности [1].

Фитнес-аэробика относится к тем видам физической активности, которые постоянно совершенствуются и развиваются. Она постоянно впитывает в себя все новые и новые движения и ритмы и, конечно, музыку.

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен. Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой [3].

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средств

ва ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать:

- приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;
- улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);
- повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей [3].

Для каждого направления фитнеса существует основная цель – *сохранение и укрепление здоровья школьников.* Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяется обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков [2]. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подго-

товленности и раскрытия внутреннего потенциала ребенка как личности, как сторонника здорового образа жизни.

Физические упражнения, применяемые во многих программах фитнеса, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- заболевания в острой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др. [3].

Доступность занятий детским фитнесом определяется прежде всего тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и в большинстве случаев не требует специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степсах, фитболах).

Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе

Позитивное влияние занятий выражается в следующем:

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и др.;
- повышение иммунитета у детей и подростков;
- избавление от лишнего веса;
- улучшение осанки;
- улучшение двигательных качеств;
- приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- выработка правильных рациональных двигательных стереотипов, необходимых в повседневной жизни, – правильного сидения, стояния, подъема тяжестей и пр.;
- возможность предотвращения травм;
- улучшение телосложения;
- выработка на всю жизнь привычки заниматься физическими упражнениями;
- развитие двигательной памяти [2].

Повышает мотивацию к занятиям фитнесом также возможность проявить себя – участвовать в различных конкурсах, фестивалях, шоу-программах, соревнованиях. Самые способные ученики приучаются к систематическим занятиям спортивными направлениями фитнеса: спортивной аэробикой, фитнес-аэробикой, черлидингом и др. Стимулом для регулярных занятий фитнесом является использование популярной среди подростков музыки. Выбор музыкальных композиций должен отражать совре-

менный стиль и моду и в то же время соответствовать возрасту занимающихся.

Программы, рекомендуемые для секционных занятий:

- классическая аэробика для всех возрастных групп;
- футбол для учеников младших классов;
- степ-аэробика для всех возрастных групп;
- танцевальная аэробика: для девочек – латина, джаз, фанк, хип-хип, афро, R-n-B и др.; для мальчиков – брейк, хип-хоп;
- фитнес-гимнастика: силовая аэробика с гантелями, боди-барами, штангой, эспандерами в виде: групповых программ, круговых тренировок, функционального тренинга (комплексные программы, направленные на развитие физических качеств, координации движений, скоростно-силовых качеств);
- фитнес с использованием тренажеров;
- outdoor-fitness – велосипеды, ролики, силовые виды фитнес-гимнастики и др.

Следует помнить, что телесное развитие ребенка обладает колоссальным потенциалом. Это своеобразная пружина, заложенная самой природой и побуждающая его к движению. Движения связаны у него с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий, а возможность движения, практических действий – одно из самых больших удовольствий, а также эффективное средство поддержания его интереса практически к любому роду занятий.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических кондиций, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков.

Литература

1. Вишневецкий, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневецкий. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.
3. Сайкина, Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 297 с.

Осуществление медико-педагогического взаимодействия при организации кружковой работы по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем в настоящее время.

По мнению Н.В. Нищевой, на сегодняшний день объектом пристального внимания педагогов, родителей, общества становится здоровье детей, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования [3].

Многие авторы считают, что уровень культуры здоровья влияет на развитие личностно-социальной компетентности.

Основываясь на вышеизложенных фактах, мы в детском саду организовали занятия физкультурно-оздоровительного кружка «Страна здоровья», которые являются одним из направлений оздоровительной работы в нашем детском саду.

Наш детский сад посещают дети с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, которым необходим особый медицинский контроль за их состоянием. Поэтому важным условием проведения кружковых занятий было тесное взаимодействие медицинского персонала и инструктора по физической культуре.

Цель кружковой работы – сохранение и укрепление здоровья детей, формирование мотивации и потребности в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- сформировать умения и навыки выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений;
- сформировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Можно выделить два направления кружковой работы:

I – диагностическое (начальная и итоговая диагностика),

II – практическое (кружковые занятия с октября по апрель).

Занятия кружка включены в дополнительную образовательную деятельность. Они проводятся по подгруппам два раза в неделю по 20–30 минут каждое. Кружок посещают дети среднего и старшего дошкольного возраста (всего 53 ребенка) в 2012/2013 учебном году и те же группы в 2013/2014 учебном году. Занятия проводятся инструктором по физической культуре ДОУ совместно с медицинской сестрой по массажу. Участие медицинской сестры позволяет определить нагрузку для каждого ребенка в соответствии с состоянием его здоровья и рекомендациями врачей-специалистов.

На занятиях используются следующие организационные формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.

В занятие включены следующие компоненты: познавательный, физкультурно-оздоровительный, лечебно-профилактический.

1. Познавательный компонент.

Основную роль берет на себя медицинский работник, инструктор по физической культуре включается в работу с детьми по подгруппам при проведении дидактических игр.

Задача: сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Методы: беседа, рассказ, показ иллюстраций («Строение тела человека», «Внутренние органы», «Пирамида здорового питания» и т.д.), использование художественного слова, дидактические игры на закрепление материала («Домик здоровья», «Правила чистюли», «Опасное путешествие» и т.д.), игровые и проблемные ситуации.

2. Физкультурно-оздоровительный компонент.

Основную роль берет на себя инструктор по физической культуре, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, правильностью выполнения упражнений.

Задачи: сформировать умения и навыки выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений, сформировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формы: подвижные игры, дыхательная гимнастика (методика А.Н. Стрельниковой, методика Б.С. Толкачева), зрительная гимнастика (методика Г. Бейтса, приемы снятия зрительного напряжения), корригирующие упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (укрепление мышц спины, свода стопы), упражнения на релаксацию (снятие физического и умственного напряжения с помощью переключения внимания, элементов йоги, спокойной музыки), танцевальные движения, упражнения на мелкую моторику (работа с мелким инвентарем, пальчиковая гимнастика).

3. Лечебно-профилактический компонент.

Основную роль берет на себя медицинский работник.

Задача: укрепление иммунитета.

Мероприятия: массаж и самомассаж (биологически активные точки, массаж отдельных частей тела), фитотерапия (общеукрепляющие сборы), озонирование воздуха люстрой Чижевского (очистка воздуха в помещении, обеззараживание).

Планирование содержания занятий происходит по тематическому принципу, когда каждому месяцу соответствует определенная тема. Занятия по каждой теме соотносятся также с одним из цветов радуги.

Основное содержание занятий:

- Сентябрь – «Здравствуй, Я!» (малиновый цвет): проведение начальной диагностики.

- Октябрь – «Познай себя» (красный цвет): строение тела человека, функции его частей, необходимость заботы о своем организме.
- Ноябрь – «Путешествие в страну Ростия» (оранжевый цвет): здоровое питание, «полезные» и «вредные» продукты, витамины и их значение для здоровья.
- Декабрь – «Волшебство движения» (желтый цвет): значение движений для укрепления здоровья.
- Январь – «Чистота – залог здоровья» (зеленый цвет): правила личной гигиены, микробы, иммунитет, закаливание.
- Февраль – «Лесная страна здоровья» (голубой цвет): лекарственные растения, их использование.
- Март – «Все обо мне» (синий цвет): семья, друзья, отношения со сверстниками и взрослыми, правила поведения в обществе.
- Апрель – «Сам себе я помогу» (фиолетовый цвет): забота о собственном здоровье, элементарная профилактика заболеваний.
- Май – «Я – здоров!» (малиновый цвет): проведение итоговой диагностики [2].

Для создания игровых ситуаций и привлечения внимания детей при проведении занятий используется сказочный персонаж – «Радужный гномик», который помогает ребятам в их путешествии по волшебной «Стране здоровья». На большой настенной карте, изображающей эту страну, дошкольники на каждом занятии отмечают свое местонахождение и маршрут, что позволяет закрепить пройденный материал.

В работе с детьми мы используем различные методы: наглядные (плакаты, иллюстрации, карточки с заданиями и т.д.), игровые (дидактические и подвижные игры), словесные (рассказ о здоровье, беседа, художественное слово) и практические (выполнение заданий, упражнений, решение проблемных ситуаций и т.д.). Кроме того, важной составляющей занятий является музыкальное сопровождение отдельных элементов занятия, так как, по мнению М.Ю. Картушиной, с помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психологического и физиологического состояния ребенка.

Критерием проверки эффективности проводимых занятий кружка «Страна здоровья» были – уровень заболеваемости детей, отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни [1].

В ходе обработки результатов заболеваемости детей нами были получены следующие данные (рисунк).

Из диаграммы видно, что заболеваемость занимающихся в кружке «Страна здоровья» снизилась на 11,5 % за 2012/2013 учебный год и на 9,4 % за 2013/2014 учебный год.



Динамика заболеваемости детей за 2012–2014 гг.

Обследованные дети посещали санаторные группы детского сада, поэтому снижение их заболеваемости – первостепенная задача.

Отношение детей к собственному здоровью оценивалось с помощью наблюдения за поведением детей в самостоятельной деятельности и при проведении организованных занятий. Дети, посещавшие занятия кружка, стали использовать в играх знания о здоровье и здоровом образе жизни, делать замечания сверстникам, не выполняющим правила сохранения здоровья; давать советы по сохранению здоровья. В ходе индивидуальной беседы с помощью устного опросника были выявлены знания о здоровье, умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его.

На начальном этапе диагностики в 2012/2013 учебном году большинство детей (60 %) имели низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни. Итоговая диагностика показала, что лишь 34 % детей имеют низкий уровень, а количество детей, имеющих средний уровень, увеличилось на 17 % и составило 55 %. В 2013/2014 учебном году в начале года 47 % детей имели низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни. В конце года лишь 25 % имели низкий уровень, 55 % – средний и 20 % – высокий.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что занятия физкультурно-оздоровительного кружка способствуют укреплению здоровья детей, формированию основ здорового образа жизни.

Литература

1. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская. – М., 2005.
2. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
3. Нищева, Н.В. Современная система коррекционной работы / Н.В. Нищева. – СПб.: Детство-Пресс, 2013.

В.В. Шевцов

Россия, г. Тюмень, ФГКВОУ ВПО ТВВИКУ

Региональный образовательный стандарт дополнительного образования по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка»

Одним из рекомендуемых Министерством образования РФ вариантов профильного обучения для учащихся 9–10 классов средней общеобразовательной школы является оборонно-спортивный профиль [1].

В последние годы в России отмечается значительное увеличение количества молодежных военно-патриотических и военно-спортивных объединений, центров, классов добровольной подготовки учащейся молодежи к военной службе. В Тюменской области функционирует более 200 образовательных учреждений различных типов, осуществляющих подготовку молодежи к военной службе. Переход к многообразию образовательных систем и типов учреждений допризывной подготовки требует создания механизма регулирования, призванного стабилизировать систему довузовской военной подготовки. Эту регулирующую и стабилизирующую роль должен сыграть образовательный стандарт по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка».

Цель исследования – разработать региональный образовательный стандарт дополнительного образования по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка».

Стандарт довузовского военно-профессионального образования представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ (ООП) по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка» (ПОСП) всеми образовательными учреждениями дополнительного образования на территории Тюменской области, осуществляющими подготовку учащейся молодежи к военной службе [3].

Нормативный срок обучения в профильном классе 2 года, общая трудоемкость, с учетом пребывания в оборонно-спортивном оздоровительном лагере, 488 часов.

Структура образовательного стандарта включает: общую характеристику направления, область применения стандарта, виды и задачи военно-профессиональной (учебно-боевой деятельности выпускников), требования к результатам освоения основных образовательных программ, обязательный (инвариантный) минимум содержания основных образовательных программ (ООП), требования к условиям реализации ООП, содержание и критерии оценки освоения ООП [2].

Образовательный стандарт включает циклы дисциплин: по общевоинской подготовке, цикл дисциплин по военно-технической и военно-специальной подготовке; цикл дисциплин по физической подготовке.

Выпускник по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка» должен обладать следующими компетенциями:

1) общекультурными компетенциями (ОК):

а) социальными: ОК-1 – социальная зрелость, активность, ответственность и самостоятельность; ОК-2 – толерантность, способность адаптироваться к новым ситуациям; ОК-3 – высокий уровень правосознания, адекватно высокий уровень притязаний, интернальность;

б) коммуникативными: ОК-4 – коммуникабельность, коммуникативные способности, владение вербальными и невербальными средствами общения; ОК-5 – способность к рефлексии, идентификации, эмпатии, способность к критике и самокритике; ОК-6 – навыки межличностных отношений, работа в команде, способность общаться со специалистами из других областей; ОК-7 – следование этическим ценностям, высокий уровень самоконтроля в общении, знание второго языка;

в) регулятивными: ОК-8 – самоконтроль, дисциплинированность, эмоционально-волевая устойчивость; ОК-9 – саморефлексия, настойчивость и упорство; ОК-10 – владение приемами саморегуляции неблагоприятных психических состояний;

г) самовоспитательными: ОК-11 – самосозидание и выражение собственного «Я» через духовно-нравственное, интеллектуальное, физическое самосовершенствование;

д) антинаркотическими: ОК-12 – духовно-нравственная воспитанность; ОК-13 – сформированность здоровьесохраняющего мировоззрения, навыков здорового стиля жизни; ОК-14 – самоконтроль, умение противостоять воздействию окружающей наркотической среды, молодежной субкультуре;

2) общеобразовательными компетенциями (ООК):

ООК-1 – способность осуществлять самостоятельный поиск, отбор, анализ, преобразование и передачу информации, необходимой для решения задач в определенной образовательной области, сфере деятельности; ООК-2 – элементарные навыки работы с компьютером; ООК-3 – высокий уровень знаний по базовым дисциплинам, анализ и оценка новых сведений и их интерпретация в контексте полученных знаний; ООК-4 – понимание общей структуры данной учебной дисциплины и ее взаимосвязей с другими дисциплинами; ООК-5 – практическое владение относящимися к дисциплине методами исследования, технологиями; ООК-6 – проявление оригинальности и творчества; ООК-7 – способность к самопознанию и самосовершенствованию на основе самообразовательной деятельности;

3) профессиональными компетенциями (ПК):

ПК-1 – знает основные положения военного законодательства; ПК-2 – знает и выполняет основные требования уставов гарнизонной и караульной службы; ПК-3 – имеет представление о видах Вооруженных Сил РФ, родах войск и их назначении; ПК-4 – может выполнять практически необходимые приемы и действия солдата в обороне, наступлении, разведке; ПК-5 – имеет необходимые знания по военно-медицинской подготовке, умеет оказывать первую помощь при ранениях, травмах, потере сознания; ПК-6 – знает возможные экстремальные ситуации военной службы, умеет реально их оценивать и рационально действовать в условиях их воздействия; ПК-7 – готов к силовому противоборству с вооруженным и невооруженным противником; ПК-8 – готов к обеспечению собственной и взаимной безопасности в экстремальных условиях; ПК-9 – знает материальную часть и боевые характеристики стрелкового оружия, умеет использовать стрелковое оружие для поражения различных целей; ПК-10 – владеет приемами метания гранат из различных положений в цель и на дальность; ПК-11 – умеет ориентироваться на местности по карте и компасу; ПК-12 – имеет представление об основных характеристиках современного общевойскового боя, вооружении и боевой технике воинских частей и подразделений; ПК-13 – умеет выполнять основные действия солдата в наступлении и обороне; ПК-14 – владеет одной из военно-технических специальностей; ПК-15 – умеет организовать свою деятельность и деятельность других; ПК-16 – самостоятельность, чувство ответственности, организаторские способности; ПК-17 – стремление к лидерству, мотивация достижения успеха; ПК-18 – умение осуществлять оценку своего физического состояния, психических свойств и качеств; ПК-19 – умение осуществлять самоконтроль учебных достижений, уровень развития профессионально важных качеств и сформированность соответствующих компетенций; ПК-20 – способен вносить коррективы в организацию процесса самообразования.

4) физкультурно-спортивными компетенциями (ФКС):

ФКС-1 – знает о роли физической подготовки в обеспечении боеготовности и боеспособности войск; ФКС-2 – умение грамотно использовать средства и методы физической подготовки для личного психофизического самосовершенствования; ФКС-3 – владеет техникой упражнений, приемов и действий НФП ВС РФ; ФКС-4 – имеет оптимальный уровень развития двигательных и психомоторных способностей, функциональных возможностей организма; ФКС-5 – теоретические и методически подготовлен по самодиагностике и коррекции своего физического состояния и телосложения; ФКС-6 – имеет сформированное здоровьесохраняющее мировоззрение, навыки и привычки здорового образа жизни.

Внедрение настоящего регионального стандарта в практику работы общеобразовательных и специализированных учебных заведений позволило создать соответствующую нормативную основу довузовской военной подготовки, единое образовательное пространство в регионе, оптимизировать управление и повысить качество образования по данному направлению.

Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся не может составлять более 44 академических часов в неделю (36 часов по общеобразовательной школе и 8 часов по профильному обучению).

Раздел ООП «Учебная практика» является обязательным и представляет собой вид учебных занятий, непосредственно ориентируемых на профессионально-прикладную подготовку обучающихся.

Минимально необходимым для реализации ООП перечень материально-технического обеспечения включает в себя: открытые и закрытые спортивные сооружения, учебные классы, инвентарь и оборудование, стрелковое оружие (макеты) и пр.

Образовательное учреждение должно гарантировать качество подготовки.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, программы текущего, промежуточного контроля и итоговой аттестации обучающихся. Итоговая аттестация проводится по теоретическому и практическому разделам ООП.

На основании результатов итоговой аттестации выпускников выносятся одно из следующих заключений о профессиональной пригодности:

- а) рекомендуется в первую очередь – первая категория;
- б) рекомендуется – вторая категория;
- в) рекомендуется условно – третья категория;
- г) не рекомендуется.

Таким образом, организация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях дополнительного образования по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка» на основе регионального образовательного стандарта обеспечивает унификацию учебных программ, объективный контроль за качеством учебных достижений в соответствии с формируемыми компетенциями.

Литература

1. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования // Приказ Министерства образования РФ от 18.07.2002 г. № 2783. Официальные документы в образовании. – 2002.
2. *Шевцов, В.В.* Профильная оборонно-спортивная подготовка: модельно-целевое проектирование: учеб.-метод. пособие / В.В. Шевцов. – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2014. – 147 с.
3. *Шевцов, В.В.* Региональный образовательный стандарт дополнительного образования по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка» / В.В. Шевцов. – Тюмень: Печатник, 2013. – 25 с.



Раздел 2

ГТО: история и современность

*Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, Э.В. Галимова
Россия, г. Казань, КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева*

Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в высшей школе

Студенческий возраст начинается с семнадцати лет и по спортивным правилам заканчивается в двадцать семь. При этом он захватывает три возрастные группы V и VI ступеней комплекса ГТО. Таким образом, студент может сдавать нормативы три раза по различным возрастным группам. Возникает вопрос мотивации выполнения требований. Более того, студент уже может на школьном стадионе выполнить нормативы пятой группы и получить премиальные очки для поступления в вуз. Конечно, в идеальном варианте студент при переходе из одной группы в другую будет выполнять все требования и получать соответствующий значок.

Новый физкультурно-спортивный комплекс основывается на главном принципе добровольности и доступности. В Положении, утвержденном Правительством Российской Федерации в июле 2014 г., перечисляются цели и задачи комплекса ГТО, которые должны мотивировать молодежь к участию в соревнованиях. Одной из самых важных задач в Положении формулируется увеличение числа граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, что должно привести к росту продолжительности жизни населения.

Для студентов вузов, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО, даже участие в соревнованиях по видам испытаний, становится обязательным, естественно, при наличии медицинского допуска. В основном студенты согласны участвовать в испытаниях и с воодушевлением приняли новый комплекс. Роль преподавателей в этом случае, кроме привлечения молодежи к соревнованиям, сводится еще и к качественной организации всех испытаний, в том числе и по теоретическому разделу.

Соревновательный этап является заключительным. Предполагается, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой, причем в Положении даже указывается рекомендуемый рег-

ламент недельной двигательной активности. Предполагаются и тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя, если сразу не удалось выполнить требуемый норматив. В функции преподавателя входит и методическое обеспечение организации самого процесса соревнований.

Очевидно, что эти вопросы выходят за рамки традиционного индивидуального плана вузовского преподавателя кафедры физической культуры, тем более что соревнования ГТО пройдут в выходные дни, а если вуз станет центром района, то количество соревнований в выходные дни еще увеличится.

В рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» предусмотрены контрольные тесты по некоторым видам испытаний, например, бег на 100 метров, бег на 2000/3000 метров (м/ж), подтягивание на перекладине (м) или подъем туловища (ж). Эти испытания входят в перечень обязательных требований ГТО, но они же и контролируются при сдаче зачетных нормативов, определенных рабочей программой по физкультуре. Легко реализуются на учебных занятиях и требования по гибкости. Однако реализация соревнований по стрельбе, плаванию, лыжам, по туристическому походу в рамках учебного процесса будет затруднена. Таким образом, приходится признать, что полностью выполнить все 6-8 требований по комплексу ГТО на базе одного университета не всегда возможно в течение одного учебного года и на одной спортивной базе. В любом случае часть требований будет выполняться в других центрах ГТО города.

Чтобы объединить все показатели в единую форму, которая затем станет основанием для получения значка, предлагается для всех студентов заполнять зачетные книжки с указанием спортивного клуба университета. Такой документ должен служить и пропуском на все соревнования, проводимые в городе, доступные для студенческой и работающей мо-

лодежи. В этом документе отмечается и допуск врача с подписью и печатью. Каждое испытание, выполненное на уровне требований, должно вноситься в зачетную книжку, с отметкой, где проходили соревнования, кто был главным судьей, и с указанием даты выполнения. Отдельно отмечается выполнение и знание теоретических разделов комплекса.

Контроль по общему выполнению нормативных требований можно возложить на курирующего преподавателя или на представителя спортклуба университета, если в вузе осуществляют выполнение норм ГТО жители микрорайона.

В этой ситуации главным мотивом участия в подготовке и выполнении норм становится личное же-

вание молодого человека по проверке своих физических показателей. Роль педагога при этом возрастает, так как он становится не только организатором, но и тренером, и консультантом-психологом.

Казань выбрана одним из городов, где будет проходить тестирование всей системы организации выполнения требований по физическим показателям студенческой молодежи. На этом этапе планируется оценить трудность выполнения по всем видам испытаний, оценить количество человек, выполнивших нормы для получения различных значков – бронзовых, серебряных и золотых. Кроме того, предполагается проанализировать, каково это соотношение в различных группах.

М.Н. Вязьмитинов
Россия, г. Ульяновск, УлГТУ

К вопросу об учреждении высшей профессиональной государственной награды за достижения в спорте

На первый взгляд, имеется вполне приемлемый пантеон спортивных поощрений и стимулов, состоящий из нескольких ступеней: почетные грамоты, дипломы и премии; квалификационные знаки отличия (1-я категория) – разряды и спортивные звания (кандидат в мастера, мастер спорта РФ, гроссмейстер и т.д.), 2-я категория – заслуженный мастер и 3-я категория – мастер спорта международного класса, международный гроссмейстер; награды соревнований внутри страны (призы, кубки, медали); отличия международного значения – медали и призы международных чемпионатов и олимпийских игр. Не так давно появилась еще одна категория наград – общественные (областные) награжденные знаки и медали за спортивные достижения.

Если представить себе все эти награды в виде пирамиды, то окажется, что это сооружение имеет слабое основание, а вершина скрыта густым туманом. С фундаментом работа уже ведется. Возрождается комплекс ГТО и его знаки, но здесь есть свои трудности, о которых следует рассказать отдельно. Вершина же пирамиды может быть представлена специальным орденом «За заслуги в спорте».

Обсуждая тему учреждения высшей государственной спортивной награды, необходимо прежде всего проанализировать российскую наградную систему и познакомиться с опытом учреждения спортивных регалий в других государствах.

Отечественный институт государственных наград в своей основе представлен тремя категориями наградных символов. Первая категория представлена общегосударственными наградными символами, выдаваемыми как за военные, так и за гражданские заслуги. Вторая категория – ордена, медали и знаки отличия за военные заслуги (их большинство). Третья категория – за общегражданские заслуги. Вторая категория, в свою очередь, делится на группы: общевойсковые, полководческие и награды для представителей различных родов войск (для моряков, летчи-

ков, пограничников, военнослужащих сухопутных частей). Общегражданские регалии имеют более простую структуру. Они представлены двумя группами: общие и «отраслевые» (их меньше всего). Таким образом, правительство РФ, развивая национальную наградную систему, делает явный крен в сторону силовых структур, стремится награждать и поощрять именно их деятельность в ущерб общегражданских достижений. Среди гражданских наградных знаков нет ни одного, который бы близко стоял по статусу с советскими орденами и медалями «за доблестный труд». Не так давно тут произошел прорыв – ввели звание Герой Труда, но эта награда не очень популярна и, судя по всему, переходит в разряд «спящих наград». В Положениях современных медалей («За труды по сельскому хозяйству», «За развитие железных дорог», «За заслуги в освоении космоса») представлены очень общие и не совсем понятные формулировки. Например, медалью «За развитие железных дорог» «награждаются граждане за заслуги в развитии железнодорожного транспорта в Российской Федерации и большой вклад в подготовку кадров, научную и иную деятельность, направленную на повышение эффективности его работы» [1]. Из российских орденов в статуте только двух, на фоне прочего, скромно и кратко указывается на то, что эти орденские знаки могут возлагаться на спортсменов. В статуте ордена «За заслуги перед Отечеством» указывается, что сей знак выдается гражданам «за... заслуги... связанные с выдающимися спортивными достижениями...» [2]. Орденом Почета награждают «...за заслуги в продвижении, поддержке и популяризации детского и юношеского спорта, а также спорта высших достижений, позволившие существенно повысить уровень физической активности населения и обеспечить России мировое лидерство в отдельных видах спорта...» [3]. Поскольку орден Почета в наградной иерархии занимает не очень высокое положение, то его чаще всего и

жалуют героям спорта. При таком «развитии» системы наград ждать учреждения еще одного гражданского ордена «За заслуги в спорте» придется очень долго, тем более что унифицированная четырехстепенная регалия «За заслуги перед Отечеством» перекрывает огромное количество поводов представления к награждениям.

Введение в наградную структуру страны спортивного ордена могло бы означать начало исправления ошибок в системе наград России. Внешний вид ордена для спортсменов мог бы быть нейтральным и не повторять крестообразной символики большинства орденов, появившихся в многонациональной и многоконфессиональной стране. Спорт объединяет людей, и орден за высокие достижения в спорте станет символом этого объединения. Кроме того, учреждение подобной награды снимет некоторую напряженность в обществе. При всем уважении к мастерам спорта получение ими высоких государственных регалий в молодом возрасте за большие достижения в одной или даже в нескольких олимпиадах не всегда положительно оценивается людьми, которые, например, честно прослужили всю жизнь в армии на дальних точках и в тяжелых климатических условиях или отдали свои силы и здоровье заводу с вредным производством и не были отмечены не то что орденом, но и даже каким-нибудь высоким ведомственным знаком отличия.

Введение новой гражданской профессиональной награды может означать официальное признание государством и обществом высокого статуса спортивной корпорации, а умное и вдумчивое составление статута ордена резко ограничит претензии чиновников от спорта на получение этого знака, который жаловался бы по решению спортивной думы, состоящей из известных спортсменов (подобно награждению георгиевскими крестами в царской армии). Пример такого подхода есть. Общественная награда – орден «Эдельвейс», учрежденная «...в воздаяние трудов на пользу альпинизма и Отечества», в 1996 г. присуждается Кавалерской Думой, состоящей «...из кавалеров ордена 1-й степени и возглавляемая Гроссмейстером Ордена» [4]. При значительной девальвации некоторых современных российских орденов и медалей, выдаваемых в основном чиновникам, учреждение специализированного ордена для относительно большого коллектива спортсменов, представляющих лицо государства на международной арене, еще больше стимулировало бы развитие спорта. Очевидно, именно эта идея была главной, когда в ряде государств учредили спортивные ордена. Такой подход к делу мог бы стать поучительным примером и для наших властей предрежащих. Попытаемся сделать краткий экскурс в зарубежные наградные системы.

Спортивные ордена стали появляться в наградных институтах ряда зарубежных стран после Второй мировой войны.

Во Франции появились сразу два родственных ордена. Орден Туристических заслуг (3 степени) был учрежден 27 мая 1949 г. и предназначался для награждения лиц, отличившихся заметным вкладом в развитие туризма и связанных с ним сфер деятельно-

сти во Франции и Французском Союзе [5]. Орден находился в ведении Министра общественных работ, транспорта и туризма и управлялся Советом ордена. Совет ордена состоял из 11 человек. Орден Спортивных Заслуг (3 степени) был создан 6 июля 1956 г. в тот же день, как и Почетная медаль Молодежи и Спорта. Эти два знака отличия заменили Медаль Физкультуры и Спорта, созданную в 1946 г. взамен Почетной медали Физкультуры и Спорта 1929 г. Орден Спортивных заслуг вознаграждал: спортсменов за исключительные заслуги и достижения и граждан, которые способствовали развитию физкультуры и спорта [6]. Это самый красивый орден из всех зарубежных спортивных наград [7]. Декретом от 3 декабря 1963 г., создавая национальный Орден Заслуг (5 степеней), президент Франции Ш. Де Голль отменил оба ордена. Он реформировал громоздкую систему наград, введя одновременно более высокую по статусу общегосударственную награду, в статуте которой было прописано, что она также является наградой для спортсменов. Этот орден и по духу, и по месту в орденской системе близок к ордену Почетного Легиона. Ликвидировав орден Спортивных заслуг, Де Голль резко повысил значение новой регалии и тем самым возвысил положение награждаемых, среди которых было немало спортсменов. Ликвидировав советские награды, новые власти России в спешном порядке и совершенно не продумав до конца, создали систему наград и поощрений, которая уже трижды реформировалась, но так и не стала по-настоящему государственно-стимулирующим механизмом.

Ордена «За спортивные заслуги» учредили в Испании [8], Бразилии [9], Камеруне (3 степени) [10]. В Югославии в 1966 г. ввели орден «За спортивные заслуги» (3 степени), которым награждались «...спортсмены, тренеры и спортивные организации за высокие спортивные достижения и установление мировых и национальных рекордов» [11]. В Румынии также был свой спортивный орден (3 степени), учрежденный в 1966 г. При награждении орденом вручалась денежная премия [12]. В декабре 1979 г. появился орден «Спортивная заслуга» на Кубе [13]. Многие из орденов имеют три степени, и это говорит о том, что при их учреждении старались максимально точно и справедливо учесть разные заслуги в спорте всех: от выдающихся спортсменов до обыкновенного спортивного чиновника.

Вакуум из-за отсутствия государственного спортивного ордена заполняется ведомственными [14], общественными [15], губернскими [16], муниципальными [17] знаками и значками.

Необходимость в учреждении ордена «За спортивные заслуги» назрела, и ее нужно реализовать через широкое обсуждение этого вопроса спортивной общественностью и проведением конкурса среди специалистов и болеющих за дело активных граждан, готовых создать образцы награды.

Интернет-ресурсы

1. URL: http://www.award.gov.ru/zheldor_medal.html
2. URL: http://www.award.gov.ru/otech_order.html

3. URL: http://www.award.gov.ru/honour_order.html
4. URL: <http://www.ice-fire.ru/orden/>
5. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
6. URL: <http://forum.faleristika.info/viewtopic.php?f=244&t=25854>
7. URL: <http://forum.faleristika.info/viewtopic.php?f=244&t=25854>
8. URL: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Категория:Кавалеры_Большого_креста_ордена_«За_спортивные_заслуги»_\(Испания\)](http://ru.wikipedia.org/wiki/Категория:Кавалеры_Большого_креста_ордена_«За_спортивные_заслуги»_(Испания))
9. URL: <http://www.sovsport.ru/news/text-item/359427>
10. URL: <http://wawards.narod.ru/afrika/kam/4/medal.html>
11. URL: <http://wawards.narod.ru/europa/rum/rum1/18/medal.html>
12. URL: <http://sammler.ru/index.php?act=Gallery&cat=150>
13. URL: http://www.faleristu.ru/museum/amerika/kuba/socialisticheskaya_respublika_kuba/ordena/orden_sportivnaya_zasluga/
14. URL: http://www.zasluga.ru/catalog.php?category_id=27
15. URL: http://goldbook.spb.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=95&Itemid=181
16. URL: <http://www.b-port.com/smi/6/3763/70139.html>
17. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc; base=MOB;n=112632>

А.Р. Гавриченко

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17»

ГТО: от прошлого к современности

«Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего» – эта строчка из знаменитого стихотворения С.Я. Маршака вряд ли о чем-то скажет современным старшеклассникам. Это их родителям хорошо известны особенности данного комплекса, при котором стране, свободной от «Макдональдсов», не нужны были никакие фитнес-центры. Теперь ГТО, согласно предложению В.В. Путина, вернется в нашу жизнь. Но какой отпечаток наложила современная культура на комплекс? Разобраться с этим можно, узнав историю возникновения комплекса ГТО.

Аббревиатура ГТО в советское время была понятна любому человеку – это программа физкультурной подготовки, поддерживаемая государством, охватывала население от 10 до 60 лет. Идею создания такой системы высказывал еще в середине 1920-х годов М. Фрунзе.

24 мая 1930 г. газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предполагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива получила признание в широких кругах общественности и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ВЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 г. был утвержден.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и доступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых для повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Притягательная сила комплекса открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культу-

ры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, 24 марта 2014 г. Президент России В.В. Путин подписал Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса стали:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ;
- 2) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении ЗОЖ;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах и методах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

Нормативы ГТО для каждого возраста включают испытания на силу, выносливость, меткость – бег, прыжки, плавание, метание гранаты и стрельбу. При этом лыжные гонки можно заменять на марш-бросок или велокросс на 20 км.

Однако существуют и трудности:

- нормы ГТО не всем окажутся под силу, требуется коррекция программы и показателей (по сравнению с советскими нормами);
- каковы будут меры поощрения за сдачу норм ГТО и меры наказания за отказ от сдачи норм ГТО.

На современном этапе одной из главных стимулирующих интересов к спорту граждан является открытая PR-акция, направленная на популяризацию ЗОЖ и массового спорта, – это форумы ГТО. Технически форум ГТО – это городское спортивно-

массовое мероприятие, проходящее в течение нескольких дней. Мероприятие имеет продуманный сценарий и единую программу, а каждая спортивная площадка – конкретную задачу и план. Для наполнения программы форума привлекаются спортивные сообщества, клубы, секции, детско-юношеские спортивные школы.

Основная целевая аудитория форума – это прежде всего неспортивная молодежь, но в целом мероприятие направлено на российских граждан всех возрастов и социальных групп. Квинтэссенция форума ГТО заключается в том, чтобы каждый посетитель ушел с мероприятия с таким объемом информации, который позволял бы ему впоследствии не только выбрать свой вид спорта, свою форму ежедневной активности, но и применить на практике полученные знания. Содействовать в повышении

уровня такой информации призвана эмоциональная составляющая форума. Положительные эмоции его участников, обусловленные физической активностью, создают ощущение общности интересов, сплоченности. Это движение будет эффективно, если в основе будут лежать следующие принципы:

1) доступность для населения (территориальная, финансовая, легкость понимания целей и задач);

2) целенаправленность организованных событий, их подчиненность единому замыслу (каждое мероприятие имеет задачу по вовлечению населения в спорт);

3) актуальность, современность и престижность.

Таким образом, основная задача мероприятий ГТО – это дать старт массовому всероссийскому физкультурному движению.

Н.В. Долгих

Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 102»

ГТО: аспекты становления и практика внедрения на уровне дошкольного образования

На протяжении 60 лет Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) составлял основу национальной системы физического воспитания. Днем рождения комплекса принято считать 11 марта 1931 г., когда комплекс был утвержден Всесоюзным советом физической культуры (ВСФК) при Центральном исполнительном комитете (ЦИК) СССР. Однако возник он не на пустом месте, поэтому историческую нить можно протянуть прямо ко времени возникновения на карте мира Советской республики.

После революции новая страна, с одной стороны, оказалась в окружении враждебных капиталистических держав, с другой – была раздираема на части гражданской войной. Впрочем, и с ее окончанием ни внутренние, ни внешние враги в СССР никогда не переводились. Чтобы им противостоять, нужны были защитники-воины, поэтому спорт никак не мог остаться вне поля зрения вождей пролетариата. Уже в 1918 г. ЦИК издал декрет «Об обязательном обучении военному искусству», на волне которого начали возникать разные спортивные организации – ВСФК, КСИ («Красный спортивный интернационал»). Поэтому появление комплекса ГТО было лишь вопросом времени, равно как и его военизированный уклон, включавший лыжные походы с тактическим заданием, преодоление полосы препятствий в виде заборов и колючей проволоки, стрельбу, метание гранаты и др. [4].

Становление комплекса проходило в период с 1931-го по 1934 г. Тогда же была заложена многоступенчатость ГТО. I ступень изначально включала в себя 21 испытание, при этом 13 из них имели фиксированные нормативы; II ступень – 24 испытания, 19 из которых с нормативами. Нормы ГТО разрабатывались для взрослого населения, однако и школьники не остались неохваченными. Специально для них

был создан комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне») «в целях широкого развертывания детского самостоятельного физкультурного движения, всестороннего физического развития пионеров и школьников, укрепления их организма и привития им физкультурных навыков». Нормативов было 13 плюс 3 критерия оценки. Успешно выполнившие нормы получали значки ГТО или БГТО, а позднее – удостоверения.

В первый год значки ГТО получили 24 тысячи человек, а обладателем самого первого значка I ступени стал конькобежец Яков Мельников, многократный чемпион страны, обладатель 27 национальных рекордов и бронзовый призер чемпионата мира 1923 г. С каждым годом число значкистов росло в геометрической прогрессии: в 1932 г. их уже насчитывалось 465 тысяч, в 1933-м – 835 тысяч, в 1941-м – 6 миллионов. Что касается II ступени, то первые десять значков вместе с именными золотыми часами от наркомки обороны получили красные командиры, слушатели военной Академии: Р.Г. Андреев, А.И. Бодров, В.Н. Савин, А.Г. Поручаев, Т.В. Томмола, С.Е. Рождественский, С.И. Егоров, Д.К. Мациевский, Н.Д. Новодранов и А.Г. Маслов. Впоследствии обладателями значков становились многие известные деятели культуры и спорта – братья Знаменские, Галина Уланова, Василий Соловьев-Седой, Аркадий Гайдар и др. [5].

На протяжении 60 лет комплекс ГТО многократно дорабатывался из расчета разных возрастных групп, климатических особенностей территорий и политической ситуации на мировой арене. Например, в бесснежных районах лыжные походы заменялись пешими, а в военное время к испытаниям добавлялись лазанье по шесту и деревьям, также переноска ящика с патронами и другие прикладные дисциплины [6]. При этом число самих нормативов по-

степенно сокращалось. В 1940 г. для получения значка ГТО I ступени нужно было пройти 14 испытаний, II ступени – 15, а для БГТО – 11. В послевоенное время для ГТО I и II ступеней осталось по 9 нормативов, для БГТО – 7. Зато были введены оценки «сдано» и «с отличием» и соответствующие значки.

50-е годы стали для ГТО золотыми годами. Значки вручали на почетных собраниях. Комплекс активно внедрялся в систему обучения, массовый и профессиональный спорт. В стране начали проводиться областные и всесоюзные чемпионаты по многоборью ГТО. Первым чемпионом в этом виде стал пятиборец Павел Ракитянский, а самой титулованной – Наталья Богословская. При этом из комплекса исчезли дисциплины «по выбору», а сдача норм БГТО стала обязательной для выпускников школ. В следующем десятилетии появились новые ступени ГТО: «Военно-спортивный комплекс» (ВСК) для служащих Вооруженных сил, «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста, «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» для учащейся молодежи [1]. Однако самые значительные изменения в структуре комплекса последовали в 1972 году [3]. В новом издании были охвачены почти все слои населения от 10 до 60 лет.

Первые значки изготавливались из серебра и бронзы и имели форму шестеренки, на которую наложены звезда с бегуном. Сама шестеренка подвешивалась на цепях к ромбу, где была указана курирующая организация – ВСФК ЦИК. А тот уже крепился к одежде. На значке II ступени на шестеренке было размещено знамя. Первоначальный эскиз принадлежал московскому школьнику, а затем был доработан художником Ягужинским. За небольшими изменениями эти значки просуществовали до 1940 г., после чего значок стал более лаконичным. Из него исчезли цепи с ромбом. Но при этом добавился новый вариант для «отличников». В 60-е значки начали делать из алюминия. Постоянно менялся и дизайн. То исчезала, то снова появлялась звезда, иначе обыгрывались шестеренки, к фигурке одного бегуна добавлялась вторая – женская. Более разнообразной стала и цветовая палитра. Была среди значков и особая серия, выпущенная к XXII летним Олимпийским играм, проходившим в 1980 г. в Москве. Конечно, с олимпийской символикой.

Постепенно популярность ГТО стала угасать. К 1988 г. число норм сократилось до трех, а возрастные категории укладывались в диапазон от 10 до 27 лет. Еще до распада СССР ставился вопрос о полном упразднении комплекса. О комплексе благополучно забыли на 20 лет. Однако в прошлом году он вновь о себе напомнил. Точнее, это сделал президент России В.В. Путин, предложивший вернуть ГТО в школы, а также учитывать результаты при поступлении в вузы. У этой инициативы сразу появились как сторонники, так и ярые противники. К сожалению, с каждым годом ухудшается состояние здоровья детей, поступающих в детский сад. Этому способствует ряд причин: предрасположенность к наследственным заболеваниям, «нездоровые» условия окружающей

среды и питание, замена двигательной деятельности играми на компьютере, многочасовые просмотры мультфильмов и т.д. Поэтому, чтобы укрепить здоровье детей, подкорректировать недостатки физического развития, увеличить двигательную активность в течение дня, инструктор по физической культуре в детском саду находится в постоянном поиске эффективных путей оздоровления.

Нормы ГТО не установлены для детей дошкольного возраста, однако ежегодно начиная с возраста 4 лет педагогами проводится мониторинг физической подготовленности детей. Никто не требует от ребенка выполнения нормативов «от и до». Гораздо важнее создать мотивацию, условия, чтобы ребенок развивался и в перспективе стремился сдавать эти нормативы только на «отлично». Но если у него что-то не получается, ничего в этом страшного нет. У каждого свое развитие, свой генетический фонд, свои возможности. Поэтому мы должны проявлять заботу, внимание и дифференцированный подход к детям.

В настоящее время проводится достаточно тестирований и в рамках занятий, и в ходе соревнований, чтобы оценить потенциал дошкольников. Это касается не только детей, но и педагогов. В нашем детском саду «Аленький цветочек» большая часть педагогов – молодые специалисты, которые очень любят участвовать в разнообразных интересных спортивных мероприятиях. Поэтому в годовом перспективном плане, в блоке «Работа с педагогами», мы стараемся планировать, а затем организовывать мероприятия с целью повышения мотивации у педагогов вести здоровый образ жизни, с целью создания интереса к ежедневной двигательной активности, быть достойным примером и союзником для своих воспитанников.

Впервые в мае 2014 г. для педагогов была организована и проведена спартакиада «Здоровые педагоги – здоровые дети!». Спартакиада проводилась с целью укрепления дружеских связей внутри коллектива, развития спорта и формирования здорового образа жизни, постепенного внедрения ГТО. Педагоги были разделены по возрастам на 2 категории: 1-я категория от 20 до 40 лет; 2-я категория от 40 и старше.

Педагоги соревновались не только в индивидуальных зачетах по основным видам движений, но и в командных соревнованиях «Веселые старты». Победители наших соревнований получили грамоты. Нашим педагогам очень понравилось это мероприятие.

Весной 2015 г. планируем проведение соревнований с педагогами с добавлением других дисциплин, а также с учетом комплекса нормативов ГТО.

Поможет ли «старый-новый» комплекс ГТО сделать нацию здоровее, будет зависеть от гибкости инструментария и умов тех, кто его будет внедрять.

Литература

1. Аронов, А.А. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ / А.А. Аронов, В.Б. Волошинов. – М.: ДОСААФ, 1976.

2. Новиков, А.Д. ГТО – основа систематизации средств и методов советской физической культуры / А.Д. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1939. – № 5.
3. Постановление ЦК КПСС Совета Министров СССР от 17 января 1972 г.
4. Столбов, В.В. История физической культуры и спор-

- та: учебник / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова; под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2001. – 423 с.
5. Физическая культура и спорт в СССР. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
6. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1963.

И.Н. Ибрагимов, Д.С. Яковлев
Россия, г. Тюмень, ФГКВОУ ВПО ТВВИКУ

ГТО: этапы становления

Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) составлял основу физического воспитания в СССР. Он состоял из трех ступеней. Первая ступень комплекса была введена в 1931 г. по инициативе ВЛКСМ. В 1932 г. по просьбе физкультурников комплекс ГТО был дополнен второй ступенью, а в 1934 г. – ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Ступень БГТО была рассчитана на подростков 13-14 лет и ставила своей задачей способствовать их правильному физическому развитию и привлекать к систематическим занятиям физкультурой. Первая ступень ГТО была призвана содействовать дальнейшему физическому развитию молодежи и вовлекать ее в постоянные занятия физическими упражнениями. Вторая ступень обеспечивала высокий уровень физической подготовки и овладение спортивным мастерством; она была рассчитана на более подготовленных физкультурников и спортсменов.

За годы своего существования комплекс совершенствовался вместе с развитием физкультурного движения в нашей стране. Так, первая ступень комплекса ГТО, утвержденная в 1931 г., содержала около 14 обязательных нормативов. Требования к физической подготовленности сдающих нормы были сравнительно невысокие, и ставилась задача через сдачу норм привлечь молодежь к спорту.

В 30-х гг. спорт в нашей стране бурно развивался. Организовывались новые спортивные общества, создавались многочисленные физкультурные коллективы, проводилась работа по физическому воспитанию в школах и спортивных секциях. Все это вызвало необходимость изменить и комплекс ГТО, что и было сделано в 1939 г. [2].

В послевоенный период партия и правительство поставили перед физкультурными организациями задачи: добиться массового развития в стране физической культуры и спорта, повысить достижения советских спортсменов и далеко продвигнуться вперед к завоеванию ими мировых первенств и рекордов. Выполнение этих задач потребовало усовершенствования комплекса ГТО. После широкого обсуждения 1 января 1959 г. и был утвержден новый комплекс ГТО. Он также состоял из трех ступеней: БГТО, ГТО I и ГТО II ступени.

В нормативы ступени «Будь готов к труду обороне СССР» (БГТО) входили: утренняя гигиеническая гимнастика, лазанье по шесту или канату, бег на 60

м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание гранаты для мальчиков и теннисного мяча для девочек, плавание на 50 м, лыжные гонки, а в бесснежных районах кросс и туристский поход – всего 7 норм.

I ступень комплекса ГТО (ГТО I) была рассчитана на юношей и девушек в возрасте 16–18 лет. Для девушек этой ступенью установлено 7 нормативов: гимнастика (утренняя зарядка, лазанье по канату или шесту с помощью ног), бег на 100 м, кросс на 500 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание гранаты, или диска, или копья или толкание ядра, плавание на 100 м; лыжные гонки на 3 км (в бесснежных районах заменяются маршем-броском на 5 км или велосипедными гонками на 10 км); для юношей введен 8-й норматив – стрельба из малокалиберной винтовки.

II ступень комплекса ГТО была установлена для взрослых физкультурников в возрасте 19 лет и старше. В основном она содержит те же нормативы, что и I ступень, но с более высокими требованиями, соответствующими возможностям взрослых людей.

Новый комплекс от всех прежних отличался тем, что оценка результатов осуществлялась по очкам, набранным сдающими нормы комплекса в соревнованиях. По каждому нормативу во всех трех ступенях комплекса была введена оценка от одного до 100 и более очков в зависимости от показанного результата. Например, мальчики в беге на 60 м получают одно очко за результат 9,8 с. Пробежав эту дистанцию за 9,5 с, они получают уже 15 очков, т.е. по 5 очков за каждую сброшенную 0,1 с. Чтобы получить значок, надо набрать за выполнение 7 норм в общей сложности 175 очков.

Новым во всех ступенях комплекса являлось также введение двух значков – обычного на оценку «сдано» и на «отлично». Значок БГТО с оценкой «отлично» выдавался юным физкультурникам, набравшим за выполнение 7 норм 300 очков. Такие же значки были установлены по I и II ступеням комплекса ГТО. Ими награждались физкультурники, набравшие соответствующую сумму очков и имеющие, кроме того, юношеский или 3-й спортивный разряд по одному из видов спорта.

Готов к труду и обороне (ГТО) – разрабатываемая в настоящее время программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкульту-

турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». Координацию деятельности осуществляет Министерство спорта. Планируется к введению с 2014 г., восстанавливая отмененную в 1991 г. программу «Готов к труду и обороне».

24 марта 2014 г. президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 г. утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Соответственно достигнутым уровням планируются надбавки к стипендии и заработной плате. Предусматриваются возможность учета необязательных испытаний и национальных видов спорта. Проект положения находился в стадии публичного обсуждения с 3 по 18 апреля 2014 г.

Внедрение комплекса на современном этапе осуществляется в четыре этапа.

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 г. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.

2. Аprobационный этап с сентября 2014 г. по август 2015 г. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап с сентября 2015 г. по декабрь 2016 г. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.

4. Реализационный этап с января 2017 г. Введение во все возрастные категории.

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1–2 классы (6–8 лет);
- II ступень: 3–4 классы (9–10 лет);

- III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);
- IV ступень: 7–9 классы (13–15 лет);
- V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет);
- VI ступень: 18–29 лет;
- VII ступень: 30–39 лет;
- VIII ступень: 40–49 лет;
- IX ступень: 50–59 лет;
- X ступень: 60–69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше [1].

Обязательные испытания состоят из тестов на быстроту, скоростные возможности, выносливость, скоростно-силовые возможности, гибкость, силу и силовую выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знаний о гигиене занятий физической культурой, об основах истории развития физической культуры и методики самостоятельных занятий.

Таким образом, внедрение комплекса ГТО является возрождением положительных традиций непринужденной пропаганды здорового образа жизни и привития физической культуры.

Литература

1. Скачков, Н.Г. Многоборье ГТО / Н.Г. Скачков. – М.: ДОСААФ, 1982. – 127 с.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – URL: <http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (от 10.09.2014.)

Т.С. Ленкова

Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 27»

Готов к труду и обороне: этапы становления и значение для современной России

В 2014 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. А что же представляет собой эта система и почему ее решили вернуть? Какова ее роль в развитии современного общества? Возможна ли ее реализация в настоящее время? Это лишь несколько вопросов, которые возникают.

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Существовала с 1931 г. по 1991 г. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет [1].

Днем рождения комплекса ГТО принято считать 11 марта 1931 г., когда комплекс был утвержден Всесоюзным советом физической культуры при Цен-

тральном исполнительном комитете СССР. Однако истоки появления комплекса ГТО в прослереволюционной России возникли гораздо раньше.

Популяризации комплекса ГТО и комплекса для школьников «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) способствовала их идейная и политическая направленность, простота и доступность физических упражнений и, конечно же, очевидная польза для здоровья.

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 г. в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значимыми ГТО.

Комплекс ГТО открыл дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

В 1939 г. был разработан новый комплекс ГТО, который был утвержден 26 ноября.

Вступивший в действие с 1 января 1940 г. новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору, что обеспечивало сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. По сравнению с предыдущим комплексом, количество норм было значительно уменьшено.

Комплекс ГТО доказал свою необходимость и значимость в годы Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно ушли на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Но и после войны комплекс ГТО продолжал совершенствоваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 г. комплекс ГТО характеризовался тем, что было сокращено количество норм, установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы сдающих нормы ГТО.

Следующий комплекс ГТО был введен с 1 января 1955 г.: было исключено деление нормативов на обязательные и нормативы по выбору. В каждую ступень входили нормы, обязательные для всех сдающих на значок. Для получения значка ступени БГТО требовалось на соревнованиях сдать 10 норм; значка ГТО 1-й ступени – 12 норм; значка ГТО 2-й ступени – 11 норм.

В этом комплексе были установлены новые возрастные группы сдающих нормы ГТО, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

В 1958 г. число физкультурников в стране было уже более 23,5 млн человек!

Возрастающий интерес молодежи к спорту подталкивал необходимость усилить спортивную направленность комплекса и сделать более интересным для молодежи весь процесс подготовки и сдачи норм.

Наиболее существенные изменения были внесены в комплекс ГТО, введенный в 1959 г.

Усовершенствованный физкультурный комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО – для школьников 14–15 лет, ГТО 1-й ступени – для юношей и девушек 16–18 лет, ГТО 2-й ступени – для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных силах СССР в 1965 г. была введена специальная ступень комплекса ГТО – «Воен-

но-спортивный комплекс» (ВСК), а в 1966 г. по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО – «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста. Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Следующий комплекс ГТО был утвержден и введен 1 марта 1972 г.

Изменились и расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10–13 лет и трудящихся 40–60 лет. Теперь комплекс ГТО строился по возрастному принципу, охватывал население с 10 до 60 лет и состоял из 5 ступеней. За комплексом было сохранено его прежнее название «Готов к труду и обороне СССР». Это связано с тем, что такое наименование четко определяет идейную направленность, воспитательную сущность комплекса, близкую и понятную представителям всех возрастных категорий. Вместе с тем каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название: 1-я ступень получила название «Смелые и ловкие», 2-я ступень – «Спортивная смена», 3-я ступень – «Сила и мужество», 4-я ступень – «Физическое совершенство», 5-я ступень – «Бодрость и здоровье» [2].

А почему же возникла необходимость в возвращении норм ГТО именно сейчас? Да все по тем же причинам, по которым комплекс возник в советское время! Здоровая, сильная нация – залог успеха развития любого государства, и современное правительство прекрасно это понимает. В век компьютерных технологий не только взрослые, но и дети стали «заложниками» всевозможных гаджетов. Время и желание для занятий физической культурой находят очень немногие. Комплекс же создает систему непрерывного физического воспитания жителей России с 6 до 70 лет и старше по 11 возрастным ступеням.

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Хотелось бы, чтобы значок ГТО со временем стал популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.

Комплекс ГТО должен стать одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовку детей, молодежи и взрослых, явиться той формой, благодаря которой люди приобщились бы к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта: учебник / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова; под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2001. – 423 с.
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

**О порядке создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

В соответствии с п. 19. «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г. №1165-р, предусмотрен порядок создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для всех групп населения.

Организация работы Центров тестирования физической подготовленности населения по программе всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в муниципальных образованиях не может осуществляться без тесного взаимодействия между органами местного самоуправления муниципальных образований, органами государственной власти субъектов РФ, а также федеральным и региональным оператором по внедрению комплекса ГТО.

Исходя из этого, с целью проведения в регионах, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения комплекса ГТО, с целью единой государственной политики в вопросах формирования материально-технического, кадрового, организационно-методического и нормативно-правового обеспечения необходимо создание организационной структуры с функциями регионального оператора, наделенного федеральными полномочиями.

В этом случае наиболее предпочтительный статус регионального оператора по внедрению комплекса ГТО – это филиал федерального оператора.

Создание 12 филиалов федерального оператора в регионах, участвующих в экспериментальном этапе внедрения комплекса, позволит:

1) наиболее эффективно проводить единую государственную политику в формировании подходов в реализации плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО;

2) через единую информационную сеть, созданную на базе федерального оператора, осуществлять формирование и ведение единой базы данных ВФСР ГТО в регионе и муниципальных образованиях;

3) обеспечивать в регионе сбор данных статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО;

4) оказывать через расчетные счета филиала финансовую поддержку субъектам в целях софинансирования мероприятий по тестированию населения с последующим контролем и ревизией расходования средств;

5) координировать работу с региональными организациями ДОСААФ и Минобороны по тестированию физического состояния допризывной молодежи;

6) осуществлять и координировать работу в регионе по дополнительному профессиональному образованию, проведению курсов повышения квали-

фикации учителей физкультуры, работников вузов, медицинских учреждений и организаторов тестирования по программе ГТО;

7) формировать совместно с региональными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта единый государственный заказ для региона в части внедрения комплекса ГТО в разрезе муниципальных образований.

Кроме того, создание регионального оператора со статусом филиала федерального оператора позволит проводить жесткую политику в регионе в части более объективной оценки физической подготовленности населения при организации работы Центров тестирования в муниципальных образованиях. Особенно актуальным это положение становится в части реализации п. «б», п. 2 Указа Президента РФ о подготовке ежегодного доклада о физической подготовленности населения.

Порядок создания и формирование сети муниципальных Центров тестирования в каждом из 12 субъектов с учетом особенностей может быть следующим.

Федеральный оператор:

1) разрабатывает и утверждает критерии (минимальные требования) к материально-техническому, кадровому и иному обеспечению организаций, претендующих получить статус «Муниципальный центр тестирования физической подготовленности населения по программе комплекса ГТО»;

2) разрабатывает и готовит к утверждению в Минспорте РФ положение «О порядке создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для всех групп населения по программе комплекса ГТО» (п. 19 плана);

3) разрабатывает и готовит к утверждению в Минспорте РФ положение «О Муниципальном центре тестирования физической подготовленности населения по программе комплекса ГТО» (п. 19 плана);

4) разрабатывает типовые формы договоров между региональным оператором, муниципальным образованием и организацией, претендующей получить статус «Муниципальный центр тестирования физической подготовленности населения по программе комплекса ГТО»;

5) разрабатывает систему тестирования содержания знаний и умений в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для I-VI ступеней комплекса ГТО.

Региональный оператор:

1) по согласованию с федеральным оператором, органами государственной власти и местного самоуправления субъекта РФ готовит список организаций к утверждению федеральным оператором, отвечаю-

щих требованиям статуса «Центр тестирования физической подготовленности населения по программе комплекса ГТО»;

2) организует работу по заключению договоров между организацией, муниципальным образованием и региональным оператором о придании организации статуса «Центра...» и оценке соответствия Центра аккредитационным показателям;

3) организует работу по оказанию содействия вновь созданным Центрами тестирования в части материально-технического, организационно-методического и иного обеспечения;

4) организует работу по программному обеспечению для муниципальных Центров и созданию базы данных физической подготовленности, знаний и умений населения;

5) обеспечивает передачу данных о знаниях, физической и прикладной подготовленности тестируемых по ВФСК ГТО федеральному оператору.

Муниципальный центр тестирования:

1) осуществляет объективное тестирование знаний, умений и физической подготовленности граждан муниципального образования;

2) создает муниципальный банк данных о знаниях, умениях, физической и прикладной подготовленности, тестируемых, в соответствии с требованиями и нормативами ВФСК ГТО;

3) передает данные о знаниях, умениях физической и прикладной подготовленности тестируемых по ВФСК ГТО региональному оператору;

4) обеспечивает в пределах своей компетенции соблюдение мер техники безопасности при тестировании испытуемых;

5) проводит агитационно-пропагандистское, информационное и методическое обеспечение работы по формированию положительного имиджа ВФСК ГТО, выполнению соответствующих требований, норм и разрядных нормативов.

В целях более эффективной работы федерального, региональных операторов и Центров тестирования в муниципальных образованиях целесообразно координировать их работу в специально созданных Комиссиях при Полномочных представителях Президента в федеральных округах. Регионы, вошедшие в список для экспериментальной апробации внедрения комплекса ГТО, относятся в основном к двум федеральным округам (9 из 12): Центральный федеральный округ – 5 регионов (Белгородская, Владимирская, Московская, Смоленская и Ярославская области); Приволжский федеральный округ – 4 региона (Республики: Марий Эл, Мордовия, Удмуртия, Татарстан). Северо-Западный – Республика Карелия; Сибирский – Красноярский край; Уральский – Свердловская область.

Специальные комиссии целесообразно создать в двух первых округах. Там, где в эксперимент из округа вошли по одному субъекту, необходимо заслушивать информацию о ходе работы по апробации комплекса ГТО в регионах на комиссиях по реализации социальной политики.

И.В. Ольнова

*Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19»;
МБОУ «Центр детского творчества и методического обеспечения»*

Мероприятия начального этапа реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях г. Череповца

На педагогическом Совете учителей физической культуры 29 августа 2013 г. прошло обсуждение концепции Комплекса по вопросам:

- Структура комплекса (нормативно-тестирующая часть; спортивная часть).

- Ступени комплекса.

- Нововведения:

- 1) сформулированы задачи Комплекса;

- 2) скорректировано содержание структуры Комплекса;

- 3) внесено подразделение видов испытаний на «Обязательные» и «Виды по выбору»;

- 4) включены в перечень испытаний национальные и этнические виды спорта;

- 5) введена вариативность испытаний;

- 6) включены новые разделы;

- 7) введены инструменты стимулирования спортсменов к выполнению нормативов Комплекса;

- 8) введены новые испытания.

- Виды испытаний (тесты – 11 шт.).

- Новые испытания (тесты – 7 шт.).

- Предложены примеры мотивации:

- 1) разработка системы награждения на всех уровнях;

- 2) создание полноценного бренда и линии атрибутики;

- 3) материальное стимулирование. Льготы при посещении спортивных объектов;

- 4) дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя);

- 5) организация мастер-классов с участием звезд спорта.

- Предложена система мер:

- 1) внести поправки в законодательную базу;

- 2) подготовить межведомственный план по проведению Комплекса;

- 3) предусмотреть отражение результатов Комплекса в аттестации обучающихся, при проведении мониторинга эффективности образовательных организаций;

- 4) создать условия для внедрения комплекса на предприятиях;

5) обеспечить подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров.

- Этапы внедрения.
- Перспектива Комплекса.

Дополнительно предлагаем создать рабочую группу по внедрению Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса.

Рассмотрев на городском методическом заседании учителей физической культуры (в ходе заседания приняли участие 70 человек) Концепцию комплекса, педагоги внесли следующие предложения.

1. Программа практической части (тесты):

- отменить вид «плавание» (из-за отсутствия материально-технической базы: на 45 ОУ – 2 бассейна в городе). Голосование – единогласно;

- оставить вид «стрельба» (при условии развития материально-технической базы); вид необходим для подготовки допризывной молодежи. Голосование – единогласно;

- вид «туристический поход» – организовать специальные курсы по обучению организации и проведению туристических походов; улучшить материально-техническую базу (выделение областных средств на приобретение туристического инвентаря); при организации туристических походов предоставлять полную информацию о местах обработки против клещей (Роспотребнадзор). Голосование: за – 29 человек, отменить поход – 21 человек, воздержались – 20 человек;

- оставить вид «лыжные гонки». Голосование: единогласно;

- все остальные тесты, предложенные Комплексом, приняты единогласно. Тесты используются для ежегодного мониторинга обучающихся; некоторые тесты используются для проведения Всероссийских президентских состязаний.

2. Организовать и спланировать работу с социальными партнерами: проведение мастер-классов, обучающих семинаров с привлечением специалистов МЧС, здравоохранения, Госпожнадзора, Службы спасения.

3. К реализационному периоду проведения Комплекса выработать единые требования к условиям, организации и проведению Комплекса.

4. Ввести единые виды испытаний для обучающихся Вологодской области.

Пути реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на начальном этапе.

Во всех общеобразовательных учреждениях г. Череповца построена система физкультурно-оздоровительной работы:

- проведение внеклассной работы по предмету (школьная спартакиада, «Президентские состязания», мини-футбол в школу, Областная неделя здоровья);

- проведение секционной работы по предмету (спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол; легкая атлетика);

- проведение внешкольной работы: работа с социальными партнерами (ДЮСШ, ЦБИ, Дрозд-Череповец). МБОУ «СОШ № 1, 2, 5, 10, 11, 12, 17, 19, 20, 22, 28, 34, ОЛ «АМТЭК», 39, 40 – 15 ОУ.

В образовательных учреждениях реализуются следующие городские целевые программы:

- «Спортивный город», волейбол (МДБОД «ДЮСШОР ОР», МБОУ СОШ № 17, 19, 20, 22, 43 – 6 ОУ);

- «Спортивный город», работа с населением МУ «Физкультура и спорт» (МБОУ «СОШ № 2, 9, 11, 13, 14, 16, 19, 22, 24, 25, 28, 29, 30, 32, 40 – 15 ОУ»);

- «Спортивный город», баскетбол (МБОУ ДОД «ДЮСШ № 3», МБОУ «СОШ № 1, 5, 12, 34, ОЛ «АМТЭК», 40 – 6 ОУ);

- ГЦП «Здоровый город», Программа «Супербол» (МБОУ «СОШ № 10, 16, 19, 22, 32, НОШ № 39» – 6 ОУ);

- «Дворовый футбол» (МБОУ ДОД «АИСТ», МБОУ «СОШ № 2, 10, 12, 21, ОЛ «АМТЭК», НОШ № 43» – 6 ОУ).

В городской комплексной спартакиаде школьников «Президентские спортивные игры» участвуют все общеобразовательные учреждения города (14 видов программы) – 34 ОУ.

Для учащихся начальных общеобразовательных учреждений на муниципальном уровне проводится первенство по лыжным гонкам, турниры по отдельным видам спорта (легкая атлетика, пионербол, футбол).

Общеобразовательные учреждения участвуют в течение учебного года во Всероссийских турнирах и мероприятиях:

- Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» (7-й класс – 65; 8-й класс – 69; 9-й класс – 71; 10-й класс – 66; 11-й класс – 73. Всего 344 человека);

- «Мини-футбол в школу» (4 возрастные категории, юноши и девушки отдельно) – 30 команд в каждой возрастной группе – 680 человек;

- «КЭС-БАСКЕТ» (юноши и девушки отдельно) – 540 человек;

- «Серебряный мяч» (девушки и юноши отдельно) – 288 человек;

- «Кросс нации – 2013» – 2500 человек;

- «Лыжня России – 2014» – 2800 человек;

- Легкоатлетические эстафеты по улицам города, посвященные 9 Мая – 26 команд – 260 человек;

- Спартакиада 9-х классов «Спорт против наркотиков» – до 12 команд (3 вида соревнований: пляжный волейбол, легкоатлетическое многоборье, ОФП);

- «Президентские состязания» – 2-11-й классы – 1400 человек;

- Областная неделя здоровья;

- Физкультурно-оздоровительные праздники: «Олимпийские игры – Мы едем в Сочи!» – 10 команд (100 человек – 11-е классы); «Старты надежд» – 6 команд (72 человека – 1-е классы); «Кубок пятиклассника по баскетболу» – 18 команд (180 человек); «Выходи играть с мячом (волейбол)» – 8 команд (96 человек – 3-4-е классы); «Первенство по волейболу среди обучающихся 2002–2004 г.р.» – 8 команд (60 человек); турнир по волейболу среди юношей 1998–

2000 г.р.» – 8 команд (60 человек); «Кожаный мяч» – 18 команд (180 человек).

Образовательные учреждения принимают участие в мероприятиях муниципального уровня в рамках реализации патриотического воспитания:

- Первенство по стрельбе, посвященное Дню города;
- Областной конкурс «Призывник года-2013»;
- Первенство по троеборью, посвященное Дню защитника Отечества;
- Первенство города «Орлята» (начальная школа – 3 – 4 классы);
- Оборонно-спортивная игра «Зарница» (3 возрастные группы);
- Первенство города по пулевой стрельбе на призы Попова (Памяти участника ВОВ) – (разные возрастные категории – 130 человек);
- Фестиваль смотра строя и песни, посвященный Дню Победы.

Примером для обучающихся являются их учителя физической культуры, которые в 2013/2014 учебном году приняли участие в Спартакиаде среди муниципальных служащих, – 1 место из 12 коллективов (баскетбол, легкоатлетические эстафеты, женское троеборье, шахматы, плавание, волейбол, лыжные эстафеты, футбол) – 68 человек – практически 50 % педагогического состава учителей физической культуры. Физкультурно-оздоровительный праздник для учителей физической культуры, посвященный Олимпийским играм в Сочи, – 70 человек.

Основная масса учащихся вовлечена в физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую деятельность общеобразовательных учреждений. На текущий момент загруженность спортивных залов общеобразовательных учреждений составляет 95–100 % до 21.00 – 22.00.

Пример одного из общеобразовательных учреждений МБОУ СОШ № 19 г. Череповца. Физкультурно-оздоровительная работа в нашем общеобразовательном учреждении является приоритетной формой сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Физическое воспитание – залог развития здорового, всесторонне развитого ребенка. Необходимым условием гармоничного развития личности обучающегося является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства детей отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня. Недостаточная двигательная активность обуславливает появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимают только 16–19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 %, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9–10-х классах меньше,

чем в 6–7-х классах; девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой. Весной и осенью она возрастает. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. При систематических занятиях физкультурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. Мышцы составляют от 40 до 56 % массы тела человека, и вряд ли можно ожидать хорошего здоровья, если добрая половина составляющих организм клеток не получает достаточного питания и не обладает хорошей работоспособностью. Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими. Главная задача учителей физической культуры – это вовлечение обучающихся в занятия физкультурой не только в школе, но и вне школы. Целью внеклассной спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в школе является обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности обучающихся в движении. В ходе образовательного процесса решаются следующие задачи:

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры;
- воспитание у обучающихся общественной активности и трудолюбия;
- развитие творческой инициативы и организаторских способностей.

Формы внеклассной спортивно-прикладной и физкультурно-оздоровительной деятельности:

- секция по ОФП, 4–6 классы (мальчики и девочки);
- программа «Спортивный город» – баскетбол, волейбол, 6–11 классы (мальчики и девочки);
- секция по волейболу «СЮДЮСШОР», 2–4 классы (девочки);
- секция по волейболу, 9–11 классы (сборная школы);
- занятия в тренажерном зале (велотренажер, беговая дорожка, настольный теннис, силовой тренажер) для обучающихся и учителей школы;
- дни здоровья;
- областная Неделя здоровья;
- школьная спартакиада;
- городская спартакиада;
- участие в городской целевой программе «Здоровый город»;
- участие в турнирах регионального этапа (по видам спорта);
- участие в городской акции «Спорт против наркотиков»;

- участие в городском кроссе нации (на протяжении 3 лет);
- участие в региональных интеллектуально-творческих конкурсах по физической культуре компьютерных презентаций; «Патриот России»;
- участие в конкурсе по подготовке к военной службе граждан г. Череповца;
- участие в городской спартакиаде 9-х классов;
- участие в школьной лиге «КЕС-БАСКЕТ»;
- участие по лыжным гонкам «Кубок четвероклассника».

Представленная работа носит массовый характер и имеет воспитательную и развивающую направленность, способствует расширению и углублению знаний о видах спорта, правилах соревнований, формирует жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Результатом внеклассной спортивной работы является не только физическая, технико-тактическая подготовленность, но и психологические приобретения, к которым прежде всего относятся становление и совершенствование личности.

И.И. Попов

Россия, г. Йошкар-Ола, ПГТУ

В.А. Уваров

Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО МГУ им. М.В. Ломоносова

Особенности информационного и аппаратно-технологического сопровождения комплекса ГТО

Повышение уровня физического здоровья и формирование здорового образа жизни населения и улучшение демографической обстановки является одной из важнейших проблем современной России. Для оценки эффективности мероприятий государственной политики в этом направлении необходимы эффективные средства массового контроля уровня физической подготовленности человека. Эта роль Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) возложена на Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО).

Научно-технологический прорыв в достижении вышеобозначенных целей заключается в том, что будет предложен комплекс взаимосвязанных новых технологий и технических решений, благодаря которым впервые будет создана национальная система автоматической регистрации результатов тестирования физической подготовленности населения России по видам испытаний комплекса ГТО (бег, плавание, силовая гимнастика, метание, стрельба, лыжные гонки). Предполагается, что она будет соответствовать высоким уровням надежности и достоверности, будет снабжена мощными инструментами мотивации на здоровый образ жизни, усиленными возможностями социальных сетей и средств массовой информации, будет предоставлять комплекс привлекательных диагностических и оздоровительных услуг в

соответствии с определенным возрастом, полом и физическим состоянием. Она должна согласовываться с имеющимися в России социальными базами данных, содержащими медицинскую, демографическую и другую информацию.

В рамках исполнения распоряжения Правительства Российской Федерации № 1165-р от 30.06.2014 г. для внедрения комплекса ГТО предстоит решение сложнейших научно-технических задач в приоритетном направлении развития науки, техники и технологии в Российской Федерации – «Информационно-телекоммуникационные системы». Решение научно-технических задач внедрения комплекса ГТО обеспечит условия для:

- качественного и всестороннего мониторинга физической подготовленности населения страны;
- исключения возможности фальсификации получаемой информации;
- исключения субъективных ошибок при регистрации результатов тестовых испытаний;
- исключения причинения вреда здоровью граждан в процессе выполнения норм комплекса ГТО;
- индивидуализации тренировочного режима самостоятельной подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, постоянного контроля эффективности используемых тренировочных режимов и нагрузок;
- предоставления системы диагностических и оздоровительных услуг, включая средства повышения физической подготовленности человека;

- подготовки кадров комплекса ГТО и самообучения участников тестирования;
- информирования ответственных лиц о динамике процессов формирования уровня физической подготовленности и демографической обстановки по различным задаваемым параметрам.

Комплекс ГТО неразрывно связан с опытом проведения тестирований в СССР с 1931 г. по 1991 г., когда на определенном этапе проблема фальсификации результатов стала масштабной. Для исключения подобной ситуации необходимо создать процедуру надежной идентификации, которая должна проводить автоматический учет присутствия участников тестирования и запись результатов испытаний. Для биометрической идентификации в условиях спортивных нагрузок не представляется рациональным использовать дактилоскопические методы, так как избыточная влажность рук и пыль станут неустраиваемыми факторами, приводящими к постоянным ошибкам или невозможности провести распознавание человека. Современные методы распознавания лиц и развитый рынок технических решений позволяют быстро внедрить процесс идентификации практически в любых условиях, но обладают существенными недостатками, которые не позволяют различать близнецов, достаточно похожих людей, отслеживать возрастные изменения лица и не учитывают суточные изменения мимики. Для решения задачи идентификации требуется универсальное решение, которое позволит однозначно узнавать участника на всех ступенях комплекса ГТО по уникальному и надежному признаку.

Предлагаемое решение проблемы

Предлагается разработать и внедрить информационно-телекоммуникационную систему автоматизации и технологического сопровождения процесса тестирования физической подготовленности населения России по видам испытаний комплекса ГТО, в которой будет использован ряд новых технологий и научно-технических решений, усиленных современными достижениями в области создания информационно-телекоммуникационных систем. В том числе будут разработаны:

1. Новый принцип фазово-импульсной радиодальнометрии, который позволит создать снаряд, расстояние до которого будет регистрироваться радиодальномером в момент его касания поверхности земли, информация с которого в режиме онлайн будет передаваться в локальную компьютерную сеть, что обеспечит быстрое действие и высокую пропускную способность процесса выполнения тестового испытания по метанию снаряда, исключит возможность какого-либо субъективного вмешательства в изменение показанного результата; поскольку даже на олимпийских играх дальность полета метательных снарядов определяется лазерным дальномером до зеркала, устанавливаемого судьей вручную в месте падения снаряда, то данное техническое решение превосходит лучшие мировые достижения и имеет перспективу применения в других метательных видах массового спорта и спорта высоких достижений;
2. Новый принцип регистрации и анализа положения объемных видеоизображений в режиме он-

лайн благодаря новым математическим алгоритмам на основе алгебры Клифорда. На его основе будет разработан ряд технических решений видеозаписи устройств регистрации и анализа положения объемных объектов для проведения испытаний по силовой гимнастике (выполнения упражнения по подтягиванию на высокой/низкой перекладине, подниманию туловища/наклону вперед, отжиманию от пола, лежа на полу). Информация с регистраторов в режиме онлайн будет передаваться в локальную компьютерную сеть, что обеспечит быстрое действие и высокую пропускную способность процесса выполнения тестового испытания по силовой гимнастике и исключит возможность какого-либо субъективного вмешательства в изменение показанного результата; по быстродействию и качеству распознавания образов предлагаемые алгоритмы превосходят лучшие зарубежные аналоги.

3. Автоматизированная платформа для выполнения упражнения в отжимании от пола из положения лежа, которая в комплекте с видеозаписью регистратором обеспечит автоматизацию сложного судейства, исключив субъективную ошибку судей.

4. Оптоэлектронный способ регистрации результатов челночного бега, использующий элементы игровой формы. На его основе будет получено патентоспособное техническое решение оптоэлектронного комплекса автоматизированной регистрации результатов челночного бега.

5. Интерфейс сопряжения с локальной компьютерной сетью системам автоматической регистрации результатов в соревнованиях по плаванию, бегу, лыжным гонкам и прыжкам в длину с места/с разбега, на основе которого будет создана станция сопряжения этих технических систем.

6. Алгоритм получения уникального цифрового кода личности по рисунку вен ладони, на основе которого будет создано устройство идентификации личности. Этот алгоритм, основанный на хеш-функциях, выполняющих преобразование с потерями, позволит использовать полученные коды личности как уникальный идентификатор человека в системе, который будет применяться для автоматической регистрации участника тестирования на снаряде, а также судей, контролирующих выполнение испытания. Для его использования будут разработаны технические устройства получения уникального личного кода, наручная метка-носитель и устройство идентификации спортивного снаряжения, выполняющее регистрацию участника тестирования и наличия идентифицированных членов судейской бригады.

7. Экспресс-методика определения функционального состояния организма человека по спектральным составляющим голоса, на основе которой будет создано устройство психолингвистического контроля (устройство ПЛК ФС) функционального состояния организма человека.

8. Устройство контроля функционального состояния организма человека на основе омегаметрии, пульсометрии и регистрации ЧСС с блоком сопряжения с устройством ПЛК ФС.

9. Станция контроля физической готовности к выполнению физических нагрузок, антропометриче-

ских показателей и состава массы тела организма человека с программным продуктом для разделения участников тестирования по группам физического статуса тела и выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима самоподготовки к тестированию физической подготовленности.

12. Обучение кадров является важной частью комплекса ГТО. При проведении обучения необходимо решить следующие вопросы: кого обучать, чему обучать и как обучать. К обучению необходимо привлекать сотрудников, которые имеют опыт работы в спорте, выпускников спортивных учебных заведений, спортсменов, судей, волонтеров. Обучение необходимо проводить на основе тщательно проработанных методических материалов с однозначно определенными условиями обучения для каждой категории специалистов. Поскольку количество центров тестирования будет достаточно велико, в обучении необходимо использовать современные информационные технологии, а также использовать накопленный опыт проведения дистанционного обучения.

13. Имеющийся опыт показывает, что средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) обеспечивают условия для индивидуализации учебного процесса за счет: многообразия форм и способов представления образовательного контента; интерактивного взаимодействия между пользователем и средством ИКТ, обеспечивающего поддержку самостоятельной учебно-познавательной деятельности. Процесс создания и внедрения современных электронных учебников идет во всем мире; многие страны уже начали использовать электронные учебники в образовательной практике. Визуальные 3D-анимации, особенно при выполнении упражнений комплекса ГТО, позволяют лучше воспринимать информацию и применять ее на практике при подготовке к сдаче нормативов. Методическое содержание учебника должно быть построено и апробировано с участием специалистов, которые ранее достаточно долго занимались обучением и тренировкой спортсменов высшей квалификации. Программное обеспечение должно быть построено с учетом уже используемых систем обучения, которые прошли апробацию и активно используются в учебном процессе в смежных областях.

14. Единый государственный экзамен и выборы президента Российской Федерации и депутатов в Государственную Думу с недавнего времени проходят с использованием видеонаблюдения на избирательных участках для обеспечения прозрачности процедуры. Необходимо при проведении тестирова-

ния использовать этот опыт и учитывать все положительные и отрицательные стороны этих процессов.

15. Процесс проведения соревнований достаточно сложный, поскольку он должен всегда объективно и однозначно оценивать результаты соревнующихся. В настоящий момент аналогом подобных соревнований можно назвать интернет-олимпиады в сфере профессионального образования. Интернет-олимпиады проходят в несколько этапов. На первом этапе студенты решают задачи в своих вузах на специально разработанном портале, лучшие из них переходят в следующий тур. Второй этап проходит в базовом вузе, в который приезжают победители первого тура и решают задачи, но в присутствии всех представителей победителей первого тура. Третий тур проходит очно, с задачами повышенной сложности и привлечением экспертов. По аналогии можно использовать результаты участников тестирования по нормативам комплекса ГТО, выбирать из них лучших, приглашать их в Базовые центры тестирования и проводить между ними соревнование. На этом этапе также возможна проверка достоверности высоких результатов, предоставляемых региональными центрами тестирования.

16. Методическая, аналитическая, результативная части комплекса ГТО должны быть всегда доступны всем пользователям комплекса. Не являются исключением и их электронные носители, такие как: телефоны, смартфоны, планшеты. При разработке приложений необходимо учитывать популярность операционных систем, на которых работают электронные носители, последние тенденции интерфейсов пользователей, а также современные технологии, обеспечивающие безопасность данных пользователей используемого приложения.

17. При разработке интерактивной карты необходимо использовать API (от англ. application programming interface – интерфейс программирования приложений) географических карт российской компании Yandex. В данный момент они достаточно полно описывают карту России с указанием мельчайших элементов местности, что особенно важно при определении местоположения центра тестирования. Также YandexAPI предоставляет полный функционал, позволяющий интегрировать интерактивные карты на сайт комплекса ВФСК ГТО. Необходимо учитывать, что центры тестирования будут появляться постепенно, поэтому нужно учитывать это и предоставить возможность вводить дополнительную информацию без значительных затрат.

А.Ю. Славина

Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО МГСУ

Особенности внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в работе со студентами специальной медицинской группы

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях осуществляется в соответствии с

Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образова-

ния. Физическое воспитание в ФГБОУ ВПО «Московский государственный строительный университет» проводится на протяжении всех лет обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга.

В строительных вузах физическую культуру и спорт рассматривают как важнейшее средство формирования конкурентоспособного специалиста. Современные условия как рынка труда, так и жизни в целом предъявляют высокие требования к выпускникам вузов. Хорошее состояние здоровья и высокий уровень физического развития являются отличительными чертами выпускников ассоциации строительных вузов.

Студенты строительного вуза посещают занятия по физической культуре согласно своей группе здоровья. Распределение студентов на группы здоровья осуществляется при прохождении медицинской комиссии на каждом году обучения. Студенты, отнесенные при прохождении комиссии к специальной медицинской группе (СМГ), зачисляются в отделение «СМГ» и занимаются по программе отделения.

К специальной медицинской группе относятся лица с отклонениями в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.

Основными задачами физического воспитания в СМГ являются:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности;
- устранение отклонений и недостатков в физическом развитии;
- ликвидация патологических отклонений после перенесенных заболеваний;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности студентов;
- формирование необходимых профессионально-прикладных навыков.

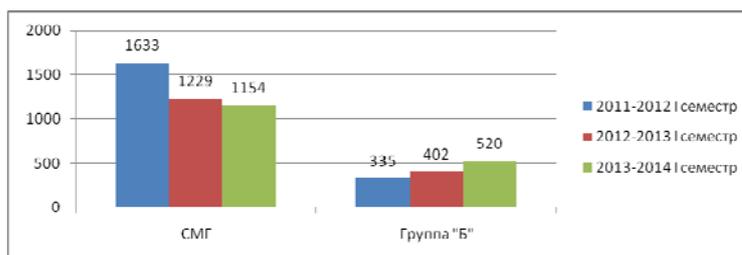
Существуют определенные особенности проведения занятий с такими студентами:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;
- подавляющее большинство из них в школах были освобождены от занятий физической культурой, в результате они не имеют практических навыков техники выполнения того или иного упражнения [2].

В настоящее время в МГСУ физической культурой в СМГ занимается около 1200 студентов и более 500 студентов занимаются по индивидуальной программе (СМГ «Б»). При этом статистика показывает, что в 2004 г. в Московском государственном строительном университете к СМГ относились 11 % студентов [2], в настоящее время – почти 25 % [4].

В цифровом отчете за 2011–2014 учебные годы можно легко проследить динамику изменения численности студентов в СМГ. При этом видно, что уменьшение количества занимающихся в СМГ снижается при увеличении доли студентов в группе «Б», занимающихся по индивидуальной программе. Это говорит о том, что с каждым годом все большее ко-

личество учащихся страдают необратимыми заболеваниями и нуждаются в медицинской помощи (рисунок).



Динамика численности СМГ и группы «Б» за первый семестр в 2012–2014 гг.

Мониторинг заболеваний студентов МГСУ показал, что чаще всего встречаются заболевания нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, костно-мышечной и мочевыделительной систем [3].

Для многих студентов СМГ физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью. Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и несформированность положительного отношения к физической культуре является негативной проблемой данной категории студентов [2].

В настоящее время очевидно, что одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремления к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные и организованные на высоком качественном уровне занятия физической культурой и спортом.

В связи с этим назрела острая необходимость создания на государственном уровне единой системы тестирования и контроля физического состояния детей и молодежи как основной структуры здоровья [3].

Одной из таких систем может стать опыт физического воспитания в СССР, комплекс «Готов к труду и обороне». Всесоюзный спортивный комплекс ГТО был принят 11 марта 1931 г. Комплекс является государственной системой программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности для групп населения от 16 лет и старше (три возрастные ступени). Комплексы предусматривали «всестороннее физическое развитие людей, укрепление и сохранение их здоровья, подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины» [1].

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта и создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

То, что начиная с 2015 г. результаты спортивных достижений школьников, в том числе и результаты сдачи нормативов комплекса ГТО, будут учитывать-

ся при поступлении в высшие учебные заведения дополнительно к баллам ЕГЭ, ставит под удар абитуриентов, имеющих слабую физическую подготовку в связи с состоянием здоровья. Для студентов вузов, в том числе технических, сдача комплекса ГТО может стать как плюсом при получении образования, так и минусом в соответствии с индивидуальными особенностями. В этом случае возникает ряд вопросов при работе со студентами специальной медицинской группы.

Возможны несколько вариантов работы со СМГ:

- введение понижающего коэффициента для молодежи с ослабленным здоровьем;
- введение коэффициентов в зависимости от заболевания;
- частичное освобождение от сдачи нормативов;
- полное освобождение от сдачи нормативов.

Дальнейшее исследование и анализ тестирования помогут более четко определить роль ГТО при обучении студентов СМГ.

Литература

1. Всесоюзный спортивный комплекс ГТО. Справка. – URL: russianwinter.gian.ru/spravka/20060812/52549966.html
2. Гуманитарное образование в строительном вузе: сб. / науч. ред. Н.Г. Милорадова. – М.: АСВ, 2004. – 160 с.
3. Кабачков, В.А. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Кабачков В.А. [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 47–50.
4. Козлова, А.Ю. Оценка состояния здоровья студентов I курса строительного университета, отнесенных к специальной медицинской группе / А.Ю. Козлова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 61–65.

В.А. Уваров

Россия, г. Москва, МГУ им. М.В. Ломоносова

Некоторые аспекты научного обоснования комплекса ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе

Укрепление здоровья населения, его физической подготовленности является одной из важнейших государственных задач, так как именно они обеспечивают решение основных социальных и экономических задач страны.

В СССР с 1931 г. функцию контроля за состоянием физической подготовленности населения выполнял Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Последние десятилетия в Российской Федерации комплекс ГТО как общегосударственная система физического воспитания населения не действовал, однако практика показала, что без государственной системы тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и на государственном уровне. Именно эти обстоятельства привели к возрождению системы оценки физического состояния населения в виде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных объективных реалиях.

Несмотря на кажущуюся простоту структуры и содержания видов испытаний комплекса ГТО, его обоснование требует проведения широкого комплекса научных исследований.

Одним из важнейших направлений при научном обосновании нового физкультурно-спортивного комплекса является разработка концепции его идеологии. Она должна осуществляться с учетом новых социокультурных условий нашей страны.

Идеология физкультурно-спортивного комплекса должна строиться исходя из долгосрочной стратегии государства, направленной на формирование в обществе ценностей здорового образа жизни, повышение

роли физической культуры и спорта в решении социально-экономических проблем. Одновременно с этим она должна учитывать интересы конкретной личности, мотивацию к сохранению и укреплению здоровья, стремление к раскрытию духовного и физического потенциала личности.

При формировании содержания физкультурно-спортивного комплекса необходимо учитывать его полифункциональный характер. В нем помимо оценки физических кондиций человека необходимо предусмотреть раздел, оценивающий уровень общего (базового) физкультурного образования, и раздел формирования двигательных умений и навыков. Физкультурно-спортивный комплекс (ФСК) должен выполнять не только функции контроля за уровнем физического состояния населения, но и ориентировать на разностороннее и гармоничное развитие. Именно поэтому в его содержание должны быть включены виды испытаний, оценивающие развитие основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).

Помимо развития и совершенствования двигательных качеств физкультурно-спортивный комплекс должен быть направлен на повышение мотивации человека к систематическим занятиям, на овладение основными жизненно важными прикладными навыками, обеспечивающими безопасность его жизнедеятельности и т.п. Именно этим объясняется, что в ФСК должны иметь место виды испытаний в плавании, беге на лыжах, метаниях, стрельбе, туристских умениях и навыках.

Одной из задач комплекса является приобщение населения к регулярным занятиям спортом. Решение этой задачи возможно, если его составной частью станут разнообразные варианты многоборий, состав-

ленных из видов испытаний комплекса и проводимых в соревновательной обстановке. Именно такой подход к формированию содержания комплекса позволит обоснованно называть его **физкультурно-спортивным**.

Решение проблемы содержания видов испытаний (тестов) комплекса позволяет перейти к разработке нормативов для каждой возрастной группы населения. При этом огромное значение имеет не только объем (база данных) статистической информации, но и то, насколько реально она отражает состояние физической подготовленности населения, поскольку эти данные прямо влияют на объективность разработки нормативов.

При их разработке наиболее острым является вопрос установления «трудности» или «равнотрудности» нормативов. Это понятие было предложено нами при разработке и научном обосновании комплекса ГТО, введенного в 1972 г. Соответствие нормативов комплекса этим понятиям требует от разработчиков рассчитать нормативы таким образом, чтобы трудность их выполнения в каждом тесте была одинаковой. Выполнение этого условия обеспечивает гармоничное развитие физических качеств человека на различных возрастных этапах его жизни. Кроме того, соответствие нормативов этим понятиям позволяет обеспечить лицам различных возрастных и половых групп одинаковые (равнозначные) условия для достижения конечного результата – получение знака ФСК.

Принципы равнотрудности выполнения нормативов предполагают их реализацию в трех направлениях: а) равнотрудность в различных видах испытаний; б) равнотрудность для лиц мужского и женского полов; в) равнотрудность для лиц разного возраста.

Их суть заключается в том, что нормативы в каждом виде испытаний на бронзовый знак должны быть посильны 70 %, на серебряный знак – 60 %, а на золотой – 20 % испытуемых.

Нормативы комплекса должны соответствовать сегодняшнему состоянию физической подготовленности студенческой молодежи. Для разработки объ-

ективных нормативов требуется наличие статистической информации в пределах 5000 результатов по каждому тесту в отдельной возрастно-половой группе испытуемых.

Объективность разработанных нормативов подтверждается в процессе последующей экспериментальной апробации и при накоплении нового статистического материала.

Одним из важнейших аспектов функционирования комплекса ГТО в практике физкультурного движения является степень разработки средств и методов управления его деятельностью. Среди них наиболее значимыми являются:

- внесение необходимых изменений в федеральные законы;
- разработка планов межведомственного взаимодействия с федеральными органами исполнительной власти;
- разработка нормативных актов по поэтапному внедрению комплекса ГТО.
- разработка организационно-управленческой структуры, обеспечивающей процессы внедрения и функционирования комплекса ГТО;
- разработка комплекса мер по информационно-пропагандистскому сопровождению работы по комплексу ГТО;
- разработка мер поощрения физических и юридических лиц, достигших успеха в работе по комплексу ГТО;
- разработка положения о центрах тестирования физической подготовленности населения, обеспечивающих объективное представление населения к наградам знака комплекса ГТО;
- разработка федерального статистического наблюдения за результатами выполнения норм комплекса ГТО;
- создание электронной базы данных для анализа физической подготовленности населения РФ и принятия управленческих решений для ее совершенствования на муниципальном, региональном и федеральном уровнях управления физической культурой и спортом.

В.В. Шевцов

Россия, г. Тюмень, ФГКВООУ ВПО ТВВИКУ

В.В. Шевцова

Россия, г. Тюмень, ГАОУ СПО ТО ЗСГК

Методика спортивно-ориентированной физической подготовки по упражнениям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Повышение эффективности подготовки учащейся молодежи к выполнению нормативов ВФСК предполагает использование современных направлений и технологий оптимизации физической подготовки [1], [3]. Одной из таких технологий является технология спортивно-ориентированной физической подготовки.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать опытную модель спортивно-ориентированной подготовки к выполнению норм ВФСК.

Организация исследования

Исследование выполнено на базе специализированного учебного центра «Аванпост» в 2011 –

2013 гг. В эксперименте участвовали учащиеся-юноши 16-17-летнего возраста (КГ – 15 человек, ЭГ – 18 человек).

Содержание, количество занятий, объем выполняемых упражнений был одинаков в обеих опытных группах.

Различие заключалось в организации и методике физической подготовки. Учащиеся контрольной группы занимались по общепринятой методике подготовки в отдельных видах упражнений комплекса.

Организация и проведение занятий в экспериментальной группе осуществлялось на основе модельно-целевого подхода, широко используемого в спортивной практике, и комплексирования упражнений ВФСК [6].

На основе анализа характера и условий соревновательной деятельности в летнем и зимнем полиатлоне, атлетическом двоеборье, результатов исследования физической подготовленности спортсменов различной квалификации были определены специальные физические качества, необходимые для успешного выступления в соревнованиях, разработаны модели спортсменов различной квалификации и

их физической подготовки [3], [4], [5].

Тренировочный процесс был организован в соответствии с общепринятой периодизацией, задачами и содержанием спортивной подготовки в годичном цикле.

Оценка результатов тестирования проводилась в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО [1] и Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП – 2009) [2].

Результаты исследования приведены в табл. 1 и 2.

Анализ материалов табл. 1 свидетельствует о том, что среднегрупповые результаты в КГ во всех упражнениях, кроме прыжка в длину с места, соответствуют нормативам ГТО на «сдано».

В ЭГ среднегрупповые результаты во всех упражнениях, кроме прыжка в длину с места, соответствуют нормативам ГТО на «золотой» значок.

В соответствии с критериями оценки НФП – 2009 среднегрупповые результаты КГ в прыжках в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре на полу и на брусьях, в удержании угла в упоре на брусьях оцениваются «неудовлетворительно».

Таблица 1

Показатели физической подготовленности ($M \pm m$)

Контрольные упражнения	Единица измерения	Группа, результаты		p
		КГ	ЭГ	
1. Бег на 100 м	с	14,3 ± 0,02	13,9 ± 0,03	<0,05
2. Бег на 3000 м	с	732 ± 4,6	713 ± 3,5	<0,05
3. Подтягивание	кол-во	10 ± 1	14 ± 1	<0,05
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во	28 ± 1	36 ± 1	<0,01
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во	13 ± 1	18 ± 1	<0,01
6. Угол в упоре на брусьях	с	6,5 ± 0,4	18,2 ± 0,3	<0,01
7. Прыжок в длину с места	см	218 ± 0,8	231 ± 0,7	<0,01
8. Поднимание туловища из и.п. лежа за 1 мин	кол-во	42 ± 1	48 ± 1	<0,01
9. Рывок гири 16 кг за 1 мин	кол-во	21 ± 1	27 ± 1	<0,01
10. Метание гранаты	м	33,6 ± 0,7	38,3 ± 0,9	<0,01
11. Плавание 100 м/с	с	114 ± 1,1	96 ± 0,8	<0,01

Таблица 2

Оценка показателей физической подготовленности

Контрольные упражнения	Результаты выполнения (в %)					
	ГТО		НФП – 2009			
	сдано	золотой	5	4	3	2
1. Бег на 100 м	53,3	46,7	6,7	13,3	60,0	20,0
	16,7	83,3	27,8	33,3	33,3	5,6
2. Бег на 3000 м	66,7	33,3	6,7	13,3	46,7	33,3
	0	0	16,7	27,8	38,9	16,6
3. Подтягивание	26,7	73,3	13,4	53,3	33,3	0
	0	100	33,3	55,6	11,1	0
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33,3	53,3	13,3	26,7	33,3	26,7
	11,1	88,9	27,8	66,7	5,5	0
5. Угол в упоре на брусьях	-	-	0	13,3	46,7	40,0
	-	-	11,1	22,2	66,7	0
6. Прыжок в длину с места	53,3	33,3	13,3	20,0	46,7	20,0
	44,4	55,6	26,7	22,2	44,4	6,7
7. Поднимание туловища за 1 мин	40,0	46,7	13,3	60,0	26,7	0
	5,5	94,5	33,3	61,2	5,5	0
8. Рывок гири 16 кг за 1 мин	26,7	73,3	20,0	53,3	26,7	0
	0	100	33,3	61,2	5,5	0
9. Метание гранаты	46,7	53,3	6,7	33,3	53,3	6,7
	0	100	11,2	45,2	38,3	5,5

В ЭГ среднегрупповые результаты в беге на 3 км, поднимании туловища, метании гранаты, рывке гири – «хорошо», в остальных упражнениях – «удовлетворительно».

Среднегрупповые результаты в экспериментальной группе существенно и достоверно ($p < 0,05 - 0,01$) выше, по сравнению с результатами контрольной группы.

Оценка показателей физической подготовленности опытных групп (в процентах от общего количества) приведена в табл. 2.

Анализ материалов табл. 2 свидетельствует о том, что нормативы ГТО на «золотой» значок выполняют от 83,3 до 100 % учащихся экспериментальной группы и от 33,3 до 73,3 % учащиеся контрольной группы.

Показатели в беге на 3 км свидетельствуют об относительно низком уровне проявления общей выносливости учащимися обеих опытных групп.

Качественная успеваемость учащихся экспериментальной группы достоверно ($p < 0,01$) выше по сравнению с успеваемостью учащихся контрольной группы. Общая оценка физической подготовленности учащихся экспериментальной группы (по упражнениям НФП-2009) – «хорошо»; учащихся контрольной группы – «удовлетворительно».

В результате исследования выявлена высокая эффективность подготовки учащихся к выполнению

норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на основе летнего и зимнего полиатлона, атлетического двоеборья, т.е. спортивно-ориентированной подготовки. Учащиеся экспериментальной группы по показателям среднегрупповых результатов, общей и качественной успеваемости во всех упражнениях комплекса значительно превосходят учащихся контрольной группы.

Литература

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.
2. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НПФ – 2009). – СПб.: ВИФК, 2013. – 197 с.
3. О разработке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный ресурс]. – URL: // <http://минобрнауки.рф/>
4. Шевцов, В.В. Летний полиатлон / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова. – Тюмень: Печатник, 2008. – 52 с.
5. Шевцов, В.В. Зимний полиатлон / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова. – Тюмень: Печатник, 2008. – 52 с.
6. Шевцов, В.В. Модельно-целевое проектирование физической подготовки / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова // Профильная оборонно-спортивная подготовка: модельно-целевое проектирование. – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2014. – С. 69–89.



Раздел 3

Олимпийское образование детей, подростков и молодежи

М.А. Арсюткина

Россия, г. Череповец, МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 43»

Спортивный праздник как форма олимпийского образования младших школьников (методическая разработка)

Цели и задачи спортивного праздника

1. Воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом/

2. Развитие двигательной активности учащихся.

3. Воспитание культуры общения учащихся. Обогащение знаний детей о зарождении Олимпийских игр.

Ход праздника

Дети входят в зал на построение.

- Сегодня мы собрались здесь, чтобы совершить увлекательное спортивное путешествие в г. Сочи Краснодарского края, где недавно завершились XXII зимние Олимпийские игры и совсем скоро начнутся IX зимние Паралимпийские игры.

- С самого своего зарождения Олимпийские игры несли народам мир и единение.

- Сегодня мы проведем свои олимпийские старты и начнем их с клятвы юных олимпийцев от имени всех участников игр о честной борьбе в соответствии с правилами и принципами спорта и олимпийским духом (рис. 1).



Рис. 1. Клятва юных олимпийцев

Клянемся быть честными!

Все: «Клянемся!»

К победе стремиться?

Все: «Клянемся!»

Рекордов высоких клянемся добиться?

Все: Клянемся!

- Олимпийские старты, которые пройдут в спортивном зале школы № 43 г. Череповца Вологодской области, объявляю открытыми и приглашаю участников для разминки! (Дети занимают любые места в зале лицом к учителю на расстоянии вытянутых рук друг от друга).

Разминка.

- Прошу команды, выступающие под олимпийскими талисманами Сочи-2014 (леопард, зайчик и белый мишка) пройти к месту старта и подготовиться к участию (дети занимают стартовые позиции).

Программа эстафет

1-я эстафета – *эстафета Олимпийского огня*. Все вы, наверное, уже знаете, что открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня, который с помощью факела передают из рук в руки самым почетным людям. Сегодня каждый из вас попробует ощутить, как же это приятно. Прошу капитанов взять по одному флажку, который заменит нам олимпийский факел. По свистку первый участник каждой команды добегают до конуса, вставляют в него флажок, обегает его и, возвращаясь обратно, передает эстафету касанием руки второму. Второй бежит, забирает флажок, обегает конус и возвращается обратно. Третий повторяет действие первого и т.д.

2-я эстафета – *хоккей с мячом* (рис. 2). Каждый из вас, кто смотрел Олимпиаду, скорее всего, и раньше знал о таком зимнем олимпийском виде спорта, как хоккей. Однако сегодня вместо клюшки мы будем использовать бадминтонную ракетку, а вместо шайбы – мяч. Прошу капитанов команд взять необходимый инвентарь. По свистку первый участник каждой команды ведет мяч бадминтонной ракеткой между кубиками до конуса, берет мяч в руку, обегает конус и, возвращаясь обратно в беге по прямой, передает эстафету касанием руки второму. Второй и все остальные повторяют задание.



Рис. 2. «Хоккей с мячом»

3-я эстафета – *танцы на льду*. Кто внимательно следил за проведением Олимпийских игр, наверное, запомнил, что первое «золото» наши спортсмены завоевали в фигурном катании и в таком виде программы, как танцы на льду. Потанцуем? Прошу капитанов команд взять большие синие фитбол-мячи, а участников прошу объединиться в пары. По свистку первая пара с фитбол-мячом между друг другом передвигается приставными шагами до конуса, обходит его и так же, возвращаясь обратно, оставляет мяч на линии старта для второй пары. Вторая пара поднимает мяч и выполняет все то же самое.

4-я эстафета – *олимпийская эмблема* (рис. 3). Ну вот уже и половина пути пройдена. Пора собирать олимпийские кольца. Но как? А так, чтобы кольцо черного цвета, символизирующее Африку, совпадало с его положением на рисунке. Прошу капитанов команд выдать олимпийские кольца, не забыв про себя. Тому, кто остался без кольца, предстоит самое ответственное задание – собрать кольца уже после того, как на полу появится эмблема из колец. Поэтому первый и все до пятого участника забегают за конус, кладут кольцо и, возвращаясь обратно, передают эстафету касанием руки, а 6, 7, 8-й и последующие участники их собирают, выполняя такие же действия при приеме и передаче эстафеты. Начинаем по свистку.



Рис. 3. Олимпийская эмблема

5-я эстафета – *керлинг*. А вот этот вид спорта, к сожалению, не принес победы нашей команде на Олимпийских играх. Будем знакомиться с ним ближе. Задача керлингистов – направить тяжелый камень, напоминающий по форме утюг, в так называемый дом, натирая при этом поверхность щетками, по которой двигается камень. Чем сильнее трещь, тем быстрее двигается камень, и, наоборот, чем меньше трещь, тем он двигается медленнее. Здесь главное рассчитать силы. Прошу капитанов команд взять

камни и щетки. По свистку первый участник команды, помогая щеткой, ведет камень к дому (к конусу), оставляет камень, обегает конус и так же ведет обратно, только без камня, осуществляя передачу второму участнику касанием руки со щеткой. Второй ведет щетку до конуса, прихватывает камень и возвращается уже с камнем для передачи эстафеты следующему.

6-я эстафета – *могул* (рис. 4). Кто-то из вас, наверное, задумался и стал вспоминать, что же это такое. А это уже один из видов горнолыжных спусков, который спортсмен проходит на лыжах, пружиня как в прыжке по неровной трассе. Предлагаю попробовать, только вот трассу мы все же оставим ровной. Прошу капитанов команд взять заячьи уши и волейбольные мячи, которые помогут нам в этом нелегком задании. По свистку первый участник команды надевает заячьи уши, зажимает мяч между коленями и прыгает до кубика, затем берет мяч в руки, бежит до конуса, обегает конус, добегают до кубика и снова прыгает к команде для передачи эстафеты второму участнику. Второй и последующие повторяют действие.



Рис. 4. «Могул»

- В спорте, как в жизни, все течет, все меняется. Одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену старым. Спорт – это не только рекорды. Это прежде всего стартовая площадка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения.

- Олимпийские старты объявляю закрытыми!

Всем спасибо за вниманье, за задор, за звонкий смех,

За огонь соревнования, обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья, будет краткой моя речь.

Говорю вам: «До свиданья, до счастливых новых встреч!».

Литература

1. Андреева, Н.Н. Веселые старты / Н.Н. Андреева // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 54–58.
2. Мороз, В.В. Отечественный спорт и олимпийское движение: учеб. пособие для учащихся 2–4 классов / В.В. Мороз. – М.: Ювента, 2010. – 80 с.
3. Сивачева, Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 48 с.
4. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007. – 127 с.
5. <http://www.olympic.ru/olympic-games/sochi-2014/>

Олимпийское образование как интегративное средство развития дошкольников

Физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире. Физическое воспитание в современном дошкольном учреждении должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований. Одни развивают сообразительность и смекалку, вторые – воображение и творчество, третьи – физические качества, но объединяет их общая задача: воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться и целенаправленно действовать в нем. Активные движения повышают устойчивость организма к заболеваниям. Поэтому в современных условиях особенно актуальной задачей является привитие детям потребности в физической культуре и спорте, а также обучение доступным умениям.

Олимпийские игры вошли в нашу жизнь как крупнейшее международное спортивное мероприятие. Они вызвали и вызывают огромный интерес у всех любителей спорта, собирают множество участников, привлекают внимание мировой печати, телевидения и радио, поэтому интерес к программе «Олимпийское образование детей» очевиден.

Мы также включились в процесс олимпийского образования старших дошкольников МБДОУ «ДСОВ № 76».

Основные теоретические сведения излагались в форме бесед, игр, посредством рассматривания репродукций и видеоматериала. По теме «Символы олимпийских игр» инструктор по физической культуре и воспитатель дают знания об открытии Олимпийских игр, о флаге с пятью кольцами (раскрывая при этом значение каждого кольца), об олимпийских наградах, олимпийском огне и его истории. Изучаются понятия «факельная эстафета», «клятва спортсменов и судей», рассматриваются материалы о шествии спортсменов и поднятии флага, слушается гимн и т.д.

Ребенок пополняет словарный запас и накапливает тот теоретический опыт, который в дальнейшем он повторит и закрепит в сюжетной двигательной деятельности, организуемой инструктором по физическому воспитанию. По этой же теме закрепляется представление об олимпийских традициях, о факельной эстафете древней Греции при обучении эстафетному бегу и передаче эстафетной палочки на практическом занятии. Участие в эстафете воспитывает также у детей чувство ответственности за команду и своих товарищей.

В работе по художественной продуктивной деятельности дети отражают видение Олимпийских игр в рисунках. По рисункам детей можно определить, какие виды спорта и какие моменты состязаний больше интересуют каждого ребенка. Рисуя соревнующегося спортсмена, ребенок закрепляет в памяти движения.

Музыкальный руководитель разучивал с детьми песни о спорте, знакомил со спортивными произведениями, учил движению под музыку. В играх, танцах с музыкальным сопровождением дети составляли композицию из олимпийских колец, маршировали как настоящие спортсмены.

Закрепление знаний, сформированных у детей при тесном сотрудничестве всех специалистов, происходило при проведении большого праздника «Мои олимпийские игры». Полученные знания воспитывают любовь, уважение не только к спорту, но и к олимпизму как к культурному наследию человечества.

Практическая работа убеждает, что для организации результативной деятельности с детьми необходима хорошо продуманная система, которую предлагают создатели программы олимпийского образования дошкольников. Включение олимпийского образования в процесс обучения дополняет и разнообразит систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, а также способствует взаимодействию всех участников образовательного процесса: инструктора по физическому воспитанию, музыкального руководителя, воспитателей, медицинского персонала и семьи.

Олимпийское воспитание – совокупность физического, эстетического и нравственного воспитания детей [2]. Его следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на более эффективное решение задач системы физического воспитания. Именно поэтому проблему олимпийского образования мы рассматриваем как важную и актуальную для физического воспитания дошкольников на современном этапе общественного развития. Мы считаем, что олимпийское образование детей продиктовано возрастающим значением здоровья как главной ценности человека. Укрепление здоровья детей через спорт, рациональное физическое воспитание, дополненное смыслом социальных общечеловеческих ценностей, делают эту работу необходимой и значимой [1].

При проведении работы по теме «Олимпийское воспитание детей старшего дошкольного возраста» ставились следующие цели – познакомить старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения как части общечеловеческой культуры; сохранять и укреплять здоровье детей дошкольного возраста через двигательную активность и повышение уровня физической культуры.

Для достижения поставленных целей решались следующие задачи:

- познакомить с доступной детям старшего дошкольного возраста информацией по истории Олимпийских игр;
- формировать любовь и желание заниматься физическими упражнениями через приобщение к нравственному и эстетическому опыту Олимпийских игр;
- воспитывать дружбу между детьми разных национальностей в едином пространстве двигательной деятельности;
- прививать детям потребность в состязательности, являющейся одним из важнейших условий общечеловеческого прогресса.

На заседании творческой группы мы обсудили задачи и мероприятия, составили план работы на текущий учебный год, приняли решение о создании методической базы по олимпийскому образованию и воспитанию физической культуры детей (методические пособия, иллюстрации, художественные произведения о спорте и Олимпийских играх и др.).

В начале учебного года оценили знания детей старшего дошкольного возраста об олимпийских видах спорта с использованием устного опроса:

- что такое Олимпийские игры;
- какие виды спорта вы знаете;
- что отличает их друг от друга;
- назовите зимние и летние виды спорта и др.

Диагностика показала слабые знания детей об Олимпийских играх.

Совместно с родителями создали альбом о выдающихся чемпионах мира, провели выставку рисунков на тему «Зимние олимпийские виды спорта», серию занятий по теме «История развития спорта».

На этих занятиях дети знакомились с историей Олимпийских игр, с их символикой – пятью известными сплетенными кольцами, которые обозначают дружбу между пятью континентами; с современны-

ми олимпийскими видами спорта – плаванием, баскетболом, футболом, теннисом, гимнастикой, хоккеем, фигурным катанием и др.

Вместе с воспитателями наметили и провели спортивные соревнования в виде малой зимней олимпиады, в которых участвовали дети старшей и подготовительной групп. Игры состояли не только из различных эстафет, но также ответов на вопросы об Олимпийских играх, клятвы олимпийцев, речевки и т.д.

По окончании игр лучшие участники были награждены медалями.

В конце учебного года проведена итоговая диагностика с целью определения динамики уровня интереса и образовательного уровня детей в сфере олимпийского образования. Диагностика проводилась с использованием тех же вопросов, что и в начале года.

В этом учебном году продолжается работу по олимпийскому образованию старших дошкольников с целью формирования потребностей в активных занятиях разными видами деятельности, связанной со спортом.

Также планируется проведение тематических физкультурных досугов, спортивных игр и игр-соревнований на основе упражнений, входящих в программу физкультурных занятий: «Самый ловкий», «Самый меткий», «Самый быстрый».

Литература

1. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
2. Филиппова, С.О. Олимпийское образование дошкольников / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова. – СПб.: Детство-Пресс, 2007.

З.С. Варфоломеева, И.А. Суринов, Д.А. Козырева
Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

Диагностическое сопровождение программ олимпийского образования старших дошкольников и младших школьников как проблема региональной системы образования Вологодской области

Современная социально-педагогическая парадигма определяет необходимость и возможность создания постоянно действующей системы олимпийского образования, задача которой – приобщение детей, подростков и молодежи к общечеловеческим идеалам и ценностям. Проведение XXII зимних Олимпийских игр в России еще более актуализирует в отечественной педагогике и образовательной практике вопросы олимпийского образования.

Вологодская область – один из регионов Северо-Запада России, где культивируются зимние олимпийские виды спорта (конькобежный спорт, лыжные гонки, биатлон, хоккей), что определяет интерес образовательной практики региона как к вопросам подготовки спортивного резерва в зимних видах спорта,

так и к проблеме олимпийского образования детей, подростков и молодежи.

Система олимпийского образования в России начала формироваться еще в 80–90-е годы XX в. и наибольшее развитие получила в средних общеобразовательных школах и физкультурных вузах. При этом, как показывает анализ педагогической практики, несмотря на имеющийся опыт разработки и реализации в дошкольных образовательных учреждениях проектов олимпийской направленности, в целом в процессе социализации старшего дошкольника олимпийское образование пока не заняло должного места. К настоящему времени выполнен ряд исследований, раскрывающих различные аспекты проблемы олимпийского образования (В.С. Родиченко,

В.И. Столяров, Г.М. Поликарпова, В.Н. Сергеев, Ю.М. Чернецкий и др.). Имеются работы, посвященные вопросам олимпийского образования детей дошкольного возраста (О.В. Козырева, Е.А. Тупичкина, В.И. Усаков, С.О. Филиппова). В то же время, по нашим данным, проблема диагностического сопровождения программ олимпийского образования старших дошкольников и младших школьников специально не изучалась.

Олимпийское образование, на наш взгляд, следует рассматривать как вид образования, своеобразие которого состоит в том, что его основными источниками выступают олимпизм и опыт олимпийского движения. В современной педагогической литературе указывается на связь процессов образования и социализации личности. Поэтому в рамках нашего исследования под олимпийским образованием мы понимаем один из факторов социализации личности [1].

Необходимо заметить, что региональная система образования в настоящее время находится в поиске наиболее эффективных путей, обеспечивающих достижение образовательных результатов в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС). Следует подчеркнуть, что ФГОС на ступени дошкольного образования ставят задачи усвоения норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности, развитие социального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, а на ступени начального общего образования – задачи становления основ гражданской идентичности обучающихся, духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, предусматривающего принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей. Сказанное обуславливает актуальность проблемы олимпийского образования как средства не только приобщения детей к спортивному стилю жизни, но и как средства социально-коммуникативного развития, значимость которого особенно велика в период старшего дошкольного и младшего школьного детства.

Наши наблюдения, опыт научного руководства инновационными образовательными проектами позволяют констатировать повышение интереса образовательных организаций дошкольного и начального общего образования г. Череповца к вопросам спортивизированного физического воспитания и олимпийского образования. Так, в частности, по заданию мэрии г. Череповца авторами разработана концепция проекта «Выходи играть с мячом» («Супербол») в рамках городской стратегической цели П4 «Укрепление и сохранение общественного здоровья» долгосрочной целевой программы «Здоровый город». Цель проекта – создать условия для повышения уровня здоровья и образованности в области физической культуры и спорта детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами командно-игровых видов спорта. Одной из основных задач проекта является формирование у детей доступных знаний по истории и современному состоянию олимпийского спорта и воспитание спортивной культуры [3].

Проведенный Череповецким филиалом Вологодского института развития образования в феврале 2014 г. конкурс олимпийских образовательных проектов среди дошкольных образовательных организаций г. Череповца показал, что муниципальная система дошкольного образования имеет значительный опыт в реализации программ и проектов олимпийской направленности: на конкурс было представлено 38 проектов. Вместе с тем, как показали анализ и экспертная оценка представленных проектов, в практической реализации задач олимпийского образования нередко допускаются две крайности: очень широкая трактовка олимпийского образования, когда к его задачам относят задачи укрепления здоровья, физического воспитания, и очень узкое понимание, сводящее задачи олимпийского образования лишь к задачам формирования знаний об Олимпийских играх и олимпийском движении. В то же время практическая реализация программ олимпийского образования предполагает оценку их эффективности, измерение достигнутого уровня олимпийской образованности детей. Однако в практике инновационной деятельности образовательных организаций г. Череповца, как показывает ее анализ, отсутствует четкое представление о критериях оценки и показателях сформированности олимпийской образованности детей. Следовательно, имеются трудности в диагностике олимпийской образованности, в том числе в отборе адекватного диагностического инструментария. Кроме того, в реализации инновационных образовательных проектов образовательных организаций региона программное диагностическое обеспечение практически не используется ввиду высокой стоимости и несоответствия требованиям валидности, надежности и диагностической ценности.

Олимпийская образованность старшего дошкольника и младшего школьника рассматривается нами как индивидуально-личностный результат олимпийского образования. В самом общем виде он представляет собой сплав знаний (представлений) о спорте, об олимпийском движении, о ценностях олимпийской культуры (когнитивный, или информационный компонент), интересов, потребностей, ценностных ориентаций, определяющих «олимпийские» модели поведения в спортивной деятельности и в жизни (мотивационно-потребностный, или аксиологический компонент), а также соответствующих умений, навыков и реального поведения, связанных с соблюдением правил «честной игры» (практический, или поведенческий компонент) [2].

Уточнение сущности и структуры олимпийской образованности старшего дошкольника и младшего школьника позволяет определить критерии оценки, показатели сформированности данного интегративного качества и инструментарий для проведения диагностических процедур.

В настоящее время разработано и широко используется в педагогической практике значительное разнообразие психолого-педагогических диагностических методик. Однако среди них отсутствуют предложения, связанные с диагностикой олимпийской образованности детей старшего дошкольного и

младшего школьного возраста, в том числе с помощью компьютерной диагностической программы.

Диагностическое сопровождение программы олимпийского образования мы понимаем как отслеживание уровня олимпийской образованности детей, включающее контроль, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики и прогнозирование дальнейшего развития. При этом мы исходим из того, что диагностическое вмешательство должно быть осуществлено минимальными средствами и должно способствовать обнаружению пробелов, стимулированию дальнейшей совместной деятельности субъектов образовательного процесса и совершенствованию программы олимпийского образования в целом.

Таким образом, разработка темы «Диагностическое сопровождение программ олимпийского образования детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста» является актуальной социально-педагогической и научной задачей, решение которой позволит совершенствовать практику образовательной и проектной деятельности образовательных организаций региона. Представляется необходимым разработать теоретическую модель диагностического сопровождения программ олимпийского образования детей старшего дошкольного и младше-

го школьного возраста и создать программный продукт, позволяющий осуществлять диагностику олимпийской образованности детей рассматриваемого возраста.

Публикация подготовлена в рамках поддержанного научного гранта Вологодской области, договор №27 от 25.08.14.

Литература

1. Варфоломеева, З.С. Обоснование педагогических условий олимпийского образования младших подростков в процессе обучения предмету «Физическая культура» / З.С. Варфоломеева, Д.О. Портнов, И.А. Суринов // European Social Science Journal («Европейский журнал социальных наук»). – Рига; Москва, 2012. – № 11 (27). – Т. 2. – С. 58–63.
2. Варфоломеева, З.С. Теоретические основы педагогического сопровождения становления олимпийской образованности старшего дошкольника / З.С. Варфоломеева, И.А. Суринов. – URL: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/9/varfolomeeva>.
3. Варфоломеева, З.С. Особенности организации олимпийского образования детей старшего дошкольного возраста в современных условиях / З.С. Варфоломеева, И.А. Суринов, С.Е. Шивринская // Детский сад: теория и практика. – 2013. – № 8. – С. 22–31.

З.С. Варфоломеева, С.Е. Шивринская
Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

М.В. Лысенко

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 16»

И.В. Ольнова

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19»

Методические аспекты олимпийского образования младших подростков на уроках физической культуры

Введение Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, являющееся сегодня одним из приоритетных направлений модернизации образования, требует нового понимания образовательных результатов. С этих позиций определенным интерес представляют вопросы повышения потенциала уроков физической культуры как средства социализации, нравственного и патриотического воспитания обучающихся.

Проведенный нами констатирующий эксперимент показал, что уровень социализированности и толерантности школьников младшего подросткового возраста является недостаточным. При этом наиболее низкий средний балл был получен по таким параметрам социализированности, как «отношение к искусству», «автономность» и «социальная активность», а показателем толерантности с наиболее низким средним значением оказался показатель этнической толерантности [1].

Известно, что олимпизм соединяет спорт с культурой и образованием и стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социаль-

ной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам [2]. Учитывая гуманистическую сущность олимпизма, мы предположили, что усилению положительного влияния уроков физической культуры на личностное развитие младших подростков будет способствовать реализация программы олимпийского образования. При этом эффективность такой программы будет более высокой, если нравственно-этические ценности олимпизма выступают предметом специального изучения, учащиеся включаются в соревновательную деятельность не только по количественным, но и по качественным результатам, а также создаются ситуации, когда требуется дать оценку поступкам и поведению людей с точки зрения ценностей олимпизма.

Для реализации названных педагогических условий при изучении в 6 и 7 классах раздела «Легкая атлетика» уместно вспомнить историю древних Олимпийских игр, а также рассмотреть современную легкоатлетическую олимпийскую программу. При этом провести такую работу можно в виде соревнования на лучшего знатока истории Олимпийских игр древности и современного олимпийского движения.

Отметив, что древние греки старались бежать не только быстро, но и красиво, можно предложить учащимся оценить, кто из одноклассников бежал на уроке не только быстро, но и красиво. Для организации усвоения такой ценности олимпизма, как неприятие расовой дискриминации подросткам предлагается оценить решение организаторов Игр II Олимпиады в Сент-Луисе о проведении так называемых «антропологических» дней («Как вы считаете, было ли такое решение правильным? Почему? Как, по вашему мнению, отнестись к проведению «антропологических» дней основатель современного олимпийского движения П. де Кубертен?»).

Приступая к изучению раздела «Гимнастика», следует повторить, какие разновидности гимнастики являются олимпийскими и что они из себя представляют. На материале гимнастики рекомендуем рассмотреть вопросы интеграции спорта и искусства как ценности олимпизма. В частности, возможны вопросы к учащимся о том, можно ли сказать, что гимнастика – наполовину искусство, наполовину спорт, и почему, а также вопрос о том, какие еще виды спорта имеют ярко выраженную эстетическую направленность и какие из перечисленных «эстетических» видов спорта включены в программу Олимпийских игр.

Уместным при изучении раздела «Гимнастика» представляется обращение к проблеме объективного и необъективного судейства («Что такое объективное судейство»? Может ли спортсмен или его тренер спорить с судьями по поводу оценки? Как должен поступить спортсмен в случае, если судейство ему

кажется необъективным?»). В качестве примера правильного поведения спортсмена в подобных случаях можно привести ситуацию с российским гимнастом Алексеем Немовым на финальных соревнованиях в упражнениях на перекладине на Олимпийских играх в Афинах в 2004 г. Тогда в результате предвзятого судейства наш спортсмен остался на своей последней Олимпиаде без медали, но впоследствии за проявленное благородство был награжден Олимпийским комитетом России дипломом «Fair Play» («Честная игра»). Делается вывод о том, что в олимпийских соревнованиях важна не только медаль, но и победа над собой, честная борьба, благородное поведение.

Аналогично строится работа по разделам «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры».

В настоящее время данная программа проходит опытно-экспериментальную проверку на базе МБОУ СОШ № 16 и 19 г. Череповца.

Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта №14-16-35003.

Литература

1. Варфоломеева, З.С. Оценка личностных результатов обучения физической культуре младших подростков / З.С. Варфоломеева, С.Е. Шивринская, М.В. Лысенко // European Social Journal («Европейский журнал социальных наук»). – Рига; Москва. – 2014. – № 8. – Т. 1.
2. Олимпийская хартия (в действии с 9 сентября 2013 г.) / Пер. с англ. [Электронный ресурс]. – URL: http://olympic.ru/upload/documents/about-committee/charter/charter_09_09_2013.pdf

А.А. Васюкова

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17»

Продвижение олимпийских идеалов через образование

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны – с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, имеющие целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы. Ее основные блоки: а) система знаний; б) система мотивации: интересов, потребностей,

ценностных ориентаций, установок и т.п.; в) система способностей, умений и навыков.

Из связи олимпийского движения со спортом, и особенно спортом высших достижений, вытекает далее, что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на то, чтобы сформировать у детей и молодежи интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты и качества (способности), те знания (в том числе из области истории и современной практики олимпийского движения), которые способствуют достижению именно этих результатов. Для обозначения этого направления педагогической деятельности в рамках системы олимпийского образования используется термин «спортивно-рекордистское». Оно занимает важное место в работе тренеров олимпийских команд, руководящих деятелей национальных олимпийских команд и т.д.

Олимпийское образование имеет не только спортивное направление. По замыслу Пьера де Куберте-

на, олимпийское движение должно иметь и гуманистическую составляющую, призвано содействовать реализации гуманистических идеалов и ценностей. Поэтому целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения должно быть гуманистическое воздействие на личность специфическими средствами, обусловленными природой этого движения, его связью со спортом. Следовательно, она должна носить «спортивно-гуманистический» характер, будучи направлена на формирование у человека знаний о тех гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления (и даже потребности) их реализовать, тех умений и навыков, которые действительно позволяют это делать, а также тех эмоциональных реакций, которые этому способствуют.

Цели и задачи педагогической деятельности в рамках олимпийского движения нельзя сводить лишь к формированию у детей и молодежи определенных знаний. Информационная работа должна занимать важное место в этой деятельности. Однако самое главное состоит в том, чтобы создать реальные стимулы, побуждающие участников олимпийского движения не только признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности и принципы «честной игры» в качестве важных ценностей олимпизма, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении, направлять свои усилия на их воплощение в жизнь. В этом плане (с точки зрения мотивации) в рамках системы олимпийского образования должна решаться группа взаимосвязанных задач, которые предполагают формирование и развитие у детей и молодежи:

- интереса к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- такой ориентации на спорт, при которой он привлекателен в первую очередь и главным образом как одно из важных средств формирования физической культуры человека, как элемент здорового образа жизни, а также как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, гуманного отношения людей друг к другу и к природе, проверки физических и психических возможностей человека;
- потребности в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни, для своего гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей;
- интереса к олимпийским играм и олимпийскому движению;
- желания участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение;
- ориентации на всесторонне гармонично развитого олимпийского атлета (девиз Кубертена «Возвышенный дух в развитом теле!»);
- стремления быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию.

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в

формировании и совершенствовании у детей и молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью;
- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

В практике работы по олимпийскому образованию детей и молодежи в настоящее время применяется довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы. Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта (на уроках физкультуры, на занятиях по физическому воспитанию). В последнее время многие ученые и педагоги обращают внимание на необходимость существенного повышения доли такой информационной, разъяснительной работы на уроках по физкультуре, занятиях по физическому воспитанию в школах, вузах и других учебных заведениях. Все более широкое распространение получают и занятия, специально организуемые для этих целей, – «олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т.д.

Многие ученые и специалисты полагают, что для повышения эффективности работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма она должна проводиться не только на учебных занятиях, непосредственно связанных с областью физической культуры и спор-

та, но и в рамках других учебных дисциплин, особенно гуманитарных. Общеизвестно, что для разъяснения и пропаганды идей олимпизма должно использоваться не только учебное, но и внеучебное время. Апробированы на практике и разнообразные формы такой работы: олимпийский день; изготовление олимпийской символики, фильмов и слайдов, а также проведение конкурсов рисунков, фотографий; театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику, «олимпийские КВН»; оформление стендов, фотовитрин и даже «олимпийских залов»; проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм; встречи с известными спортсменами, участниками олимпийских игр и тренерами сборных команд и т.д.

В последние годы для пропаганды идей олимпизма среди детей и молодежи шире стали использоваться и сами спортивные соревнования. В ходе этих соревнований применяется олимпийская атрибутика: подъем олимпийского флага, олимпийская клятва, церемония зажжения олимпийского огня и др. Однако традиционная, обычно используемая на практике модель организации спортивных, в том числе олимпийских соревнований, основанная на жесткой конкуренции участников, всемерном поощрении небольшой группы победителей, отделении спортивных соревнований от художественных конкурсов и т.д., имеет достаточно серьезные минусы. Она развивает у спортсмена желание победить любой ценой, добиться победы, продемонстрировать свое превосходство над другими, завоевать ценные призы, на-

грады, получить другие связанные с победой материальные блага, приобрести славу и т.д. Поэтому при использовании традиционной модели организации спортивных соревнований возникают весьма существенные трудности в приобщении детей и молодежи к духовно-нравственным и эстетическим ценностям олимпизма.

Отмеченные выше негативные особенности традиционной модели побуждают к поиску и практическому применению в работе с детьми и молодежью таких новых сценариев организации и проведения соревнований, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования: ориентируют участников на духовно-нравственные и эстетические ценности; не развивают стремления победить любой ценой; не дают повода для насилия, грубости, агрессивности, национализма, а формируют стремление к самосовершенствованию, гармоничному развитию и высоконравственному поведению и т.д.

Литература

1. *Барина, И.В.* Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Барина. – М., 1994.
2. *Егоров, А.Г.* Олимпийское образование в школе: учеб. пособие / А.Г. Егоров, Г.Ф. Петлеваний, О.В. Шаполенкова. – Смоленск, 1997. – С. 139–172.
3. *Филиппова, С.О.* Олимпийское образование школьников / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова. – СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 120 с.

Е.Е. Дурас, В.С. Сосуновский, А.И. Загребская

Россия, Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет

Внедрение олимпийского образования в процессы физкультурного воспитания и спортивной подготовки

В настоящее время у детей и подростков наблюдается ухудшение не только физического, но и нравственного здоровья. Среди подрастающего поколения наблюдается усиление нигилизма, индивидуализма и прагматизма и совершенное отсутствие альтруизма. У современных школьников несколько искажено представление о таких ценностях, как доброта, милосердие, великодушие, справедливость, гражданственность и патриотизм. Видимо поэтому в среде школьников наблюдается высокий уровень агрессивности и жестокости, что провоцирует общий рост преступности в обществе. Современная молодежь ориентируется на атрибуты массовой, в основном западной культуры за счет снижения истинных духовных, культурных ценностей. Постепенно утрачиваются формы коллективной деятельности.

В дальнейшем все это может привести к полному крушению ценностного потенциала нации, так как человек, не обладающий нравственной культурой, не

способен привить истинные идеалы и ценности подрастающему поколению.

В связи с этим в школьном возрасте необходимо более серьезно подходить к формированию нравственной культуры учащихся, так как именно в этот период происходит процесс становления личности, ориентация в понятиях, «что такое хорошо и что такое плохо», определение своего «Я» в современных реалиях жизни.

Существует большое количество методик, направленных на формирование нравственной культуры личности школьников в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Однако пока наблюдается низкий уровень спортивной и нравственной культуры личности школьников, что подтверждается результатами нашего исследования их ценностных ориентаций.

Например, «Толерантность к взглядам и мнению других, умение прощать их ошибки и заблуждения» хотя и является ценностью для большого числа рес-

пондентов (45 %), однако для значительного количества школьников данная ценность либо не имеет значения, либо они затруднились с ответом.

Такая ценность, как «Стремление к достижению высоких результатов в жизни» является значимой для небольшого количества из числа опрошенных школьников. Только 15 % из них стараются достичь своих целей, для 55 % из числа опрошенных это вообще не имеет значения, а 9 % не смогли ответить на данный вопрос.

44 % респондентов обладают трудолюбием, тогда как многие стремятся (34 %) и мечтают об этом (14 %). 8 % затруднились дать оценку этому качеству.

Таким образом, можно отметить, что в современных условиях необходим поиск средств и методов формирования нравственной культуры школьников [1].

На наш взгляд, одним из действенных средств решения воспитательных задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности является философия олимпизма, идеалы и ценности олимпийского движения, отраженные в кодексе спортивной этики и принципах фейр-плей. Олимпизм является таким философским течением, которое базируется на общечеловеческих и спортивных идеалах и ценностях.

По мнению специалистов, олимпизм обладает той интегрирующей силой, которая позволяет обогатить процессы физкультурного воспитания и спортивной подготовки философией гуманизма, нравственности, культуры. В свою очередь, это позволяет олимпизму состояться как социально-культурному явлению и создать серьезное основание для формирования олимпийской культуры [2], [3].

В связи с этим актуальной является разработка содержания олимпийского образования, направленного на формирование нравственной культуры личности школьников в процессе физкультурно-спортивной деятельности, что и являлось **целью** исследования.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие школьники 4-11-х классов (9-17 лет) г. Томска (1436 человек). В исследовании применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, анкетирование, беседы, интервью, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что олимпийское образование, цель которого – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. В таблице представлена предложенная авторами система олимпийского образования школьников.

Создание системы олимпийского образования школьников предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей других учебных дисциплин. Кроме того, необходимо значительное повышение творческой активности детей и молодежи в пропаганде и реализации идеалов и ценностей олимпизма.

После проведения олимпийских уроков 96 % из числа опрошенных школьников отметили, что уроки им понравились, и только 4 % школьников не были заинтересованы в данных уроках.

Таблица

Олимпийское образование школьников

Цель: приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма		
Применение межпредметных связей	Познавательная активность школьников	Олимпийские уроки
<p>География: проведение занятий, посвященных столицам Олимпийских игр.</p> <p>Музыка: разучивание песен, побуждающих к занятиям физической культурой и спортом и ориентированных на жизненно важные ценности человека.</p> <p>Иностранный язык: изучение слов по олимпийской тематике и т.д.</p>	<p>Агитационно-пропагандистская деятельность школьников в области олимпийского движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание учениками различных видеofilьмов, постеров, газет, новостных колонок, отражающих истинные идеалы и ценности олимпизма; - организация олимпийского дня, а также проведение конкурсов рисунков, фотографий и т.п., театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику, «олимпийский КВН», конференции, викторины по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм; - организация соревнований среди отличников учебы за звание «Самый спортивный отличник», создание олимпийских музеев; - организация переписки со школьниками, студентами, спортсменами других стран, интересующимися проблемами олимпийского движения 	<p>Ознакомление школьников с историей возникновения Олимпийских игр в Древней Греции и основными видами спорта этих игр, уделяется большое внимание дате возникновения Олимпийских игр в Древней Греции и дате их отмены, а также олимпийской атрибутике и символике (факел и церемония его зажжения, олимпийский флаг с пятью кольцами и обозначение этих символов в олимпийском движении).</p> <p>Изучение личности Пьера де Кубертена, истории возникновения и проведения первых Олимпийских игр современности и т.д.</p>

На вопрос «Узнали ли вы что-то новое из олимпийских уроков?» 98 % респондентов дали положительный ответ, из них 4 % получили новые знания только о теории спорта, 7 % школьников выделили для себя из олимпийских уроков морально-этические аспекты спорта, 5 % получили новые двигательные навыки, а подавляющее большинство школьников (84 %) указали, что они получили новые знания во всех вышесказанных аспектах олимпийских уроков. И только 2 % из числа опрошенных школьников сказали, что уроки им не понравились, аргументируя тем, что им хотелось бы видеть в данных олимпийских уроках больше видео, картинок, больше узнавать о различных видах спорта. 3 % школьников считают, что в настоящее время олимпийские уроки не имеют смысла проводить в общеобразовательном учреждении, однако большинство респондентов (97 %) указали, что такие уроки необходимо проводить как можно чаще.

Таким образом, можно отметить следующее: в современных условиях учителя и тренеры по видам спорта в своей профессионально-педагогической деятельности уделяют недостаточно внимания развитию духовной сферы своих воспитанников, давая

лишь минимум образовательных знаний, что не способствует правильному направлению в нравственном развитии личности подрастающего поколения; олимпийские уроки можно применять на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях, на учебно-тренировочных занятиях в спортивных школах, в учреждениях дополнительного образования, в детских образовательно-оздоровительных лагерях.

Литература

1. Сосуновский, В.С. Принципы ФэйрПлэй в современном юношеском спорте / В.С. Сосуновский, А.И. Загурская // Сборник тезисов докладов конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?», 14–17 июля 2013 г. – Казань, 2013. – С. 289.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 7–9.
3. Столяров, В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности: проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 366–370.

О.В. Колесова, Д.С. Яковлев
Россия, г. Тюмень, ФГКВБОУ ВПО ТВВИКУ
Д.Р. Гайсин
Россия, г. Екатеринбург, ИФК УрФУ

Олимпийское образование молодежи

С древних времен и до нашего времени значительную роль в развитии и совершенствовании человека и общества играют физическая культура и спорт. За последние полтора столетия созданы международные спортивные федерации, ассоциации, союзы, что дало возможность поднять спортивные достижения человечества на новый уровень.

Результаты многочисленных исследований, проведенных среди школьников, студентов, учителей физической культуры и тренеров по видам спорта, свидетельствуют о том, что наряду с растущим интересом молодежи к спорту, Олимпийским играм наблюдается слабое усвоение ими идеалов, ценностей и традиций олимпизма. Это подтверждает актуальность и необходимость олимпийского образования для развития олимпийского движения, прогресса всего общества.

Олимпийское образование представляет собой целостное социальное явление, определенный социальный институт, включающий в себя устойчивые социальные группы, формы деятельности людей, учреждения, нормы, обычаи и традиции; знания, умения, навыки, привычки людей действовать согласно гуманистическим принципам и ценностям олимпизма. Его главный системообразующий фактор – гуманистически организованный педагогический процесс, направленный на обеспечение условий для активного овладения молодежью знаниями, идеала-

ми и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы поведения индивидов, нормы гуманистического образа жизни людей.

Конечной целью и результатом реализации олимпийского образования выступают человек, думающий и действующий в соответствии с принципами Олимпийской хартии, и гуманистические нормы взаимоотношений между людьми, культивируемые олимпизмом [1].

С точки зрения В.И. Столярова, И.В. Бариновой (1995), олимпийское образование предполагает формирование у детей и молодежи трех основных групп знаний:

- об Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма;
- о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;
- о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между обществом и личностью.

В последние годы для пропаганды идей олимпизма среди детей и молодежи шире стали использо-

ваться и сами спортивные соревнования. В ходе этих соревнований применяется олимпийская атрибутика: подъем олимпийского флага, олимпийская клятва, церемония зажжения олимпийского огня и др. Во многих странах регулярно проводятся (особенно в связи с летними и зимними олимпийскими играми) «Малые Олимпиады», «Олимпийские мили» и другие олимпийские соревнования детей, подростков и молодежи. Они приобрели и международный характер.

На примере Центра спортивной подготовки и подготовки спортивных мероприятий г. Тюмени можно заметить тенденцию влияния олимпийского образования. Так, в летний период 2014 г. на базе Центра занималось 126 человек, проходивших подготовку в рамках программы «Олимпийское образование». Из них спортсменов до 18 лет – 12 человек, от 19 до 30 лет – 107 человек, старше 30 лет – 7 человек. По спортивной квалификации кандидатов в мастера спорта – 29 человек, мастеров спорта – 61 человек, мастеров спорта международного класса – 19 человек, заслуженных мастеров спорта – 17 человек [3].

Олимпийскими чемпионами и призерами в период с 2010 г. по 2014 г. стали 14 человек, являющихся членами сборной команды России. Состав молодежной сборной страны включает 60 процентов спортсменов Тюменской области.

Из этих данных видно, что для достижения высоких результатов необходимы систематические занятия спортом в контексте олимпийского образования.

Олимпийское образование осуществляется по специальным программам, которые разрабатываются для школ и вузов. Олимпийская тематика вводится через такие дисциплины, как физкультура, география, история.

Учебные занятия, внеклассные и внешкольные мероприятия формируют у учащихся целостное представление о системе олимпийских и паралимпийских ценностей как ключевых жизненных принципах, формируют представление о профессиях, востребованных в олимпийском и паралимпийском движении.

На современном этапе в военном вузе осуществляется олимпийское образование непосредственным участием в учебно-тренировочном процессе по олимпийским видам спорта, участием в соревнованиях различного уровня, проведением семинаров и круглых столов с победителями и призерами Олимпиад по биатлону (А. Ахатова, Е. Гараничев, А. Маковеев, А. Шипулин), греко-римской борьбе (В. Чебоксаров, Р. Тотров) и проведением учебных занятий по истории и развитию Олимпийских и Паралимпийских игр, олимпийского движения в стране и мире.

Итак, олимпийское образование является одним из эффективных средств гуманистического воспитания молодого поколения, в результате которого общество получает ответственного, решительного, инициативного, высокообразованного человека.

Литература

1. *Сергеев, В.Н.* Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В.Н. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7.
2. *Столяров, В.И.* Система олимпийского образования, воспитания и обучения молодежи / В.И. Столяров, И.В. Барина // Олимпийское движение и социальные процессы. – Омск, 1995. – URL: <http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B8>
3. Электронный ресурс от 08.09.2014. – URL: http://www.olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie.html

С.Г. Королькова

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19»

Олимпийское образование в школе

Целью олимпийского образования является приобщение школьников к идеалам и ценностям олимпийского движения на основе распространения олимпийских и паралимпийских знаний. Задачи, которые стоят перед ним, следующие:

- 1) формировать знания в области олимпийского и паралимпийского движения;
- 2) содействовать воспитанию патриотических, нравственных и физических качеств школьников;
- 3) создавать условия для развития толерантности к людям с ограниченными возможностями здоровья.

«Олимпизм» – это форма общественного мировоззрения, сложившаяся из благородных принципов человеческого соперничества, зародившаяся еще во времена Олимпийских игр древности [3]. В Олимпийской хартии – своде законов олимпийского движения – говорится: «Соединяя спорт с культурой и

образованием, олимпизм выражает собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума» [2].

Идеалы олимпизма сформулировал Пьер де Кубертен в своей знаменитой «Оде спорту», которая выражает сущность спорта, – это гуманная первооснова, демократизм, оздоровительная роль. И главное – утверждает значение спорта в борьбе за мир во всем мире. Пьер де Кубертен был предан идее возрождения Олимпийских игр современности, посвятил этому всю жизнь [5]. Приобщение школьников к этим идеалам, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические, духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в наше время, когда разрушаются прежние идеологические стереотипы и часть молодежи подвержена

прагматизму, нигилизму и безразличию к духовным ценностям.

В системе олимпийского образования выделяют три тесно связанные между собой составляющие части:

- а) система знаний;
- б) система мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций и т.п.;
- в) система способностей, умений и навыков.

Педагогическая деятельность в рамках олимпизма должна быть направлена на формирование у обучающихся интереса к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты. 2014 год предоставил для этого уникальные возможности. Олимпиада и Паралимпиада в Сочи вызвали большой интерес к идеалам олимпизма. На уроках, классных часах, во внеклассной работе изучались следующие темы:

1. Древние и современные легенды и мифы об Олимпийских играх.
2. Олимпийские игры в древности.
3. Олимпийские игры современности.
4. Паралимпийские игры.
5. Символика Олимпийских и Паралимпийских игр.
6. Летние и зимние Олимпийские игры.
7. Знаменитые олимпийцы и паралимпийцы.

Осуществление олимпийского образования происходит не только на уроках физической культуры, но и на уроках других общеобразовательных дисциплин.

На уроках истории древнего мира учащиеся знакомятся с зарождением Олимпийских игр, изучают их не только как спортивные соревнования, но и как конгресс для правителей и философов, конкурс для поэтов и музыкантов, состязание для ораторов в искусстве красноречия. На уроках новейшей истории речь идет об Олимпийских играх современности, идеалах и ценностях олимпизма (в том числе о принципах «фейр плей» – честная игра).

Обществознание расскажет о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека; о проявлении в спорте эстетики, нравственности, культуры, гуманного отношения людей друг к другу и к природе.

Литература познакомит обучающихся не только с героями греческих мифов об основателях Олимпийских игр, но даст характеристику Пьеру де Кубертину как одному из самых интересных, талантливых, энергичных и увлеченных людей своего времени, имя которого навечно связано с Олимпийскими играми. Не останется без внимания «Ода спорту», последняя глава которой звучит так: «О спорт! Ты – мир!» [2]. Речь пойдет и об А.Д. Бутовском, первом россиянце в составе МОК (1894). Он всю жизнь посвятил физическому воспитанию юношества и горячо откликнулся на призыв П. де Кубертена: «Идея международных игр – счастливая идея, – писал он. – Она отвечает насущной потребности современного человечества, потребности физического и нравственного возрождения молодого поколения» [1], [5].

На уроках русского языка расширяется и обогащается словарный запас обучающихся по олимпийской тематике, они пишут сочинения о героях спорта.

На уроках музыки школьники учатся понимать ее роль в олимпийском движении. На уроке звучат спортивные марши, песни о спорте. Особое место среди них занимает творчество А. Пахмутовой. Например, песня «Богатырская наша сила». Раньше она ассоциировалась с картиной В. Васнецова «Богатыри». Илья Муромец, Добрыня Никитич и Алеша Попович стоят на защите родной земли от врага. После Олимпийских игр в Сочи обучающиеся связывают ее с именами олимпийских чемпионов по бобслею А. Зубковым и А. Воеводой. Песни «Герои спорта», «Команда молодости нашей», «Темп» посвящены всем спортсменам, которые защищают спортивную честь страны.

Учителя других предметов, классные руководители также находят возможности осуществлять олимпийское образование на своих уроках и во внеклассной работе.

На специалистов физического воспитания ложится особая ответственность за определение вида спорта, оптимального для каждого ребенка, а также за формирование и совершенствование системы способностей, умений и навыков у школьников. Формы работы разнообразны: спортивные состязания, семейные конкурсы, олимпийские старты, познавательно-спортивные праздники, олимпийский день, викторины, олимпийский КВН и т.п.

Примеры жизни паралимпийцев способствуют воспитанию сильной личности, патриотических и нравственных качеств. СОШ № 19 города Череповца вошла в число четырех, оборудованных для принятия детей с ОВЗ. Много внимания было уделено изучению истории, ценностей паралимпийского движения, а также достижений наших спортсменов в Сочи. Наиболее интересные телерепортажи из Сочи обсуждались в классах.

После окончания Паралимпиады в Сочи ученик 7 класса Спиричев Дмитрий провел исследование на тему: «Паралимпийские игры: один мир, одна мечта и равенство людей во всем мире». Он выступил на научно-практической городской конференции и стал лауреатом. Анкетирование выявило, что 35 % опрошенных знают людей с ограниченными возможностями, 90 % стали бы дружить с такими детьми, 13 % не стали бы стесняться их. Дмитрий убежден: общение с людьми, имеющими инвалидность, предполагает соблюдение корректности.

Нельзя говорить: калека, больной, слепой, страдает ДЦП, прикованный к коляске.

Надо сказать: человек, спортсмен с ограниченными возможностями, инвалид по зрению, слабовидящий, имеет ДЦП, с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Сборная России победила в общекомандном зачете. Она завоевала 80 медалей: 30 золотых, 28 серебряных и 22 бронзовых. Вот некоторые из этих героев.

Роман Петушков, 36 лет, лыжные гонки и биатлон в положении сидя. Единственный шестикратный

чемпион за всю историю Паралимпийских игр завоевал 6 золотых медалей в Сочи. 8 лет назад попал в автокатастрофу. Диагноз – травмы, не совместимые с жизнью. Он выжил, но остался без ног. Огромное желание выиграть и сильная воля привели его к потрясающему результату.

Михалина Лысова, 22 года, чемпионка и знаменосец, завоевала в Сочи 3 золотые и 3 серебряные медали в лыжных гонках и биатлоне. Незрячая девушка – прирожденный спортивный лидер. После очередной победы Михалина со счастливой улыбкой сказала: «Благодаря этой Паралимпиаде люди с ограниченными возможностями поймут, что их возможности безграничны».

Григорий Мурыгин, 18 лет, 1 золото, 2 серебра и 2 бронзы в лыжных гонках и биатлоне сидя. Занятия спортом Григорий успешно совмещает с учебной в 11-м классе. С завидным упорством и спокойствием идет к намеченной цели, мало говорит, но много делает.

Алексей Бугаев, 16 лет, 2 золота в слаломе и супер-гиганте, 2 серебра в скоростном спуске и гигантском слаломе и 1 бронза в супер-гиганте. В школе он учится на «отлично». По его мнению, в спортивном успехе лишь 5 % приходится на талант, а 95 % достигается трудом.

Инга Медведева, 35 лет, 2 серебра в скоростном спуске и слаломе стоя. В 11 лет Инга потеряла правую ногу. Победа в горных лыжах на Паралимпиаде дорогого стоит, а если лыжа, как у Инги, всего одна, то дорожке вдвойне.

Итак, предлагаем включить в один из разделов олимпийского образования в школе следующую информацию о российских паралимпийцах.

1. Паралимпийцы Росси доказали свою способность активно участвовать в жизни общества, защищать честь страны. Они воплотили в жизнь ст. 6 Конституции РФ: «Каждый гражданин Российской Федерации обладает на ее территории всеми правами и свободами и несет равные обязанности, предусмотренные Конституцией РФ» [4].

2. Спортсмены с ограниченными возможностями служат нам примером в отношении к своему здоровью, в осуществлении культурных прав (ст. 44), права на образование (ст. 43).

3. Они воспитывают в нас чувство патриотизма, гордости за людей, прославивших Россию своими победами. Они помогают нам поверить в свои собственные силы и стремиться к физическому и нравственному совершенствованию. Истории их побед вдохновляют, помогают пересмотреть свою жизнь и двигаться вперед к собственным мечтам.

Литература

1. Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1. А – Н / авт.-сост. В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 784 с.
2. Большая олимпийская энциклопедия. Т. 2. О – Я / авт.-сост. В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 968 с.
3. Григорович, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В.В. Григорович. – М.: Сов. спорт, 2008. – 285 с.
4. Конституция Российской Федерации. – СПб.: ООО «Виктория плюс», 2012. – 48 с.
5. Твой олимпийский учебник / авт.-сост. В.С. Родиченко и др. – М.: Сов. спорт, 1999. – 160 с.

*И.И. Круглик, Ю.Ф. Курашин, И.П. Круглик
Россия, г. Санкт-Петербург, ФГБОУ ВПО НГУ им. П.Ф. Лесгафта*

Компетентность студенческой молодежи в сфере олимпийского образования

Анализ научных публикаций ведущих ученых в сфере олимпийского образования [1]–[10] и др. показал, что наблюдается противоречие между высоким уровнем развития спорта, достигнутым на протяжении нескольких десятилетий, и низким уровнем внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования, в частности учащейся молодежи.

С учетом всего вышеизложенного была поставлена **цель исследования** – определить сформированность системы знаний, отношений, интересов, умений и навыков студенческой молодежи в сфере олимпийского образования.

Организация исследования. В процессе исследования была разработана анкета позволяющая определить сформированность системы знаний (олимпийской грамотности), отношений и интереса, умений и навыков использовать олимпийские знания в жизни. Анкетирование проводилось в следующих учебных заведениях: Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП)

($n = 245$), Санкт-Петербургский университет управления и экономики (СПБУУиЭ) ($n = 95$), «УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», город Горки, Республика Беларусь (БГСХА) ($n = 200$), УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) ($n = 60$). В итоге в массовом анкетировании приняли участие 600 студентов перечисленных высших учебных заведений.

Результаты анкетирования. Для определения уровня сформированности системы знаний (олимпийской грамотности) использовались следующие вопросы: «Когда состоялись первые античные Олимпийские игры?», «Кто такой Пьер де Кубертен?», «Что символизируют олимпийские кольца?», «Кто впервые произнес фразу «Главное не победа, а участие»?». Анкетирование студентов проходило в виде тестовых вопросов, включенных в анкетирование. На каждый вопрос было предложено по 4 варианта ответа, из которых один являлся правильным.

Анализ ответов на данные тестовые вопросы позволял определить уровень сформированности олимпийской грамотности студентов различных вузов.

На вопрос «Когда состоялись первые античные Олимпийские игры?» было предложено 4 варианта ответа. «В 1896 году», – ответили 12,65 % студентов СПбГУП; 27,50 % респондентов БГСХА; 10,52 % студентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК. Вариант ответа «776 г. до н.э.» выбрали 82,45 % респондентов СПбГУП; 43,50 % студентов БГСХА; 37,89 % респондентов СПбУУиЭ; 100 % студентов БГУФК. Вариант ответа «430 г. до н. э.» отметили 4,90 % опрошенных студентов СПбГУП; 26 % студентов БГСХА; 47,36 % респондентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК. Вариант ответа «1898 год» отметили 0 % студентов СПбГУП; 3 % опрошенных респондентов БГСХА; 4,23 % респондентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК.

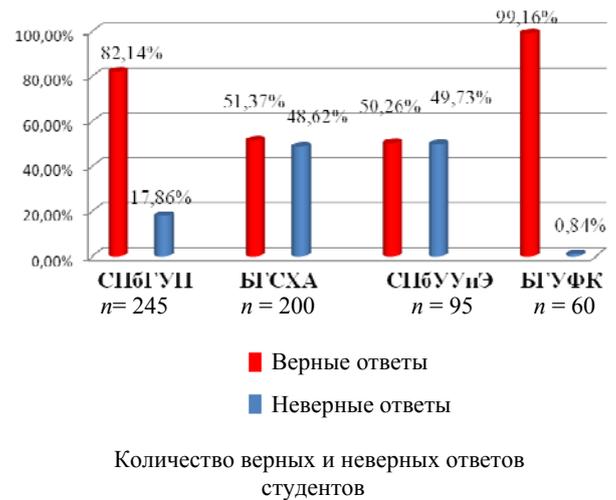
При постановке вопроса «Кто такой Пьер де Кубертен?» ответы распределились следующим образом. За вариант ответа «Барон, один из основоположников олимпийского движения, которому удалось возродить Олимпийские игры» отдали свое предпочтение 98,48 % респондентов СПбГУП; 65,50 % респондентов БГСХА; 75,78 % респондентов СПбУУиЭ; 100 % респондентов БГУФК. За предложенный вариант ответа «Спортивный чиновник» отдали свое предпочтение 0,40 % студентов СПбГУП; 9,50 % студентов БГСХА; 4,21 % респондентов СПбУУиЭ; 0 % респондентов БГУФК. Вариант ответа «Олимпийский чемпион» предпочли 0,83 % опрошенных студентов СПбГУП; 23,50 % студентов БГСХА; 18,86 % респондентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК. Вариант ответа «Врач» был отмечен 0 % респондентов СПбГУП; 1,5 % респондентов БГСХА; 1,05 % студентов СПбУУиЭ; 0 % респондентов БГУФК.

При постановке вопроса «Что символизируют олимпийские кольца?» результаты следующие. За ответ «Союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх» отдали свое предпочтение 100 % опрошенных студентов СПбГУП; 88 % студентов БГСХА; 81,05 % СПбУУиЭ; 100 % студентов БГУФК. Ответ «Союз спортсменов» отметили 0 % студентов СПбГУП; 4 % респондентов БГСХА; 8,42 % респондентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК. «Союз олимпийцев» – отметили 0 % студентов СПбГУП; 5 % респондентов БГСХА; 8,43 % респондентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК. Ответ «Встречу всех спортсменов на Чемпионате мира» отметили 0 % студентов СПбГУП; 3 % студентов БГСХА; 2,10 % студентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК.

На вопрос «Кто впервые произнес фразу «Главное не победа, а участие?»» ответы следующие. Вариант ответа «Какой-либо спортсмен» выбрали 0,45 % студентов СПбГУП; 8,5 % респондентов БГСХА; 17,89 % респондентов СПбУУиЭ; 1,5 % студентов БГУФК. Вариант «Пьер де Кубертен» выбрали 49,38 % респондентов СПбГУП; 71 % студентов БГСХА; 52,65 % студентов СПбУУиЭ; 0 % студентов БГУФК. Вариант ответа «Епископ Пенсильвании» выбрали 47,35 % студентов СПбГУП; 8,5 %

респондентов БГСХА; 6,31 % студентов СПбУУиЭ; 97 % студентов БГУФК. Вариант ответа «Атлет» выбрали 2,85 % опрошенных студентов СПбГУП; 12 % студентов БГСХА; 23,15 % респондентов СПбУУиЭ; 1,5 % ответов студентов БГУФК.

По результатам ответов на вопросы: в СПбГУП 82,14 % опрошенных дали верные ответы, 17,86 % студентов дали неверные ответы; в БГСХА 51,37 % опрошенных дали правильные ответы, 48,62 % респондентов дали неверные ответы; в СПбУУиЭ 50,26 % студентов дали верные ответы, 49,73 % студентов ответили неверно; в БГУФК 99,16 % студентов дали верные ответы, 0,84 % неверные ответы (рис.).



Количество верных и неверных ответов студентов

Для определения отношения и интереса к олимпийскому образованию были разработаны следующие вопросы: «Вы часто интересуетесь Олимпийскими событиями (где будут проходить Олимпийские игры и т.д.)?», «Как вы считаете, важно ли изучение истории Олимпийских игр, олимпийского движения и т.д.?», «Желали бы вы, чтобы в вашем высшем учебном заведении проводились теоретические занятия по олимпийскому образованию?», «На ваш взгляд, развитию каких жизненно важных ценностей способствуют знания по олимпийскому образованию?».

При постановке вопроса «Вы часто интересуетесь олимпийскими событиями (где будут проходить Олимпийские игры и т.д.)?» мнения студентов разделились следующим образом. Вариант ответа «Постоянно» выбрали 36,73 % студентов СПбГУП; 20,50 % студентов БГСХА; 21,05 % опрошенных СПбУУиЭ; 26,70 % студентов БГУФК. Ответ «Интересуюсь по мере надобности» выбрали 60,40 % опрошенных студентов СПбГУП; 69,50 % респондентов БГСХА; 56,86 % студентов СПбУУиЭ; 63,30 % студентов БГУФК. Один из предложенных вариантов «Не интересуюсь, так как не вижу в этом смысла» выбрали 0,40 % респондентов СПбГУП; 6,50 % респондентов БГСХА; 7,36 % студентов СПбУУиЭ; 5,00 % студентов БГУФК. Вариант «Вообще не интересуюсь» отметили 2,44 % студентов СПбГУП; 3,50 % студентов БГСХА; 14,73 % респондентов СПбУУиЭ; 5,00 % студентов БГУФК.

На вопрос «Как вы считаете, важно ли изучение истории Олимпийских игр, олимпийского движения и т.д.?» ответ «Да, важно, т.к. это влияет на мировоззрение человека, расширяет его общий кругозор» отметили 69,38 % студентов СПбГУП; 59,50 % опрошенных студентов БГСХА; 53,68 % студентов СПбУУиЭ; 60 % студентов БГУФК. Вариант ответа «Думаю, в современной жизни это не актуально» отметили 8,16 % опрошенных студентов СПбГУП; 17,50 % опрошенных БГСХА; 16,84 % студентов СПбУУиЭ; 5 % БГУФК. Предложенный вариант ответа «Это не важно» выбрали 3,26 % студентов СПбГУП; 6,50 % студентов БГСХА; 3,15 % респондентов СПбУУиЭ; 6 % опрошенных БГУФК. Ответ «Не обязательно» выбрали 19,83 % респондентов СПбГУП; 16,50 % респондентов БГСХА; 26,33 % студентов СПбУУиЭ; 28,40 % опрошенных студентов БГУФК.

На вопрос «Желали бы вы, чтобы в вашем высшем учебном заведении проводились теоретические занятия по олимпийскому образованию?» варианты ответов следующие. «Да, олимпийской грамотностью должен владеть каждый» выбрали 55,10 % студентов СПбГУП; 41,5 % студентов БГСХА; 33,68 % студентов СПбУУиЭ; 23,3 %; респондентов БГУФК. «Нет, так как считаю это бесполезной тратой времени» – 44,90 % опрошенных студентов СПбГУП; 58,50 % студентов БГСХА; 66,32 % респондентов СПбУУиЭ; 76,70 % студентов БГУФК.

При постановке вопроса «На ваш взгляд, развитию каких жизненно важных ценностей способствуют знания по олимпийскому образованию?» ответы следующие. «Честность» – 36,32 % студентов СПбГУП; 45,50 % БГСХА; 33,68 % студентов СПбУУиЭ; 30 % студентов БГУФК. «Справедливость» – 40,10 % студентов СПбГУП; 55 % респондентов БГСХА; 38,94 % респондентов СПбУУиЭ; 45 % студентов БГУФК. «Толерантность» – 5 % опрошенных студентов СПбГУП; 21,50 % респондентов БГСХА; 38,94 % опрошенных СПбУУиЭ; 28,30 % БГУФК. «Лояльность» – 5 % опрошенных студентов СПбГУП; 9,50 % опрошенных БГСХА; 7,36 % студентов СПбУУиЭ; 6,60 % респондентов БГУФК. «Совесть» – 10 % респондентов СПбГУП; 20,50 % респондентов БГСХА; 7,36 % студентов СПбУУиЭ; 18,30 % студентов БГУФК. «Не способствует вообще» – 3,58 % опрошенных студентов СПбГУП; 5 % опрошенных студентов БГСХА; 4,23 % студентов СПбУУиЭ; 18,30 % студентов БГСХА.

Для определения умений и навыков использования олимпийских знаний в жизни были заданы следующие вопросы: «Используете ли вы олимпийские знания в своем образе жизни?», «В спорте часто встречается такое понятие, как «фейр плей» (честная игра). Готовы ли вы использовать данное понятие в жизненных ситуациях?».

При постановке вопроса «Используете ли вы олимпийские знания в своем образе жизни?» ответы следующие. «Да, всегда» – 57,14 % студентов СПбГУП; 31,50 % респондентов БГСХА; 27,36 % студентов СПбУУиЭ; 23,30 % студентов БГУФК. «Нет, потому что нет желания» – 18,36 % респондентов

СПбГУП; 21,50 % студентов БГСХА; 21,07 % респондентов СПбУУиЭ; 46,70 % респондентов БГУФК. «Нет, потому что их не знаю» – ответили 12,24 % студентов СПбГУП; 28,50 % респондентов БГСХА; 27,36 % респондентов СПбУУиЭ; 23,30 % студентов БГУФК. «Нет, потому что не вижу в них смысла» – 12,24 % студентов СПбГУП; 18,50 % студентов БГСХА; 24,21 % респондентов СПбУУиЭ; 6,70 % студентов БГУФК.

При постановке вопроса «В спорте часто встречается такое понятие, как «фейр плей» (честная игра). Готовы ли вы использовать данное понятие в жизненных ситуациях?» ответы следующие: «Да, готов» – 80,40 % опрошенных студентов СПбГУП; 65,50 % респондентов БГСХА; 49,47 % студентов СПбУУиЭ; 45,00 % студентов БГУФК. Вариант ответа «Нет, не готов и не знаю этого понятия» – 8,57 % респондентов СПбГУП; 18,50 % опрошенных БГСХА; 22,10 % студентов СПбУУиЭ; 26,60 % респондентов БГУФК. Вариант «В современной жизни невозможно использовать данное понятие» – 11,02 % респондентов СПбГУП; 16,00 % студентов БГСХА; 28,43 % студентов СПбУУиЭ; 28,40 % студентов БГУФК.

Анализ анкетирования показал, что при определении системы знаний в сфере олимпийского образования студенты Белорусского государственного университета физической культуры показали высокий уровень знаний (99,16 % студентов дали верные ответы, 0,84 % – неверные ответы). Студенты нефизкультурного профиля, в частности гуманитарии (СПбГУП), продемонстрировали высокий уровень знаний (82,14 % опрошенных дали верные ответы, 17,86 % студентов дали неверные ответы). Больше половины студентов сельскохозяйственной академии (БГСХА), университета управления и экономики (СПбУУиЭ) продемонстрировали высокий уровень знаний (51,37 % опрошенных студентов (БГСХА) дали правильные ответы, 48,62 % респондентов дали неверные ответы; в СПбУУиЭ 50,26 % студентов дали верные ответы, 49,73 % студентов ответили неверно). С учетом вышесказанного можно отметить, что дополнительное включение вопросов в сфере олимпийского образования в учебную дисциплину «Физическая культура» позволит создать условия для повышения уровня олимпийской грамотности студентов нефизкультурных вузов.

При постановке вопроса «Вы часто интересуетесь олимпийскими событиями (где будут проходить Олимпийские игры и т.д.)?» наиболее популярным ответом был вариант «Интересуюсь, по мере надобности», который выбрали 60,40 % опрошенных студентов СПбГУП; 69,50 % респондентов БГСХА; 56,86 % студентов СПбУУиЭ; 63,30 % студентов БГУФК. На вопрос «Как вы считаете, важно ли изучение истории Олимпийских игр, олимпийского движения и т.д.?» самым популярным вариантом ответа стал: «Да, важно, т.к. это влияет на мировоззрение человека, расширяет его общий кругозор» который отметили 69,38 % студентов СПбГУП; 59,50 % опрошенных студентов БГСХА; 53,68 % студентов СПбУУиЭ; 60 % студентов БГУФК. На вопрос «Желали бы вы, чтобы в вашем высшем

учебном заведении проводились теоретические занятия по олимпийскому образованию?» самым наиболее выбираемым вариантом ответа был вариант «Нет, так как считаю это бесполезной тратой времени» – 44,90 % опрошенных студентов СПбГУП; 58,50 % студентов БГСХА; 66,32 % респондентов СПБУУиЭ; 76,70 % студентов БГУФК. При постановке вопроса «На ваш взгляд, развитию каких жизненно важных ценностей способствуют знания по олимпийскому образованию?» студенты отдали предпочтение качествам «честность» и «справедливость» («Честность» – 36,32 % студентов СПбГУП; 45,50 % БГСХА; 33,68 % студентов СПБУУиЭ; 30 % студентов БГУФК. «Справедливость» – 40,10 % студентов СПбГУП; 55 % респондентов БГСХА; 38,94 % респондентов СПБУУиЭ; 45 % студентов БГУФК). При постановке вопроса «Используете ли вы олимпийские знания в своем образе жизни?» большинство студентов отметили вариант «Да, всегда» – 57,14 % студентов СПбГУП; 31,50 % респондентов БГСХА; 27,36 % студентов СПБУУиЭ; 23,30 % студентов БГУФК. При постановке вопроса «В спорте часто встречается такое понятие, как «фейр плей» (честная игра). Готовы ли вы использовать данное понятие в жизненных ситуациях?» большинство студентов отметили вариант «Да, готов» – 80,40 % опрошенных студентов СПбГУП; 65,50 % респондентов БГСХА; 49,47 % студентов СПБУУиЭ; 45,00 % студентов БГУФК.

Литература

1. Барينو, И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся

молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Барينو. – М., 1994. – С. 26.

2. Baskau, H. Methods of Olympic education / H. Baskau // Rep. Of the XXVII Olympic Athens, 1987. – P. 142–149.

3. Ефременков, К.Н. Междисциплинарные связи в структуре школьного олимпийского образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Н. Ефременков. – М., 1998. – 24 с.

4. Круглик, И.И. Влияние олимпийского образования на современное общество / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сб. статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 234–240.

5. Круглик, И.И. Олимпийское образование в высшем учебном заведении / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 6–7 декабря 2013. – М., 2013. – С. 142–148.

6. Поликарпова, Г.М. Олимпийское образование учащейся молодежи: метод. пособие / Г.М. Поликарпова, Г.А. Рагозина. – Луга, 2001. – 65 с.

7. Родиченко, В.С. Олимпийское образование и современные тенденции развития в области политики и идеологии / В.С. Родиченко, В.И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 6. – С. 26–32.

8. Столяров, В.И. Олимпийское движение и воспитание молодежи: метод. разработка для аспирантов и слушателей Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа / В.И. Столяров. – М., 1989. – 33 с.

9. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 13–21.

10. Чернецкий, Ю.М. Концептуальные основы олимпийского образования: дис. ... д-ра пед. наук / Ю.М. Чернецкий. – Челябинск, 2001. – 80 с.

Т.А. Тиханова, С.А. Барабах, О.И. Корнейчук, О.В. Сахичева
Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 36»

Олимпийское образование дошкольников

Здоровье и образование являются базовыми составляющими, которые определяют жизненный путь каждого человека: от состояния здоровья зависит его работоспособность и физический потенциал, образование же формирует жизненные и социальные мотивации на здоровый образ жизни, обеспечивает полноценность развития заложенной генетической программы. Сохранение и укрепление здоровья в современных условиях – одна из актуальных стратегических задач развития общества. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – эффективное использование всех возможностей в оздоровлении нации, формирование основ здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого, образованного поколения и достойное выступление спортсменов на международных соревнованиях.

Наряду с государственной пропагандой и с целью создания условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта,

популяризации массового спорта, приобщения и повышения интереса жителей области к регулярным занятиям физической культурой и спортом, правительством Вологодской области в 2009 г. была разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Вологодской области до 2020 г.». В ряде городов и районов области, учитывая важность физического воспитания и здоровья детей, проводится целенаправленная работа по развитию физической культуры в дошкольных учреждениях: внедряются здоровьесберегающие программы и технологии.

В рамках государственной и областной пропаганды здорового образа жизни, популяризации массового спорта, приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в г. Череповце реализуются целевые программы.

• Долгосрочная межведомственная целевая программа «Здоровый город» (2009–2015 гг.), цель которой – достижение высокого уровня здоровья настоящих и будущих поколений жителей города.

Она затрагивает все сферы жизни города (спорт, образование, здравоохранение, культуру) и все категории населения.

- Городская ведомственная программа «Спортивный город» (2012–2014 гг.), целью которой является оздоровление населения города средствами физической культуры и спорта, прежде всего детей и подростков, увеличение численности жителей города, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

В последние годы спорт в Череповце постепенно меняет вектор развития. Если раньше приоритет отдавался преимущественно профессионалам, то сейчас к занятиям физкультурой привлекают горожан, далеких от спортивных достижений и высоких наград. На сегодня в городе проводятся несколько масштабных спортивно-массовых мероприятий, акций, главная цель которых – популяризация занятий физкультурой среди череповчан.

Большое внимание уделяется развитию спортивной инфраструктуры города: в эксплуатацию введено крупное спортивное сооружение – аквапарк «Радужный»; совершенствуется «Лыжня здоровья», «Тропа здоровья», на базе стадионов общеобразовательных школ действуют футбольные, баскетбольные, волейбольные площадки; функционируют открытые хоккейные площадки и теннисные корты; построены спортивные площадки для игровых видов спорта во дворах домов и др.

Стремительное развитие спорта в современном обществе и проникновение его в практику физического воспитания детей выступает как средство и метод физического воспитания, а вместе с тем и как фактор формирования личности ребенка, разносторонней подготовки подрастающего поколения к активной общественной жизни [1]. Внедрение спорта в процесс физического воспитания детей повышает его эффективность для развития физических качеств. Спортивная деятельность предоставляет богатые возможности для нравственного, волевого, интеллектуального и эстетического развития.

В современных условиях, когда вступает в силу ФГОС дошкольного образования, актуализируются вопросы поиска новых источников образования, способствующих формированию ребенка как личности, готовой к жизни в стремительно меняющемся мире. Новые нормативные документы, регламентирующие содержание дошкольного образования, ориентируют педагогов на развитие целевых ориентиров ребенка, которые выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. Одним из таких источников выступает олимпийское образование дошкольников.

Олимпийское образование – это особая педагогическая деятельность, целью которой является приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, формирование основ олимпийской культуры.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает: приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упраж-

нений, направленных на развитие физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация движения, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Забота о здоровье ребенка на современном этапе развития общества занимает приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы физического и психического здоровья человека. Создание системы здоровьесбережения на ступени дошкольного образования обусловлено новым Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС–2013), социальным заказом родителей, интересом взрослых и детей к олимпийскому движению в преддверии Олимпиады 2014 г. Перед нами стоят задачи приобщения старших дошкольников к истории олимпийского движения как достижения общечеловеческой культуры, формирование представлений об олимпизме, что может стать частью не только физического, но и эстетического и нравственного развития ребенка.

Реализуя общеобразовательную программу дошкольного образования с приоритетным осуществлением физического развития детей, мы используем дополнительные здоровьесберегающие программы и технологии, одной из которых является программа С.О. Филипповой и Т.В. Волосниковой «Олимпийское образование дошкольников. Путешествие в Олимпию» [2]. На сегодняшний день накоплен определенный опыт работы по реализации программы олимпийского образования, которая стала неотъемлемой частью всей системы физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ «Детский сад № 36». Данный опыт обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, охватывает различные направления развития и образования всех участников образовательного процесса.

Система работы позволяет объединить воспитательные, развивающие и обучающие цели и задачи процесса образования детей дошкольного возраста не только в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, но и в семье. Семья – это ведущий фактор развития личности ребенка, его воспитания. Она является активным участником воспитательно-образовательного процесса, от которого во многом зависит дальнейшая судьба человека [4].

Обогащение представлений у детей об Олимпиаде станет значимым мотивом для осознанного отношения к здоровому образу жизни. Зная основную ценность олимпизма – «честная игра», они будут стремиться так же поступать в жизни.

Литература

1. Кириллова, Ю.А. Навстречу Олимпиаде: физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста / Ю.А. Кириллова. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 80 с.
2. Олимпийское образование дошкольников / под ред. О.С. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2007.

3. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство».

4. Токаева, Т.Э. Ребенок дошкольного возраста как субъект физкультурно-оздоровительной деятельности / Т.Э. Токаева // Инструктор по физической культуре. – 2010. – № 4.

И.Г. Тихомирова

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Е.Д. Буторина

Россия, г. Череповец, МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 43»

Олимпийское образование школьников

Олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Олимпийское образование занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию. Пьер де Кубертен, инициатор проведения Олимпийских игр, говорил: «В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии».

Олимпийское образование – это процесс и результат усвоения систематизированных знаний современного олимпизма, его принципов и ценностей, роли в современном обществе. Олимпийское образование в школе предполагает формирование у учащихся определенной системы знаний, определенной системы мотивации, интересов, ценностных ориентаций и установок, определенной системы умений и навыков. Эти принципы и ценности формируют соответствующую внутреннюю потребность и убежденность человека руководствоваться ими в своей предметно-практической деятельности. Олимпийское образование в школе включает: социализацию личности и ее связь с олимпийскими идеалами; гуманизацию образования и его связь с олимпийским движением; осуществление воспитательных функций олимпийского образования с учетом особенностей олимпийского образования в России. Важная роль в социализации личности, в том числе и олимпийском образовании личности, принадлежит спорту, олимпийским идеалам. Основными направлениями реализации олимпийского образования в школе являются научно-методическая, учебно-воспитательная и спортивно-массовая работа.

Научно-методическая работа в школе направлена на выполнение поставленных задач и их реализацию через образовательную программу школы и учебно-воспитательный процесс. Большое значение в орга-

низации деятельности в этом направлении имеет научно-методическая работа в школе. В соответствии с поставленными целями и задачами научно-методическая работа осуществляется по следующим направлениям деятельности:

- разработка и внедрение модулей олимпийской тематики в содержание учебных предметов естественно-математического и гуманитарного циклов;
- разработка методических рекомендаций по включению мероприятий олимпийской и паралимпийской тематики в воспитательный процесс;
- обеспечение рекомендациями о проведении мероприятий по тематике олимпийского и паралимпийского движения обучающихся и классных руководителей в ОУ.

Олимпийское образование в школе базируется на межпредметных связях и направлено на формирование и совершенствование следующих знаний:

- 1) об Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма;
- 2) о разновидностях, средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения;
- 3) о социальных функциях и связях олимпизма с другими социальными явлениями (сферой производства, экономикой, политикой, культурой, окружающей средой) на различных этапах развития общества, в том числе в современных условиях.

Олимпийское образование в школе предполагает формирование и развитие у учащихся интереса и потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие результаты; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, желания участвовать в олимпийских состязаниях; стремления демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами «честной игры») и отказываться от тех проявлений насилия, агрессивности, которые противоречат правилам и принципам «честной игры».

Наряду с указанными олимпийское образование в школе способствует формированию следующих умений и навыков:

1) умение использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;

2) привычку всегда вести честную и справедливую борьбу, как в спорте, так и в повседневной жизни;

3) эстетическую способность видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности олимпизма, действовать «по законам красоты».

Для реализации олимпийского образования используются разнообразные формы: классные часы, беседы, просмотр фильмов по олимпийской тематике, викторины. Олимпийское образование в школе направлено на приобщение участников олимпийского движения к идеалам и ценностям этого движения, формирование у них знаний, интересов, потребностей, умений и навыков, а главное – поведения, стиля и образа жизни, соответствующих этим идеалам и ценностям. Оно реализуется в процессе преподавания и междисциплинарных связей таких школьных предметов, как этика, эстетика, музыка, хореография, изобразительное искусство, математика, география, литература и др. В изложение практически всех учебных предметов включены разделы и вопросы, касающиеся здорового образа жизни, физической культуры, спорта, олимпийского движения.

Учителя дополняют материал урока (там, где это возможно, целесообразно и уместно) конкретными историческими фактами, датами, событиями из истории развития античных и современных Олимпийских игр, рассказами об олимпийских чемпионах, деятелях науки, искусства, философах, внесших вклад в развитие античного и современного олимпийского движения, о системах физического воспи-

тания Древней Греции (Спарта, Афины) и современности, об олимпийских видах спорта в динамике их развития, о памятниках архитектуры, произведениях искусства, имеющих отношение к истории развития Олимпийских игр, о произведениях современности, о культурных программах различных античных и современных Олимпийских игр, о достижениях науки и техники, использующихся на Олимпийских играх, о роли современного олимпийского движения в борьбе за мир, о своде законов и правил современного олимпийского движения – Олимпийской хартии. Формирование у школьников здорового образа жизни, приобщение их к активным занятиям физкультурой и спортом с целью физического совершенствования, укрепления физического, психического и духовного здоровья осуществляется на уроках физической культуры.

В 2010 г. Международным олимпийским комитетом была утверждена система олимпийского образования «Сочи–2014». Оргкомитет «Сочи–2014» впервые за сто лет истории современного олимпийского движения разработал системное решение в области образования, принятое и поддержанное МОК.

Один из ключевых элементов этой системы – это реализации олимпийского образования в школах. Специально для педагогов разрабатываются методические рекомендации по проведению олимпийских уроков:

- для классных руководителей;
- для учителей общеобразовательных предметов;
- для учителей физической культуры.

Данные материалы способствуют динамичному улучшению системы олимпийского образования школьников и формированию у них здорового образа жизни, приобщению их к активным занятиям физкультурой и спортом с целью физического совершенствования, укрепления физического и психического здоровья.

С.Е. Шивринская

Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

Г.В. Новикова

Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 63»

Концептуальные основы инновационного проекта «Школа мяча»

В современной России задачи вовлечения в регулярные занятия физическими упражнениями, интeриоризации ценностей физической культуры и спорта в систему ценностных ориентиров детей, подростков и учащейся молодежи, популяризации здорового образа жизни приобретают государственный уровень в сфере социального развития общества.

Подтверждением тому являются положения и рекомендации целого комплекса нормативно-правовых документов Правительства РФ, Минобрнауки и Минспорта. Ключевыми в их числе можно назвать:

1) «Стратегию развития ФКиС в Российской Федерации до 2020 года», ориентирующую на *увеличе-*

ние доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся ФКиС, до 80 % [3];

2) Приказ Минобрнауки РФ № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего образования», в котором Федеральным органам исполнительной власти, органам управления образованием субъектов РФ совместно с органами местного самоуправления с участием органов исполнительной власти субъектов РФ в области ФКиС рекомендовано проведение дополнительных учебных и внеучебных физкультурно-спортивных занятий и мероприятий сверх нормы, установленной ФГОС, за счет

средств перечисленных организаций и местных бюджетов [2];

3) Приказ Минспорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ», где задан ориентир на создание региональных экспериментальных площадок по развитию системы спортивной подготовки [2, п. 16.3].

Однако наблюдаются определенные сложности, отсутствие конкретных системных научно обоснованных программных разработок, которые могли бы объединить деятельность различных по своей ведомственной принадлежности и функциональным возможностям учреждений и организаций с тем, чтобы создать общее пространство формирования физической культуры личности.

Определенные возможности решения перечисленных выше задач развития ФКиС, по нашему мнению, имеют инновационные проекты муниципального уровня.

Такой проект разработан, прошел пробную реализацию на уровне дошкольного образования и начинает широко внедряться в нашем городе.

Цель проекта – вовлечение детей, подростков и молодежи г. Череповца в занятия олимпийскими спортивно-игровыми видами на всех уровнях образования.

Задачи проекта:

– содействовать популяризации олимпийских спортивно-игровых видов в г. Череповце как средств оздоровления, рекреации и спортивной подготовки;

– приобщать детей, подростков и молодежь к ценностям ФКиС и ЗОЖ, включая социально-психологическое (*мировоззрение, ценностные ориентации, мотивы и интересы*), интеллектуальное (*общекультурные и специальные знания в сфере ФКиС*) и телесно-двигательное (*физическое развитие и физическая подготовленность, техника видов спорта*) воспитание;

– развивать систему детско-юношеского спорта и обеспечить подготовку спортивного резерва как приоритетного направления национальной политики в области ФКиС.

Литература

1. Приказ Минобрнауки РФ № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего образования». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 22.08.2014).

2. Приказ Минспорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 25.05.2014).

3. ФЦП «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.». Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09 № 1101-р. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/?frame=2 (дата обращения: 05.02.2014).



Раздел 4

Адаптивное физическое воспитание: современные подходы, модели, технологии

Е.Л. Белова

Россия, г. Вологда, Вологодский государственный университет

Пути преодоления рисков в школьном инклюзивном образовательном процессе по физической культуре

Ключевым моментом в реабилитационных мероприятиях детей-инвалидов является их воспитание и обучение. Перспективной формой образования детей с особыми потребностями является инклюзивное образование, воспринимающее ребенка с особыми потребностями таким, какой он есть, и подстраивающее под него систему образования.

Инклюзивный подход к образованию за рубежом практикуется уже не одно десятилетие. В России, по данным Министерства образования и науки РФ, модель инклюзивного образования в образовательные учреждения различных типов начала внедряться с 2008 г. [2]. Однако в научно-практической литературе, посвященной вопросам инклюзивного образования, отсутствует освещение проблемы инклюзии на уроках физической культуры.

По данным литературных источников, около 20 % «особых детей» обучаются в общеобразовательных учреждениях, где должны создаваться условия, адекватные физическим и психическим особенностям этой группы детей. В учебных заведениях общего типа «особые» дети чаще всего находятся в условиях малоподвижности как вынужденной формы поведения. Обычно они освобождены от занятий физической культурой или их относят к специальной группе, фактически не функционирующей в основной массе школ. В то время как средства физической культуры, способствуя развитию основных телесно-двигательных качеств ребенка-инвалида, являются наиболее эффективными среди мер социальной защиты инвалидов, реабилитации, социальной адаптации [1]. Более того, инклюзивные уроки физической культуры имеют еще ряд преимуществ. «Особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания; формируется способность к преодолению физических и психологических барьеров, пре-

пятствующих полноценной жизни; осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества; появляется желание улучшать свои физические кондиции.

Положительный опыт из таких уроков выносят и здоровые дети. Для них это новые навыки общения и развития эмоциональной сферы, преодоление эгоистических установок или комплекса превосходства.

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время существует противоречие между объективной потребностью в инклюзивной деятельности на уроках физической культуры и отсутствием знаний о трудностях внедрения инклюзии в школьный образовательный процесс по физической культуре и уровне готовности учителей физической культуры к реализации деятельности в этом направлении. Это определяет актуальность темы нашего исследования.

Цель исследования: выявить основные риски и пути их преодоления в школьном инклюзивном образовательном процессе по физической культуре.

Методы и организация исследования. Исследование охватило группу учителей в количестве 200 человек. Педагогический стаж учителей варьировал от 2 до 20 лет. Риски внедрения инклюзии в процесс образования по физической культуре и степень готовности учителей физической культуры к инклюзивному образованию определялись посредством анкетирования. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы Excel.

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Готовность педагогов к работе в условиях инклюзивного образования рассматривалась нами с двух сторон.

Психологическая готовность изучалась посредством выяснения отношения учителей физической

культуры к «особым» детям, их желания работать с такими детьми и помогать им.

Профессиональную готовность анализировали на основании ответов на вопросы о наличии специальных знаний у педагогов о детях с ограниченными возможностями здоровья, о наличии (или отсутствии) опыта работы с «особыми» детьми.

При ответе на вопрос анкеты «Обучаются ли дети с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды, по слуху, зрению, ДЦП, дети с синдромом Дауна и др.) в вашей школе?» выявлено, что 63 % респондентов отмечают наличие детей с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ) в общеобразовательных школах по их месту работы, но при этом почти половина опрошенных (49 %) признаются, что у них на уроках такие дети не присутствуют.

По нашему мнению, это связано в первую очередь с тем, что школа как социальный институт ориентирована на детей, способных двигаться в темпе, предусмотренном стандартной программой, детей, для которых достаточными являются типовые методы педагогической работы.

Первичным и важнейшим этапом подготовки системы образования к реализации процесса инклюзии является этап психологических и ценностных изменений и уровня профессиональных компетентностей ее специалистов. На вопрос «Как вы относитесь к детям с ОВЗ?» 67 % респондентов ответили, что испытывают желание помогать таким детям, и ни один из респондентов не испытывает безразличия или отвращения.

Информационная осведомленность учителя об основных положениях инклюзивного образования является основой для его профессиональной позиции. Установлено, что большинству опрошенных учителей (82 %) знакомо понятие «инклюзия», они знают про совместное обучение здоровых детей и детей с отклонениями в состоянии здоровья. Однако относятся к инклюзивному обучению в целом положительно только 49 % педагогов по физической культуре, 10 % респондентов продемонстрировали негативное отношение к инклюзии.

Несмотря на достаточную осведомленность об инклюзии, 53 % респондентов считают, что наилучшим вариантом обучения для детей с ОВЗ остается специальное образование. Данный факт, по нашему мнению, может быть объяснен устоявшимся мировоззрением о невозможности обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья в общеобразовательных школах. Немаловажным фактором также является низкая освещенность этой темы. Большинство вопросов анкеты было посвящено отношению учителей к вопросам инклюзии в сфере физической культуры. Выявлено, что 51% учителей считают реальным воплощение инклюзии в сферу физической культуры при условии приложения максимума усилий.

Основные риски по воплощению инклюзии в реальность общеобразовательной школы учителя связывают с недостаточным материально-техническим обеспечением, не пригодным для таких детей (61 %); со сложностью использования индивидуального подхода вследствие большой наполняемости классов

(54 %); с недостаточной методической подготовленностью учителей и отсутствием медицинских знаний (62 %); с неадекватной реакцией «здоровых» одноклассников и их родителей на участие детей с ОВЗ на уроке (40 %). Соответственно, среди мероприятий, направленных на преодоление рисков в школьном инклюзивном образовательном процессе по физической культуре, можно выделить: улучшение материально-технической оснащенности школ и спортивных залов, тщательное формирование классов, в которых обучаются дети с отклонениями в состоянии здоровья; проведение разъяснительной работы с родителями и занятий толерантности с детьми.

Основной риск, по мнению педагогов массовых школ, связан с пониманием собственного дефицита в знаниях в области коррекционной педагогики, с незнанием форм и методов в работе с детьми с нарушениями в развитии. Поэтому 93 % опрошенных учителей указывают на необходимость проведения дополнительного обучения учителей для преподавания инклюзивных уроков по физической культуре.

В ходе исследования только 11 % учителей показали полную готовность к работе в инклюзивных школах и проведению совместных уроков по физической культуре с «особыми» детьми и детьми без ОВЗ. 53 % респондентов воздержались от ответа о своей готовности к работе в этом направлении, что мы связываем с их низкой осведомленностью по данной теме. 36 % учителей продемонстрировали полное отсутствие готовности к работе в инклюзивной школе.

Ключевым моментом в анкете был вопрос о наличии специальной подготовки к работе с «особыми» детьми, на который только 2 % учителей дали положительный ответ.

Итак, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что уровень психологической готовности к инклюзивной деятельности у обследованных учителей физической культуры был выше среднего, а уровень профессиональной готовности к указанной деятельности – низкий.

В связи с наличием в нашей выборке респондентов с различным педагогическим стажем мы проанализировали мнение молодых специалистов со стажем работы учителем физической культуры до 2 лет и учителей, чей педагогический стаж превысил 20 лет. Выявлены некоторые различия. На вопрос «Как вы считаете, какие варианты обучения детей с ограниченными возможностями будут для них наилучшими?» основной процент составили молодые специалисты (12 %), считающие, что оптимальным вариантом обучения является инклюзивное. Напротив, среди давших ответ, что наилучшим вариантом обучения для детей с ОВЗ является специальное образование, основную группу составили учителя со стажем работы более 20 лет. Также основной процент (11 % из 36 %) составили учителя с большим стажем работы, выразившие нежелание работать с детьми-инвалидами. Среди учителей, затруднившихся с ответом, наибольшую группу (18 % из 53 %) составили молодые специалисты. Подобные различия в ответах можно объяснить консервативностью педаго-

гов, давно работающих в школе, их нежеланием перестраиваться и осваивать новые направления работы [3].

По остальным вопросам анкеты различий не установлено.

Таким образом, выявлено позитивное отношение к инклюзивному образованию учителей по физической культуре в целом. Однако установлен низкий уровень готовности учителей по физической культуре к работе в инклюзивных школах и проведении совместных уроков «особых» детей и детей без отклонений в состоянии здоровья. В ходе исследования только 11 % учителей показали полную готовность к этому.

Выявлены риски по воплощению инклюзии в реальность общеобразовательной школы на уроках физической культуры. К ним относятся: непригодное для таких детей материально-техническое обеспечение; большая наполняемость классов; недостаточная методическая подготовленность учителей физиче-

ской культуры; неадекватная реакция «здоровых» одноклассников на участие детей с отклонениями в здоровье на уроке (40 %).

Сформулированы пути преодоления рисков в школьном инклюзивном образовательном процессе по физической культуре.

Литература

1. *Евсеев, С.П.* Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С.П. Евсеев // Открытый мир: науч.-практ. семинар по адапт. двигат. активности. – М., 1998. – С. 25–28.
2. *Косс, В.О.* Инклюзивное образование. К постановке проблемы / В.О. Косс // Социальная работа в России: образование и практика. – Томск, 2009. – С. 173–177.
3. *Харитонова, Е.В.* Анализ личностных особенностей людей пожилого возраста / Е.В. Харитонова // Тезисы 3-й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Психолог. институт РАО, 2010. – С. 242–244.

Р.Р. Каньязова

Россия, г. Астрахань, ГКУ АО АОСРЦ «Русь»

Представление родителей о заболевании как фактор успешного физического развития ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата

В отечественной психологии существует заложенная Р.А. Лурия традиция исследования внутренней картины болезни. Необходимость изучения внутренней картины болезни определяется важностью учета личностных особенностей при диагностике и лечении различных заболеваний. Если речь идет о детях, то перед нами стоит задача понимания не только отношения к болезни самого ребенка, но и представлений о его болезни, формирующихся у родителей, которые во многом определяют психическое состояние ребенка. Несмотря на высокую значимость указанной проблемы, в настоящее время ей уделяется недостаточно внимания.

Целью исследования является изучение особенностей когнитивного и эмоционального компонентов внутренней картины болезни (ВКБ) родителей, имеющих детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования определила задачи работы:

- 1) рассмотреть подходы к определению ВКБ и историю ее изучения;
- 2) изучить данные научных исследований о влиянии родителей на процесс реабилитации ребенка;
- 3) провести экспериментальное исследование когнитивного и эмоционального компонентов ВКБ родителей детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- 4) произвести количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- 5) сформулировать заключение по результатам исследования.

Гипотеза исследования: когнитивный и эмоциональный компоненты внутренней картины болезни

родителей, дети которых страдают нарушениями ОДА, характеризуются такими особенностями, которые необходимо учитывать при планировании психологической работы с ними.

Методологическую основу исследования составили разработки проблемы ВКБ в отечественной психологии, основанные на работах Р.А. Лурия, А.Е. Личко, В.В. Николаевой. Мы опирались на деятельностный и системный подходы к рассмотрению личности, представленные в трудах А.Н. Леонтьева и Б.Ф. Ломова.

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ литературы;
- 2) констатирующий психологический эксперимент, включающий опрос, шкалирование и анкетирование;
- 3) методы математической статистики и качественного анализа данных.

Актуальность работы определяется небольшим количеством данных по изучаемой проблеме в научной литературе.

Ее практическое значение заключается в том, что на основе полученных данных можно осуществлять более целенаправленное планирование психологической работы с родителями и коррекции их состояния, что сказывается на качестве реабилитации детей.

Проблема внутренней картины болезни – одна из самых актуальных в клинической психологии. Представление о болезни, сформировавшееся у пациента, влияет на процесс и успешность лечения, во многом определяет взаимоотношения с родственниками и медицинским персоналом. Вследствие этого изучение ВКБ имеет высокую практическую значимость.

В настоящее время сформулировано множество определений внутренней картины болезни.

Внутренняя картина болезни представляет собой комплексное образование, объединяющее изменения, происходящие в психике человека в связи с болезнью. Изменения затрагивают все стороны психической жизни человека, поэтому большинство исследователей выделяют в ее структуре несколько взаимосвязанных компонентов, в частности, когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

В детской клинике проблема ВКБ стоит отдельным вопросом. Исследователи говорят об отсутствии у детей развернутой полной ВКБ до определенного возраста. При этом внутренняя картина болезни у детей формируется в первую очередь под влиянием родителей. Поэтому для оптимизации лечебного и реабилитационного процессов необходимо понимание представлений о болезни как самого ребенка, так и его родителей.

Как было сказано выше, наше исследование ставило целью изучить особенности когнитивного и эмоционального компонентов ВКБ. Мы полагаем, что представление о болезни и отношение к ней в наибольшей степени определяют поведение человека и успешность лечения. Испытуемыми в нашем исследовании выступили родители, дети которых имеют нарушения ОДА. В данном случае мы изучали внутреннюю картину болезни ребенка. Высокая степень зависимости детей с подобными нарушениями от родителей, большое количество времени, проводимого с ними, определяют значительное влияние, которое оказывает внутренняя картина болезни родителей на внутреннюю картину болезни ребенка, которая уже опосредует его реакцию на лечение.

Анализ результатов, полученных в ходе исследования, позволяет сделать следующие заключения:

- когнитивный компонент ВКБ родителей, дети которых страдают нарушениями ОДА, характеризуется осознанным расхождением представлений об актуальном и желаемом уровне развития волевых качеств детей;

- представления родителей об актуальном и желаемом уровнях развития коммуникативных навыков детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, значимо не различаются;

- у родителей детей с нарушениями ОДА чаще встречается реагирование по интрапсихическому типу.

Полученные данные можно использовать при планировании психологической работы как с родителями, так и с детьми. Необходима работа по развитию волевых качеств у детей, с одной стороны, и направленная на принятие родителями актуального состояния ребенка, с другой.

Литература

1. *Вассерман, Л.И.* Внутренняя картина болезни в структуре качества жизни у больных с соматической патологией / Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова, В.Л. Федорова // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 27. – С. 67–71.

2. *Николаева, В.В.* Динамика ВКБ как показатель кризиса развития личности в условиях болезни / В.В. Николаева // Психосоматика: телесность и культура: учеб. пособие для вузов / под ред. В.В. Николаевой. – М.: Академический проект, 2009. – С. 96–129.

3. *Пахомов, А.А.* Патогенетические закономерности формирования внутренней картины болезни при различных вариантах когнитивной переработки соматической патологии / А.А. Пахомов // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2009. – Т. 11. – № 1. – С. 148–153.

4. *Тхостов, А.Ш.* Обратная сторона социализации. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: психологический журнал / А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 16–24.

5. *Щукина, Е.Г.* Влияние комплекса неполноценности у людей с ограниченными возможностями на успешность психологической и социальной реабилитации / Е.Г. Щукина // Экология человека. – 2000. – № 4. – С. 65–66.

6. *Эльберг, Э.К.* Влияние психологических особенностей больного и его отношение к болезни на процесс лечения / Э.К. Эльберг // Вопросы психологии. – 2006. – № 1. – С. 79–83.

Н.В. Костенкова

Россия, г. Череповец, МБОУОВОВЗ

«Специальная (коррекционная) начальная школа – детский сад VI вида № 58»

Применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе с детьми с нарушением зрения

Одна из основных задач, стоящих перед обществом, – воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается тенденция увеличения числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Становится необходимым формирование в образовательных учреждениях здоровьесберегающего образовательного пространства; использование таких педагогических технологий, которые помогут сохранить и укрепить

здоровье детей, воспитать у них культуру здоровья. Особенно это актуально для коррекционных учреждений, где дети имеют ограниченные возможности здоровья.

Дети с депривацией зрения нуждаются в лечебной, профилактической и коррекционной работе, направленной на укрепление здоровья, восстановление и развитие зрения, нормализацию физического развития и двигательных функций. В нашем коррек-

ционном учреждении для детей с косоглазием и амблиопией широко применяются технологии, имеющие коррекционную и профилактическую направленность.

Основным направлением в физкультурно-оздоровительной работе с детьми с нарушением зрения является восстановление и развитие зрительных и компенсаторных функций. Поэтому во всех видах деятельности, как непосредственно образовательной, так и в совместной с детьми, мы используем зрительные коррекционные технологии. Проводится зрительная гимнастика по методу В.Ф. Базарного (тренажеры для коррекции зрения) и методу У. Бейтса (приемы для снятия глазного напряжения). Дети выполняют упражнения, предложенные И.В. Чупаху (движения глазами влево-вправо, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривание глаз на 5–10 с с последующим расслаблением мышц и открыванием глаз), В. Травинкой (проследование взглядом за рукой, за пальцем, за предметом, за игрушкой, за картинкой); разнонаправленные движения руками (из центра в стороны) и проследование глазами. Для проведения зрительной гимнастики используются офтальмотренажеры и пособия для тренировки глаз. На занятиях группы здоровья и ЛФК используются коррекционные упражнения с гимнастическими катками (методика М.А. Мишина). Проводимая работа способствует развитию бинокулярного и периферического зрения, тренировке аккомодации, способствует развитию прослеживающей функции глаза, развитию зрительно-двигательной ориентации.

Компенсационные технологии лежат в основе игровых упражнений и игр малой подвижности на развитие компенсаторных функций детей. Это такие игры, как «Слушай сигнал», «Чей голосок?», «Разведчики», «Определи на ощупь», «Что и где звенит?» и др.

Следующее направление, которому уделяется большое внимание, – это профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата. Если среди дошкольников в нашем учреждении процент детей с нарушением осанки достаточно невелик (10–20 %), то в начальной школе нарушение осанки наблюдается гораздо чаще: у 30–40 % обучающихся. Это связано со слабостью мышечного корсета, с низкой посадкой детей за столами, с большим объемом занятий (уроки, внеурочные и коррекционные занятия во второй половине дня). Здесь в большей степени применяются коррекционные двигательные технологии. В детском саду ведется профилактическая работа на физкультурных занятиях и в группе здоровья. В начальной школе с целью профилактики и коррекции нарушений осанки дети проходят курс лечебной физкультуры. Мы укрепляем у детей мышечный корсет с помощью физических упражнений, занятий на тренажерах и т. п. Проводится проверка осанки у стены («Стенка здоровья» В.М. Кузнецовой) или у гимнастической стенки. Дети выполняют комплексы специальных корригирующих упражнений на формирование правильной осанки из разных исходных положений с учетом возрастных особенностей и состояния зрительных функций, что спо-

собствует гармоническому развитию мускулатуры и впоследствии достаточной выносливости мышц. Формированию правильной осанки также способствует ходьба на лыжах, игры с мячом, плавание. Так как в нашем учреждении нет бассейна, то ведется просветительская работа с родителями, чьим детям плавание полезно и даже необходимо. Проводятся консультации для педагогов по формированию навыка правильной осанки, обоснованию необходимости контроля над посадкой детей за столами.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы. Дети с плоско-вальгусной установкой стоп есть как среди дошкольников, так и среди учащихся начальных классов. Для профилактики и лечения плоскостопия мы используем разные виды ходьбы, способствующие укреплению связочного аппарата стопы. На физкультурных и оздоровительных занятиях и ЛФК проводятся специальные комплексы корригирующих упражнений с использованием больших и малых предметов. Используется как стандартное, так и нетрадиционное оборудование, мини-тренажеры и массажеры.

Еще одним направлением оздоровления дошкольников и младших школьников является работа над правильным дыханием. В целях сохранения и укрепления здоровья стараемся выработать у детей привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. В своей работе с детьми используем элементы звуковой дыхательной гимнастики М. Лазарева (стимуляция обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации), некоторые дыхательные упражнения Б. Толкачева (озвученный выдох), двухфазное йоговское дыхание (попеременный вдох то одной, то другой ноздрей), диафрагмальное дыхание.

Для укрепления здоровья детей и снижения заболеваемости в своей работе мы используем методики, направленные на повышение резистентности организма и профилактику ОРЗ. На физкультурных занятиях и занятиях группы здоровья дети выполняют массаж пальцев, самомассаж (лица, шеи, груди, живота, рук, ног, стопы) и массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). При массаже пальцев рук мы используем следующие приемы: 1) вытягивание каждого пальца и надавливание на него; 2) растирание пальцев одной руки пальцами другой. Большую радость и удовольствие доставляет детям выполнение серии упражнений самомассажа «Гимнастика маленьких волшебников» (И.В. Чупаху).

Ребенок с нарушением зрения из-за отсутствия координирующей корригирующей функции зрения начинает отставать в развитии координации рук, что ведет к задержке развития мелких движений пальцев, поэтому во всех группах проводится пальчиковая гимнастика (пальчиковые игры). Также включаем в занятия логоритмику для развития общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

Создание комфортного психологического микроклимата в учреждении, в детском коллективе, в образовательной и совместной деятельности является

одним из главных направлений в работе со слабовидящими детьми. 60 % наших воспитанников имеют неврологические отклонения, поэтому мы используем методы, направленные на улучшение психического здоровья. Для коррекции психического состояния мы используем коммуникативные игры, психогимнастику, музыкотерапию. Все это способствует снятию эмоциональной напряженности, гармонизации отношений с другими людьми, выработке уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии. В основном эти методики применяем на занятиях группы здоровья и на занятиях психолога. Движения помогают детям с нарушением зрения избавиться от многих невротических проявлений (неуверенность, скованность, боязнь пространства). Кроме того, мы включаем в свою работу игры и игровые упражнения на развитие эмоциональной сферы, используя художественное слово, пальчиковую гимнастику, самомассаж.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в нашем образовательном учреждении для детей с нарушением зрения строится на основе использования здоровьесберегающих технологий, оказывающих положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая необходимые условия для его жизнедеятельности и развития.

Литература

1. *Ефименко, Н.Н.* Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н. Ефименко. – М.: Просв., 1999.
2. *Ковалько, В.И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2003.

А.С. Кудрявцева

Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 71»

Диагностика физической готовности к инклюзивному школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

В общей системе образовательной работы дошкольных учреждений физическое воспитание занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Многочисленные исследования выявили тесную связь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик хорошего физического состояния организма является высокий уровень физической подготовленности [2], [8].

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросам изучения использования средств физического развития на занятиях с детьми с нарушением зрения посвящены работы ряда исследователей (Л.П. Григорьева, И.С. Моргулис, Н.Г. Морозова, Л.И. Плаксина, Л.А. Семенов, Л.И. Солнцева, В.А. Феоктистова, Л.С. Сековец) [3], [5]. У детей с нарушениями зрения четко прослеживается недостаточный уровень сформированности координационных способностей, которые лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений человека. На занятиях физическими упражнениями у таких детей выявляются затруднения в восприятии, понимании,

выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотносить инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал [4], [6].

Несмотря на имеющиеся исследования, проблема физического развития детей с нарушениями зрения еще не до конца изучена и требует более детального и полного рассмотрения. В связи с этим целью нашего исследования является изучение особенностей физического развития и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста с нарушениями зрения и разработка методических рекомендаций по формированию физической готовности данной категории детей к школе [1].

Исследование проходило на базе МБС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) начальная школа-детский сад IV вида № 58» и на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 73». В ходе констатирующего эксперимента нами использовались следующие методики: 1. Бег на дистанции 30 метров. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бросок набивного мяча. 4. Гибкость. 5. Ловкость. 6. Равновесие. 7. Координация движения по С.С. Прищепа [7]. 8. Теппинг-тест на определение типологических особенностей свойств нервной системы по Е.П. Ильину. 9. Аппаратная методика «Миография» фирмы «Нейрософт» на определение работы и активности мышц.

Анализ результатов, полученных с помощью указанных методик, показал, что большинство детей с нарушениями зрения имеют средний и низкий уровни физической готовности к школьному обучению. Статистически значимые различия с детьми без

зрительных нарушений выявлены с помощью углового преобразования Фишера по высокому и низкому уровням показателей.

У детей с низким уровнем физической подготовленности при выполнении упражнений наблюдается большое мышечное напряжение, голова опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, стопы ставятся широко, темп неравномерный, из-за нарушения равновесия и координации они вынуждены останавливаться, теряя при этом направление. У детей со средним уровнем физической готовности отмечается отставание лишь в некоторых показателях. Например, при беге на дистанцию 30 метров можно отметить отставание лишь в одном качественном показателе: туловище слишком наклонено вниз, голова опущена вниз. Высокая физическая подготовленность предполагает наличие показателей выше средних по всем методикам. Дети энергично двигаются, соблюдается прямолинейность и ритмичность выполнения упражнений.

На основе результатов констатирующего эксперимента нами были разработаны методические рекомендации по формированию готовности к школьному обучению детей с нарушениями зрения.

Литература

1. Анфилатова, О.В. Адаптивное физическое воспитание старших дошкольников с нарушениями зрения / О.В.

Анфилатова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2006. – № 5. – С. 38–44.

2. Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Бланин. – Малаховка: МГАФК, 2000. – 23 с.

3. Воспитание слепых детей дошкольного возраста в семье / науч. ред. В.А. Феоктистова. – М.: Логос, 1993. – 78 с.

4. Грохольский, Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / Г.Г. Грохольский. – Минск, 1992. – 44 с.

5. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Международный научный конгресс. – М., 2003. – 230 с.

6. Ермаков, В.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 240 с.

7. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу / под ред. Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 144 с.

8. Рунова, М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 6–81.

9. Турбачкина, О.В. Формирование культуры здоровья: управление качеством физического воспитания студентов: монография / О.В. Турбачкина [и др.]. – Шуя: ФГБОУ ВПО ШГПУ, 2012.

*Т.П. Мартиросян, А.С. Порфирьева, Л.Н. Цыганова, Г.А. Говорухина
Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 1»*

К вопросу о воспитании предпосылок субъектности у быстрых и медлительных детей с отклонениями в состоянии здоровья

В настоящее время во многих нормативных документах отмечается необходимость воспитания субъектности. Субъектность – свойство человека, которое появляется только на определенном уровне развития. Субъектность – высший уровень активности, целостности и автономности. Возникает вопрос, когда начинать воспитывать субъектность? По аналогии с известным выражением, что поздно воспитывать ребенка, когда он уже лежит вдоль лавки, мы считаем, что воспитание предпосылок субъектности может и должно начинаться в дошкольном возрасте. Педагогический эксперимент, проведенный под руководством В.Ф. Воробьева, в нашем дошкольном учреждении, показал эффективность формирования здоровьесберегающего мышления у детей дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья [1], [7]. В монографии В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова указано, что оздоровление должно рассматриваться как форма развития и расширения психофизиологических возможностей детей [5].

Мы придерживаемся следующего понимания категории «субъектность», сформулированного Е.Н. Волковой: «Субъектность – это личностное свойство

человека, которое раскрывает сущность человеческого способа бытия, заключающегося в осознанном и деятельном отношении к миру и себе в нем и способности производить взаимообусловленные изменения в мире и в человеке. В основе этого свойства лежит отношение к себе как к деятелю» [4]. По нашему мнению, изменение у воспитанников отношения к себе и собственному здоровью может служить одной из предпосылок становления субъектности. Индивидуальный подход в процессе реабилитации, образования и оздоровления детей невозможен без учета врожденных конституциональных особенностей детей. Индивидуализация в рамках развивающей педагогики оздоровления облегчает ребенку понимание самого себя, осознание и осмысление собственного потенциала. Первым шагом в реализации индивидуального подхода является учет психодинамических особенностей ребенка. При оценке индивидуальности темповых особенностей удается выделить детей группы «риска», что обеспечивает реализацию типоспецифического метода тренировки [2]. В ходе экспериментальной деятельности в период с 2004 г. по 2010 г. нами выявлено,

что «быстрые» дети 3–7 лет опережают более медлительных детей не только по темповым характеристикам, но и по ряду показателей физического развития и двигательной подготовленности. Поэтому так важно иметь достоверные данные мониторингового исследования уровня темпового развития дошкольников в реализации образовательной области «Физическое развитие» для оптимального построения двигательного режима и дозирования нагрузки, а также формирования системы взаимодействия воспитателей и специалистов службы комплексного психолого-педагогического и медико-социального сопровождения при построении индивидуального коррекционного маршрута с учетом типологических особенностей воспитанников [3].

Мы также придерживаемся мнения, что нормативные ориентиры относительно изменений в развитии ребенка в образовательной области «Физическое развитие» при реализации индивидуального подхода на основе врожденных конституционально обусловленных признаков не должны быть строго регламентированы и ограничены в количественном выражении. Необходимо найти такие целевые показатели и нормативы, которые бы работали на ребенка как субъекта образовательной деятельности (с учетом возрастных особенностей) и были бы направлены на повышение его компетенции, а не «дотягивали» бы ребенка до среднестатистических показателей возрастной нормы. Мы осознаем, что процесс повышения компетенции ребенка может быть более продолжительным и менее выраженным, чем при традиционной системе оценивания результатов. Известно, что для «быстрых» детей более характерен низкий уровень внимания, концентрации и усердия, им быстро надоедает одна и та же совокупность движений. Медлительные дошкольники в отличие от «быстрых» медленнее осваивают технику выполнения упражнений, им требуется дополнительное или более детальное объяснение материала, они не могут быстро переключаться с одной двигательной задачи на другую. Принуждение медлительных детей к ускорению двигательных действий, ответов на контрольные вопросы со стороны инструктора приводит к еще большему снижению скорости и точности работы, уменьшению ее продуктивности. Медлительному ребенку очень трудно усвоить полный объем информации, следя за быстрым чередованием наглядных пособий. Только в тех случаях, когда инструктор говорит и показывает медленно, медлительные дети успешно справляются с заданиями, усваивают информацию и могут ее понять. Детям с низкой подвижностью нервных процессов необходимо давать информацию в более медленном темпе, возвращаясь к изложенному материалу.

Учитывая эти теоретические положения, мы на прогулках осуществляли регуляцию двигательной активности детей с учетом типологических особенностей. Результаты наблюдения за детьми отражались в дневниках наблюдений. Установлено, что медлительные дети в средней и старшей группах отстают от других детей, их движения неуклюжи,

проявляется торопливость в метании или отказ от выполнения упражнений. Порой эти дети выполняют метание от груди без замаха, при беге с препятствиями отмечено медленное перешагивание или торопливость в выполнении упражнения. Прыжки с разбега они выполняют с остановкой, необходима избыточность внимания для того, чтобы не пересечь черту. Воспитатели сообщали медлительным детям об этих психодинамических особенностях в позитивном ключе, отмечая положительные характеристики: после тренировки дети выполняют медленно, но качественно. Говоря об индивидуальных особенностях детей, педагоги предлагали выполнять упражнения не спеша, не ограничивая детей во временном интервале.

В субъектном опыте А.К. Осницкий выделяет пять взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов [6]. Ценностный опыт ориентирует усилия человека, а опыт рефлексии помогает соотносить ориентировку с остальными компонентами субъектного опыта. Опыт привычной активизации ориентирует в собственных возможностях и помогает лучше приспособить свои усилия к решению значимых задач, а операционный опыт объединяет конкретные средства преобразования ситуации и своих возможностей; опыт сотрудничества способствует объединению усилий, совместному решению задач и предполагает предварительный расчет на сотрудничество. Двигательная активность ребенка в совместной и самостоятельной деятельности позволяет с помощью педагога реализовать эти компоненты, но с учетом его темповых особенностей, что является залогом успешной реализации индивидуального образовательного маршрута.

Литература

1. Воробьев, В.Ф. Опыт формирования основ здоровьесберегающего мышления при взаимодействии детей в условиях детского сада компенсирующего вида / В.Ф. Воробьев, Т.П. Мартиросян, Л.Н. Цыганова // Инновационный опыт педагогов и руководителей ДОО: материалы областных научно-практических конференций. – Вологда: ВИРО, 2009. – С. 103–106.
2. Воробьев, В.Ф. Оценка темповых особенностей детей в практике адаптивного физического воспитания / В.Ф. Воробьев // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2010. – № 4. – С. 14–18.
3. Воробьев, В.Ф. Мониторинг интегративных качеств дошкольников в рамках программы «Оздоровление» / В.Ф. Воробьев, Т.П. Мартиросян, А.С. Порфирьева // Детский сад: теория и практика. – 2013. – № 4. – С. 102–107.
4. Волкова, Е.Н. Субъектность педагога: теория и практика: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Е.Н. Волкова. – М., 1998. – 50 с.
5. Кудрявцев, В.Т. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление: монография / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Институт ДО И СВ РАО, 2003. – 153 с.
6. Осницкий, А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5–19.
7. Программа «Оздоровление» / под ред. В.Ф. Воробьева: В 2 ч. Ч. 1. – Вологда: ВИРО, 2003. – 256 с.

*И.И. Мартыненко, Л.Ж. Сарсенбекова, И.А. Немовча
Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ им. аль-Фараби*

Актуализация роли физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья в Казахском национальном университете им. аль-Фараби

В Отраслевой программе по развитию физической культуры и спорта в Казахстане, разработанной в соответствии с Государственной программой развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011–2015 гг. и утвержденной Указом Президента Республики Казахстан от 29 ноября 2010 г. № 1113, четко указано на необходимость формирования здорового образа жизни населения, создания условий для занятий физической культурой и спортом всеми категориями граждан и групп населения [4].

Программа социально-экономического развития Казахстана, оптимизация здравоохранения и образования предусматривают создание принципиально новых условий, направленных на улучшение здоровья всего населения, начиная с детского возраста: претворение в жизнь тех научных предпосылок, которые будут прежде всего способствовать укреплению здоровья подрастающего поколения средствами физического воспитания.

Конечная цель физического воспитания социально детерминирована, определена интересами общества и государства. Поэтому физическое воспитание можно считать формой социального воздействия на человека. Целью физического воспитания молодежи всегда являлось достижение не спортивных результатов, а высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни [1].

Адаптивное физическое воспитание – новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанные с ними ограничения физических возможностей. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических характеристик, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности [2].

Физическое воспитание в вузах для студентов с ограниченными физическими возможностями должно иметь ярко выраженную компенсаторную направленность. Адаптация инвалидов к условиям современной жизни – одно из актуальнейших направлений деятельности современного общества на постсоветском пространстве. Главная задача адаптивного физического воспитания – формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, осознание занимающимися жизненно необходимой потребности в двигательной активности. Постановка индивидуально-специфи-

ческих задач зависит от нозологии инвалидности и вызванных ею функциональных и двигательных нарушений.

Главная специфическая задача вузовских специалистов в ходе занятий различными видами физической культуры (неспецифическое физкультурное образование, спорт, спортивная рекреация, двигательная реабилитация) заключена в воздействии на формирование личности студента, в частности, одной из ее сторон – культуры физической как органической части культуры молодежи, выработки у инвалидов профессиональных навыков, обеспечения условий для профессиональной реабилитации и социальной интеграции [6].

Изучая проблему актуализации роли физического воспитания студентов с отклонениями в здоровье в Казахском национальном университете им. аль-Фараби, мы выявили следующее:

- по данным медицинского обследования, число студентов, зачисленных в специальные медицинские группы, в 2012/2013 учебном году составило 27,2 % от общего числа первокурсников. Лидируют заболевания мочевыделительной системы (18,2 %), органов зрения (17,2 %) и опорно-двигательного аппарата (12,5 %). Почти половина студентов специальных медицинских групп имеют сочетание двух и более диагнозов в анамнезе [2];

- кафедра физического воспитания и спорта университета проводит занятия со студентами, имеющими временные или хронические заболевания и последствия разного рода травм, которые не позволяют им в полной мере выполнять программу вуза по физическому воспитанию в соответствии с Типовой программой по физическому воспитанию в группах специального медицинского отделения и ЛФК. Для этих студентов опытными преподавателями разрабатываются отдельные программы, как правило, авторские, апробированные практическим опытом, которые имеют свои особенности [5];

- в 2012/13 учебном году студентов-инвалидов обучалось 65 человек, 43 из них – девушки, 4 студента относятся к инвалидам 1-й группы, остальные (61 человек) – ко 2-й и 3-й группам. Большая часть молодых людей имеют врожденную инвалидность;

- занятия по физическому воспитанию со студентами-инвалидами проводятся частично (по желанию) в форме теоретических занятий, а практические занятия вообще не проводятся, т.к. в Типовой программе не отражены требования к освоению учебного материала для данного контингента учащихся.

Следует отметить, что студенты с ограниченными возможностями – особая группа людей, и для них нужна программа физического воспитания, учитывающая специфику инвалидности. Для этого необходимо научное обоснование разработки классифика-

ции инвалидов-студентов по признаку схожести рекомендованных и противопоказанных физических упражнений. Важно учитывать, что оздоровление, физическая реабилитация, адаптация к физическим нагрузкам являются отправной точкой для инвалидов не столько для развития спортивного мастерства, сколько в качестве необходимых факторов восстановления или компенсации нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности молодого человека.

Для решения вышеуказанной актуальной проблемы физического воспитания в вузе по оздоровлению, реабилитации и социальной интеграции молодежи с отклонениями в здоровье кафедра физического воспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби разработала перспективный проект научного комплексного исследования физического и двигательного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Оценка изучаемой проблемы. Методические разработки методов и средств исследования. Концептуальная модель исследования, определяющая направление работы.
2. Социологические, медико-биологические, анатомо-физиологические и психологические исследования.
3. Внедрение ожидаемых результатов в практику физического воспитания.

Литература

1. Адамбеков, К.И. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи: монография / К.И. Адамбеков, А.К. Кульназаров, С.И. Касымбекова. – Алматы, 2004. – 128 с.
2. Вишнякова, Н.П. Технология учебного процесса физического воспитания специального медицинского отделения в КазНУ им. аль-Фараби / Н.П. Вишнякова, А.И. Арещенко, Г.Х. Рахимбаева // Инновации в образовательной деятельности и вопросы повышения качества обучения: материалы XXXXII Междунар. науч.-метод. конф. Кн. 3. – Алматы: Қазақ университеті, 2012. – С. 29–34.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
4. Отраслевая программа по развитию физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011–2015 гг. № 1399 от 30.11.2011. – URL: www.zakon.kz/.../4461983-utverzhdena-otraslevaja-programma.html
5. Сарсенбекова, Л.Ж. Анализ практического опыта и теоретико-методических разработок преподавателей физической культуры КазНУ им. аль-Фараби, работающих со студентами, отнесенными к СМГ и ЛФК / Л.Ж. Сарсенбекова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Междунар. конф. студентов и молодых ученых «Мир науки», посвященной 20-летию Государственных символов Республики Казахстан (23–26 апреля 2012 г.). – Алматы: Қазақ университеті, 2012. – С. 80–83.
6. Хомутов, Г.А. Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.А. Хомутов. – СПб., 1999. – 28 с.

*И.И. Мартыненко, И.А. Немовча, Л.Ж. Сарсенбекова
Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ им. аль-Фараби*

К вопросу использования физкультурно-спортивной деятельности в интересах реабилитации и социальной интеграции инвалидов в Республике Казахстан

«Травматизм остается одной из важнейших медико-социальных проблем современности не только для Казахстана, но и для большинства стран мира. В Казахстане травмы в структуре заболеваемости населения, временной нетрудоспособности и смертности занимают второе место, а по первичному выходу на инвалидность – третье место. Наряду с этим системный подход по реабилитации и восстановлению трудоспособности лиц, получивших различные травмы, отсутствует.

За последние годы сложилась отрицательная динамика уровня первичной инвалидности (показатель первичного выхода на инвалидность в республике в 2007 г. составил 27,7 на 10 тыс. населения; в 2008 г. – 28,8; в 2009 г. – 29,2), что также является свидетельством недостаточной профилактической направленности здравоохранения» [2].

Физическая культура и спорт являются одними из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, так же как интеграция через трудовую деятельность и образование. Занятие инвалидов физкультурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство

реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений. В государственной политике развития физической культуры и спорта среди инвалидов безусловный приоритет отдается физкультурно-оздоровительной направленности, массовости этого развития и связанному с ними решению задач социально-психологической адаптации в обществе, а также по совершенствованию двигательной активности инвалидов, повышению уровня их физического, психического и социального благополучия. Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищенности и полезности [3].

Многолетняя отечественная и зарубежная практика работы с инвалидами показывает, что физическая культура и спорт для них – наиболее действен-

ные методы реабилитации. Физическая активность, которая начинается уже во время пребывания инвалида в стационаре и продолжается после его выписки, препятствует уходу инвалида в свою болезнь. Физическая культура и спорт противодействуют дезадаптивному психологическому и антисоциальному поведению, которое часто возникает на почве тяжелой инвалидности [1].

Рассмотрим роль физической культуры и спорта в жизни инвалида.

- **Терапевтическое значение:** занятия оздоровительной физкультурой и спортом – естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Трудно переоценить их значение для восстановления сил инвалида, способности координировать свои действия, развития скорости и выносливости. Вступая в соревнование с самим собой, стремясь улучшить свою работоспособность, инвалид учится преодолевать усталость – основной симптом на ранних стадиях восстановления.

- **Психологическое значение спорта как отдыха:** инвалид должен рассматривать каждую тренировку не только как победу, мышечную борьбу за восстановление силы, но и как источник радости. У спорта есть значительное преимущество перед формальными физическими упражнениями – это фактор отдыха. Спорт как образец игровой деятельности восполняет потребность выразить жизненную радость и удовлетворение, заложенные в каждом человеке.

- **Физкультура и спорт – средство социальной реинтеграции инвалидов в общество,** мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром. Таким образом, физкультура и спорт облегчают и ускоряют возвращение инвалидов в общество, способствуют признанию их как равноправных граждан. Существуют виды спорта и игры, в которых инвалиды могут принимать участие наравне со здоровыми людьми (например, сидя в креслах-колясках стрелять из лука, играть в кегли, настольный теннис и др.).

Тренировка физическими упражнениями совершенствует организм, значительно повышает его возможности. Отличительные особенности тренированного организма в состоянии покоя:

- **устойчивость** – оптимальный уровень биохимических и физиологических констант и их высокая стабильность. Эти свойства обеспечивают значительную устойчивость организма к возмущающим влияниям физических упражнений;

- **сопротивляемость** – способность тренированного организма к более полной мобилизации функций, что связано со значительным диапазоном сдвигов во внутренней среде и всей вегетативной сфере. Это позволяет тренированному организму без ущерба выдерживать большие отклонения гомеостатических констант при мышечной деятельности;

- **переносимость** – выработанное в процессе тренировки свойство организма сохранять определенный уровень работоспособности при крайне неблагоприятных условиях, связанных с выполнением

тяжелой и утомительной работы, большим недостатком кислорода, воздействием высокой и низкой температуры и т.д. При этом возникают такие сильные отклонения от гомеостатических констант, которые нетренированный организм вообще не в состоянии перенести, а тренированный к ним адаптирован.

Локомоторный аппарат инвалида, занимающегося спортом, претерпевает изменения – отмечается ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах. Основа развития тренированности – совершенствование нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем. В результате тренировки увеличиваются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.

Таблица

Влияние наследственных, соматических, семейных и социальных факторов на социализацию, качество жизни и достижения в адаптивном спорте

Родители	Семья или учреждения, ее заменяющие	Благоприятное отношение социального окружения к занятиям спортом
Наследственные психосоматические качества	Качества, выработанные в процессе социализации (ресоциализации)	Благоприятное отношение индивида к занятиям спортом
Состояние ограничения возможностей	Моральное и материальное стимулирование	Высокие спортивные достижения и уровень качества жизни

Деятельность заинтересованных государственных и общественных организаций, обеспечивающая успешные занятия инвалида физкультурой и спортом, мощный источник воздействия. Сочетанное действие различных факторов на качество жизни людей с ограниченными возможностями представлено в таблице [4].

Пути решения проблемы эффективности физкультурно-спортивной деятельности в интересах реабилитации и социальной интеграции инвалидов в Республике Казахстан. Пути ее решения состоят в том, чтобы найти такие виды спортивной деятельности, такие формы ее организации, которые были бы пригодны для инвалидов, соответствовали бы не только их физическому, но и психическому состоянию и позволяли бы максимально полно и эффективно реализовать по отношению к ним огромный потенциал этой деятельности.

Поэтому в рамках программ по социальной защите, реабилитации и интеграции инвалидов целесообразно определять меры, направленные на обеспечение условий включения инвалидов в систему оздо-

ровительной физкультуры и спорта, на поддержку спортивных движений инвалидов и паралимпийского спорта.

Литература

1. Алимханов, Е.А. О проблеме приобщения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом в условиях вузовского профессионального образования / Е.А.

Алимханов [и др.] // Вестник физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 69–70.

2. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011–2015 годы. Указ Президента Республики Казахстан от 29 ноября 2010 г. № 1113.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2005. – 448 с.

В.Н. Поникарова, Ю.Ю. Алексина
Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

К вопросу о формировании продуктивного копинг-поведения у студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях практикума

Копинг-поведение можно охарактеризовать как систему, включающую в себя ценностно-мотивационный, аффективный, когнитивный и операциональный компоненты [2].

Ценностно-мотивационный компонент существенно включает в себя личностную ценность копинг-поведения, осознанный выбор и сформированность мотивации как ясно выраженную устойчивую направленность интересов и потребностей субъекта на использование копинг-поведения в системе средств разрешения проблемной ситуации.

Когнитивный компонент предполагает овладение общими теоретическими и прикладными педагогическими знаниями о копинг-поведении как инструменте разрешения проблемных ситуаций.

Аффективный компонент совладающего поведения включает чувства, эмоции, переживания, обусловленные проблемной ситуацией, и направлен на регуляцию переживаний, связанных с ее разрешением.

Операциональный компонент предполагает использование конкретных копинг-стратегий для разрешения проблемных ситуаций и включает в себя совокупность умений, обеспечивающих эффективное протекание данного процесса.

Для нашего исследования представляется значимой характеристика копинг-поведения с точки зрения его продуктивности–непродуктивности (Е. Heim, 1988).

Продуктивное копинг-поведение обеспечивает выработку наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро- и макросоциальной среды с творческой переработкой ситуации, обеспечивающей оптимальное соматическое, личностное и социальное функционирование личности.

Относительно продуктивное копинг-поведение обеспечивает личности довольно эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения.

Непродуктивное копинг-поведение не обеспечивает в полной мере выработку адекватных форм поведения в современной ситуации общественного развития, что приводит к нарушению процессов сома-

тического, личностного и социального функционирования. Но при этом личность может не испытывать выраженного дискомфорта, а даже наоборот, может считать себя вполне успешной и адаптированной.

На базе ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет» нами было проведено исследование, направленное на изучение особенностей копинг-поведения студентов с ОВЗ. В нем принимало участие 35 студентов (девушек), отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее – СМГ) в возрасте от 18 до 20 лет.

Для изучения копинг-поведения нами использованы следующие методики: «Определение индивидуальных копинг-стратегий» (по Э. Хейму), «Выявление психического и физического дискомфорта студентов в разных учебных ситуациях» (по В.Н. Поникаровой) [3].

Анализ результатов позволяет сделать вывод о том, что наиболее часто используемыми студентами с ОВЗ являются когнитивные копинг-стратегии. Причем среди непродуктивных стратегий преобладают такие способы преодоления, как смирение (10%), а среди относительно продуктивных стратегий – диссимилиация (15%), относительность и сохранение самообладания (5%). В меньшей степени используются эмоциональные копинг-стратегии, где на первый план выходит оптимизм (18%) как продуктивная стратегия, затем следует подавление эмоций (4%) и покорность (3,6%) – непродуктивные стратегии. Поведенческие копинг-стратегии представлены сотрудничеством (4%) – продуктивная стратегия; отвлечением (4%) и обращением (3%) – относительно продуктивные стратегии; в числе непродуктивных – активное избегание (3%).

В целом среди особенностей копинг-поведения респондентов можно выделить:

1) преобладание когнитивных (51%) и в меньшей степени эмоциональных (32%) и поведенческих (17%) копинг-стратегий;

2) продуктивные копинг-стратегии составляют 25,2% из числа выбранных вариантов, относительно продуктивные – 30,5%, непродуктивные – 44,3%;

3) наиболее популярными способами совладания со стрессовой ситуацией являются: оптимизм (продуктивная эмоциональная копинг-стратегия) – 18 %, диссимилиация (относительно продуктивная когнитивная копинг-стратегия) – 15 %, смирение (непродуктивная когнитивная копинг-стратегия) – 10 %.

Результаты исследования позволяют сформулировать следующий вывод: особенностями копинг-поведения студентов с ОВЗ является преобладание когнитивных стратегий преодоления, где предпочтение отдается относительно продуктивным и непродуктивным стратегиям преодоления. При этом чаще всего используется оптимизм как эмоциональная копинг-стратегия преодоления стрессовой ситуации.

Таким образом, становится объективно необходимым формирование продуктивного копинг-поведения для более успешного включения студентов с ОВЗ в общество здоровых сверстников и образовательную среду.

Итак, целью работы (в форме психолого-педагогического практикума с использованием средств адаптивной физической культуры) стало формирование продуктивного копинг-поведения у студентов с ОВЗ.

Основные задачи педагогического эксперимента:

1) определить содержание психолого-педагогического практикума по формированию продуктивного копинг-поведения у студентов с ОВЗ;

2) разработать содержание просветительского и прикладного этапов указанного практикума.

На *просветительском* этапе студентам даются представления о копинг-поведении, его механизмах и особенностях. *Прикладной* этап практикума представляет собой систему практических занятий с использованием средств адаптивной физической культуры.

Первый этап являлся ориентировочным. Его задачи: создать благоприятные условия для работы группы, сориентировать ее участников в специфике практикума как метода обучения, ознакомить с его основными принципами, принять правила работы группы, провести процедуру знакомства, установить позитивный эмоциональный контакт через создание условий раскрепощения группы и закрепить мотивацию личностного саморазвития. На первом этапе предполагается активное использование диагностических методик с целью осознания участниками практикума наличия у них непродуктивного копинг-поведения, а также осознания особенностей его проявления. Основными психологическими механизмами являются осознание наличия непродуктивных копинг-стратегий и формирование стремления овладеть продуктивными копинг-стратегиями.

Второй этап направлен на формирование и расширение возможностей использования продуктивных копинг-стратегий в повседневной жизни. Средства физической культуры позволяют в качестве основных приемов использовать ролевые игры, релаксацию, подбор материалов для создания индивидуальных стресс-портфолио посредством тренинговых занятий с использованием средств адаптивной физической культуры. Основными психологически-

ми механизмами формирования модели продуктивного поведения в различных ситуациях являются: перестройка поведения через осознание собственных поведенческих стратегий, изменение в соответствии с этим планов, задач практической деятельности.

Третий этап направлен на формирование приемов саморегуляции переживаний; овладение социально приемлемыми формами проявления чувств и эмоций. Для достижения эффективного результата используется выполнение двигательных заданий в малых группах; психогимнастика; игротерапия; упражнения на релаксацию; подбор средств физической культуры для создания индивидуальных стресс-портфолио. Основным психологическим механизмом формирования модели продуктивного копинг-поведения в различных ситуациях является осознание и принятие своих переживаний, вызванных непродуктивным копинг-поведением; расширение диапазона саморегуляции своих переживаний через использование механизма трансформации.

Четвертый этап направлен на повышение психологической компетентности; понимание причин неконструктивного совладающего поведения; поиск, накопление и оценку конструктивных средств его преодоления. В качестве основных методов и приемов используются деловые игры; работа в малых группах; профессионально-ориентированные способы учебно-тренировочной деятельности; демонстрация навыков саморегуляции эмоционального состояния средствами физической культуры на учебных и самостоятельных занятиях. Основными психологическими механизмами являются оценка внутри- и межличностных факторов, препятствующих использованию конструктивных копинг-стратегий; самоатрибуция; принятие ответственности за свои поступки.

Пятый этап – подведение итогов работы; закрепление полученных позитивных результатов; получение обратной связи в тренингах по эффективности проведенной работы; прогнозирование будущих профессиональных и жизненных планов участников группы. В качестве основных приемов и методов используются беседа, игры на групповое взаимодействие, упражнения на релаксацию. Основным психологическим механизмом формирования модели продуктивного копинг-поведения в различных ситуациях является определение позитивных результатов работы группы тренинга в целом и осознание собственных личностных достижений.

Схема проведения занятия является традиционной и включает: вводную, основную, заключительную части.

Цель *вводной части* – настроить группу на совместную работу, установить положительный эмоциональный контакт между всеми участниками, снять напряжение, сформировать необходимую мотивацию к работе. *Основная часть* несет основную смысловую нагрузку всего занятия. Ее цель – решение тех специфических задач, которые ставятся в зависимости от этапа и направленности коррекционной работы. Она включает три блока упражнений: мышечный блок (цель: снятие мышечного напряже-

ния), эмоциональный блок (цель: снятие эмоционального напряжения), самонаблюдение (формирование позитивного мышления, позитивной Я-концепции, эмпатии и т.д.). В основной части занятия используются следующие методы саморегуляции психических состояний: релаксация, концентрация, визуализация, аутогенная тренировка с музыкальным сопровождением. Также в основной части занятия используется дыхательная гимнастика. Цель *ключевой части* занятия – усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для его поддержания вне занятий, формирование у каждого участника установки на самосовершенствование, закрепление навыков саморегуляции психических состояний.

В настоящее время данный практикум реализуется в ЧГУ на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальных медицинских групп [1]. Завершение работы предполагается в 2015 учебном году, и мы надеемся на поло-

жительные изменения в копинг-поведении участников практикума.

Литература

1. *Алексина, Ю.Ю.* К вопросу о необходимости формирования продуктивного копинг-поведения у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) / Ю.Ю. Алексина // Прогнозирование угроз социального развития ребенка в микросреде жизнедеятельности: материалы регион. науч.-практ. семинара (24 октября 2013 г.). – Череповец: ЧГУ, 2013. – С. 5–6.
2. *Поникарова, В.Н.* Психологические особенности совладающего поведения педагогов-дефектологов на разных этапах их профессионального становления: монография / В.Н. Поникарова, В.Д. Брагина. – Череповец: ЧГУ, 2010. – С. 48–50.
3. *Поникарова, В.Н.* Сравнительное изучение профессионального копинг-поведения педагогов-дефектологов: монография / В.Н. Поникарова. – Череповец: ЧГУ, 2011. – С. 48–59.

С.И. Попова

Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

М.И. Лебедева

Россия, г. Череповец, МДОУ «Детский сад № 75»

Подвижные игры как средство поддержания эмоционального благополучия ребенка

Эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста оценивается как показатель его общего личностного развития и психологического здоровья. Благоприятное комфортное эмоциональное состояние определяется как базовое, как основа отношения ребенка к миру. Обобщенно такое базовое состояние рассматривается как эмоциональное благополучие.

В данном контексте важным является выделение понятия «поле эмоционального благополучия», предполагающее создание условий, при которых ребенок постепенно учится восприятию и оценке многообразного противоречивого окружающего мира с позиций общечеловеческих ценностей, тем самым формируя и проживая как преобладающее состояние эмоционального благополучия. Находясь в поле эмоционального благополучия, воспитанник остается открытым, способным к избирательному взаимодействию с окружающим миром на основе постепенного «превращения» его в свой многомерный мир.

С целью «очертить» поле эмоционального благополучия мы обратились к понятию «границы поля». Граница, с одной стороны, защищает ребенка от разрушающих внешних воздействий, а с другой – пропускает влияния, необходимые для его личностного становления. Она обеспечивает возможность воспитаннику выразить свое отношение к окружающему миру и в то же время сдерживать определенные эмоциональные порывы. Это вибрирующая, постоянно меняющаяся линия напряжения взаимодействия внешнего и внутреннего мира человека. Она формируется в процессе осознания субъектом своего пространства как поля эмоционального благополучия.

Постепенно человек обретает право на самоопределение и в то же время ответственность за проживаемые им эмоциональные состояния как субъект собственной жизнедеятельности. Для этого определены крайности, возможные «переходы» одного состояния (*радости*) в другое (*грусть*). Чем младше ребенок, тем ярче динамика его эмоциональных состояний (*от самостоятельности к беспомощности и наоборот*). Это же наблюдается и в ситуации нарушения меры проживания эмоциональных состояний (*сосредоточенность, мобилизованность*), когда возможен переход в противоположные состояния (*рассеянность, усталость, а возможно, и утомление*). Чем выше уровень напряжения и величина затрачиваемых усилий, тем быстрее наблюдается динамика перехода одного состояния в другое. И в то же время, чем выше мера проживания одного состояния (*удивления*) по отношению к какому-то объекту, тем выше мера проживания другого состояния (*безразличия*), адресованного другим объектам деятельности.

Важно, чтобы при организации подвижных игр эмоциональные состояния, проживаемые детьми, соответствовали следующим характеристикам: адекватность функциональным возможностям ребенка и моменту деятельности, благоприятность для его личностного развития. Состояния, проживаемые воспитанником в границах поля эмоционального благополучия, являются оптимальными с точки зрения внешней продуктивности (надежности) и внутренней «цены деятельности» (затрачиваемых усилий). Границы поля эмоциональных состояний задаются полярными точками энергетических (сила и интенсивность переживаний) и содержательных (ха-

рактика межличностных отношений) характеристик.

При организации подвижных игр с детьми педагог помнит и «держит» во внимании границы поля эмоционального благополучия детей, тем более что обращение и бережное отношение к эмоциональным состояниям ребенка поможет педагогу отрегулировать свои эмоциональные состояния, создавая единое ценностно-смысловое поле. Допускается определенная степень проживания как удовольствия (без перехода в гедонизм), так и апатии, боязни как защитных реакций организма, сообщающих о возможном пределе возможностей воспитанника. Определенная степень ситуативного напряжения способствует сосредоточенности, мобилизации, готовности ребенка к включению в деятельность. В сложных противоречивых ситуациях человек часто проживает амбивалентные чувства, которые он одновременно испытывает по отношению к одному и тому же объекту. Эти чувства могут проявляться от веселости до уныния и печали, от сильного возбуждения до процессов торможения. В таких ситуациях внимание воспитателя к границам проживаемых воспитанником состояний особенно важно, так как предполагает возможность проанализировать их с точки зрения внешней продуктивности (надежности деятельности), внутренней «цены деятельности» и сохранения здоровья ребенка. Это позволяет педагогу предупредить возможные сдвиги работоспособности, ошибки и срывы в деятельности, отказ от выполнения деятельности и т.д.

Границы поля эмоционального благополучия предполагают возможность проживания ребенком различных состояний – как благоприятных (*радость, воодушевление*), так и неблагоприятных (*недовольство, уныние*). Расширение границ жизненного пространства иногда происходит постепенно, иногда довольно резкими скачками. Последнее характерно для кризисных этапов жизни человека. Намеренное фокусирование педагога даже на незначительных признаках прогресса помогает актуализации эмоционального благополучия, способствует обращению воспитанника к собственным ранее не проявившимся ресурсам, развитию веры в себя и свои силы. Наличие ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых; организация деятельности в границах поля эмоционального благополучия и проживание ее успешности воспитанником; фиксация на прогрессе действий ребенка являются важными условиями становления личности. Педагог, организуя подвижные игры с детьми и учитывая их индивидуальные особенности, допускает проявление спектра разнообразных состояний. Известно, что для каждого вида деятельности существует определенный оптимум эмоционального напряжения, когда реакции организма оказываются наиболее подготов-

ленными. В процессе участия детей в подвижных играх преобладают *собранный азарт, возбужденность, спортивный азарт, активность, подвижность* и т.д. При этом важен учет динамики эмоциональных состояний детей. Благоприятное состояние, адекватное деятельности, позволяет ребенку выдержать напряжение и включиться в продуктивную деятельность. Педагог учитывает, что в границах поля эмоционального благополучия воспитанника не должно быть состояний негативных, преждевременных, асоциальных по направленности. Проживание этих состояний в процессе становления личности очень опасно, так как именно в дошкольном возрасте активно действуют стихийные процессы эмоционального заражения, подражания и внушения.

В ситуации проживания воспитанником неблагоприятных состояний, которые не позволяют ему включиться в продуктивную деятельность, фокус внимания смещается с процессуальной стороны деятельности, с отношений на состояние в контексте конкретной ситуации. Наиболее типичными для детей и требующими немедленного регулирования, по мнению воспитателей, выступают состояния апатии, страха, обиды, агрессии, злости, гнева. Поддержать эмоциональное благополучие детей возможно, очертив границы допустимых эмоциональных состояний. Для развивающейся личности очень опасно проживание «максимально» выраженных состояний. От излишнего возбуждения – к апатии, от чрезмерной уверенности – к страху и т.д. Ребенка следует оберегать от максимизации проживаемых эмоций.

Подвижные игры следует рассматривать как важное средство поддержания эмоционального благополучия ребенка. Благодаря включенности детей в игру осуществляется развитие эмоциональной, рациональной и практически-действенной сфер личности. Вовлеченность ребенка в игру рассматривается как значимая для него деятельность. Педагог постепенно помогает ребенку осмыслить происходящие события с позиции базовых ценностей культуры (Человек, Жизнь, Общество, Природа, Я в этом мире). В связи с этим важным условием выступает диалогичность как совместное обсуждение и продуцирование ценностных ориентаций. К подвижным играм воспитатель и обращается с тем, чтобы поддержать эмоциональное благополучие, инициировать произвольную активность ребенка. Воспитанник постепенно учится регулировать свое эмоциональное состояние в границах поля эмоционального благополучия в зависимости от контекста ситуации. Педагог, организуя совместную деятельность, предоставляет возможность ребенку самому выстраивать систему ценностных ориентаций в границах поля эмоционального благополучия, накапливать собственный уникальный опыт.

Адаптивное физическое воспитание младших школьников с задержкой психического развития

Как свидетельствует мировой и отечественный опыт, число лиц с отклонениями в развитии имеет тенденцию к увеличению. По какой же причине возникают такого рода отклонения? Причины могут быть разнообразными. Это:

- проблемы во время беременности;
- сильные токсикозы, лечение сильнодействующими лекарствами, угроза прерывания беременности, резус-конфликт, инфекционные болезни матери;
- тяжелые роды;
- гипоксия ребенка во время родов, применение щипцов, кесарево сечение;
- минимальная мозговая дисфункция;
- болезненность и ослабленность ребенка, недоношенность;
- генетическая предрасположенность;
- социально-неблагополучная среда.

Для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития (ЗПР) характерна негрубая дисфункция двигательной сферы, которая проявляется в общей моторной недостаточности. Наблюдается слабость регуляции произвольных движений, несформированность техники выполнения многих движений. Отмечаются трудности выполнения движений в заданном ритме, сохранения равновесия, выполнения движений, связанных с быстройдействием; нарушение «чувства пространства», увеличенное время сложной двигательной реакции. Недостаточно сформирована способность к словесной регуляции действий, способность включать воображение во время подвижных игр, регулировать психическое возбуждение при занятии физическими упражнениями. Данные нарушения психомоторного развития являются составной частью ведущего дефекта.

Как правило, у детей с ЗПР масса побочных заболеваний. В первую очередь, это нарушение опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания, снижение силы и подвижности нервных процессов, нарушение аналитико-синтетической деятельности ЦНС.

В условиях образовательных учреждений коррекционно-развивающее направление процесса адаптивного физического воспитания у детей с ЗПР младшего школьного возраста должно состоять в следующем:

- коррекция и совершенствование основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, ходьба на лыжах, упражнения с предметами и т.п.). Обучение основам техники данных упражнений, формирование жизненно необходимых умений и навыков, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- коррекция и совершенствование координационных способностей (к/с);
- развитие физической подготовленности (увеличение уровня гибкости, силы, скорости, общей выносливости);
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- коррекция и развитие психических, сенсорно-перцептивных способностей, совершенствование функций кинестетического, зрительного, вестибулярного, тактильного, слухового анализаторов;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личности (воспитание потребности к занятиям физическими упражнениями, нравственных и волевых качеств, организация ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности).

Данные задачи по физической реабилитации детей с ЗПР решаем на уроке физической культуры и на занятиях по лечебной физкультуре (ЛФК).

Как известно, оздоровительная физическая культура оказывает целостное воздействие на детский организм, на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

ЛФК способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Общими и обязательными принципами для всех методик ЛФК являются:

- 1) регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной физкультуры;
- 2) строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
- 3) постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Для успешной реализации программы ЛФК используются разнообразные формы работы. Задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. При разработке данной программы учитывались физические и психологические особенности учащихся. В программе сочетаются современные оздорови-

тельные технологии: дыхательная гимнастика, комплексы хатха-йоги, приемы самомассажа, классические оздоровительные методики и упражнения общефизической подготовки. В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях, по самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Обучение осуществляется при условии единства теоретических знаний и практических умений. При проведении занятий теория не выделяется в самостоятельную часть, а вплетается в практическую деятельность и служит ее основой. На всех этапах работы осуществляется индивидуальный подход.

Большое значение при работе с детьми младшего школьного возраста с ЗПР имеет эмоциональная насыщенность занятий, использование игровых упражнений и подвижных игр. По данным исследователей, коррекция двигательных нарушений у детей с ЗПР в процессе многократного повторения игр и игровых

упражнений оказывает оздоровительное и развивающее воздействие на весь организм ребенка. Доказано положительное влияние подвижных игр на развитие физических качеств, психических процессов, речи, эмоционально-волевой сферы, на совершенствование двигательных навыков, познавательной деятельности, на воспитание нравственных качеств у детей с ЗПР. Достижению этих задач прежде всего служат подвижные игры, которые могут быть использованы как на ЛФК, так и на уроках физической культуры.

Литература

1. Бутко, Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко. – М.: Книголюб, 2006.
2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2003.
4. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2002.

Е.В. Теремкова

Россия, г. Череповец, МБОУ «Средняя (коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида № 35»

Использование физических упражнений для повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья

В специальных (коррекционных) общеобразовательных школах VIII вида обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдаются нарушения психического и физического развития, обусловленные поражением центральной нервной системы различной этиологии. Показатели физического развития учащихся коррекционных школ по сравнению с учащимися массовых школ значительно ниже [5]. Кроме того, у многих учащихся наблюдается нарушения в различных системах организма, то есть сопутствующие заболевания. В МБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида» 100 % учащихся состоят на диспансерном учете. Занятия по физической культуре адаптированы к детям с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому основной целью уроков физической культуры в коррекционной школе являются: сохранение и укрепление здоровья, компенсация недостатков физического и психического развития, двигательной и эмоциональной сфер, формирование основ здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта [1].

Наблюдения показывают, что учащиеся с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в коррекции и развитии душевного состояния, в коррек-

ции недостатков физического развития, координационных способностей, двигательных навыков. Одной из задач уроков физической культуры в специальной (коррекционной) школе является повышение двигательной активности, так как ее низкий уровень создает предпосылки к слабой сердечной деятельности [2].

Данные, представленные в литературе, свидетельствуют о том, что дозированные и постоянно растущие нагрузки способствуют не только укреплению организма в целом, но и улучшению показателей познавательной деятельности [4]. В соответствии с этим в программе по физической культуре выделены основные виды физических упражнений.

По способу воздействия на организм занимающегося выделяют упражнения: общеразвивающие и корригирующие без предметов; упражнения на осанку; дыхательные; для расслабления мышц; с определенными положениями головы, туловища, конечностей; с предметами и на снарядах. С учетом компонентов и содержания учебного материала в программе по физической культуре представлены следующие основные движения: ходьба и бег, прыжки, упражнения в метании, подвижные игры, упражнения в

лазанье и перелезании, коррекционные упражнения на развитие равновесия [3].

Ходьба и бег. Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Самыми распространенными нарушениями являются: некординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий, неумение держать прямо голову, пружинистая походка. Задача – последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног, обучать умению сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой. Задания должны быть доступными, понятными. Они реализуются с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, счет, команду учителя, хлопки, сигналы.

Бег. Дети с трудом овладевают навыками бега, поэтому уже в I–IV классах их обучают бегу с сохранением осанки, перебежкам группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 минут, челночному бегу (3 x 10 м), круговой и встречной эстафетам. Трудности обусловлены тем, что, поскольку бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), к нему предъявляются разные требования. Необходимо обучать бегу в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Прыжки. В младших классах начинается интенсивное обучение учащихся прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), с прямого разбега в длину, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат. При этом основное внимание уделяется технике выполнения прыжка и качеству. Общее требование – правильное приземление: без потери равновесия, мягкое. Чтобы ребенок мог выполнить приземление, правильно «падать», вначале надо обучить его прыжкам с небольшой высоты, «в глубину». Это будет способствовать преодолению страха. При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы, продолжая уделять особое внимание правильному приземлению. При этом следует осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения в опорно-двигательном аппарате (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Упражнения в метании. В младших классах главная задача – научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. Метание вырабатывает точные согласо-

ванные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соотносить свои усилия. Необходимо отметить, что у большинства младших школьников кисть не готова к манипуляции с мячом. В программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом к броску и ловле мяча. Для этого необходимо широко практиковать подводящие и подготовительные упражнения. При обучении переброске мяча, бросанию и ловле необходимо готовить детей к ориентировке в пространстве и времени.

Подвижные игры. При распределении подвижных игр на конкретный урок руководствуются дидактическими требованиями к изучению основного материала и степенью сложности изучаемых упражнений. В программе «Подвижные игры» они распределены по признаку преимущественных двигательных действий: с элементами бега, прыжков, метаний, зимних игр. И лишь в IV классе учащиеся начинают знакомиться с игрой «Пионербол», которая готовит их к игре в волейбол в старших классах. Объяснение игры должно быть кратким. Очень важны игры, включающие движения, по структуре и характеру аналогичные тем, которые изучаются в процессе занятий гимнастикой, бегом, прыжками, метанием, лыжной подготовкой. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, легче запоминаются, вариативны и даже облегчают овладение более сложными техническими упражнениями. В IV–V классах можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям, поэтому в процессе игры часто возникают конфликты. Дети обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что спортивная игра не только направлена на закрепление сформированных умений и навыков, но и является важным средством воспитания. Иногда учащиеся, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх же выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. Задача учителя – организовать игровую обстановку так, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате, выполняли движения качественно, рационально. В коррекционной школе VIII вида часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, восприятия, внимания, координации движения, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи, а сами игры называются коррекционными. Они содержатся в программе каждого года обучения и должны использоваться на занятиях.

Упражнения в лазанье и перелезании. Эти упражнения, обучение которым осуществляется индивидуально, – хорошее средство укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию смелости, ориентировки в пространстве, способствуют улучшению и развитию координационных возможностей. В младших классах лучше не использовать упражнения при одиночной опоре, так как у некоторых детей имеются стертые парезы, а это, в свою очередь, не позволяет долго удерживаться на снаряде.

Коррекционные упражнения на развитие равновесия. Эти упражнения имеют огромное значение, поскольку способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. В коррекционной школе предлагаются упражнения в сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной опоре, упражнения с различными предметами на такой опоре. Подобные упражнения требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому ими следует заниматься в среднем или медленном темпе, под наблюдением учителя, оказывающего помощь и страховку отдельным учащимся. Обучение равновесию надо начинать на полу: стоя на одной ноге, руки в сторону, вверх; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), рейке гимнастической скамейки.

Таким образом, для повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями

здоровья и коррекции нарушений необходимо использовать на уроках разнообразные виды физических упражнений.

Литература

1. *Бегидова, Т.П.* Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.П. Бегидова. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.
2. *Дмитриев, А.А.* Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А.А. Дмитриев. – Красноярск, 2000.
3. *Дмитриев, А.А.* Организация двигательной активности умственно отсталых детей / А.А. Дмитриев. – М.: Сов. спорт, 2001.
4. *Евсеев, С.П.* Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Сов. спорт, 2000.
5. *Литош, Н.Л.* Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

Н.В. Франтасова, Т.В. Семедяева

Россия, г. Астрахань

АО ОУ «Астраханский социально-педагогический колледж»

Особенности использования средств адаптивной физической культуры в работе с детьми с задержкой психического развития

Психическое развитие ребенка – сложный, генетически обусловленный процесс последовательного созревания высших психических функций, реализующийся под влиянием различных факторов внешней среды. Распространенность задержек психического развития (ЗПР) среди детского населения (как самостоятельной группы состояний) составляет 1, 2 и 8–10 % в общей структуре психических заболеваний [2]. Задержки психического развития в качестве синдрома, естественно, встречаются значительно чаще [1].

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с общим недоразвитием речи позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазанье, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;

- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

В основе коррекции ЗПР лежит мультидисциплинарный подход с активным участием неврологов, педиатров, психологов, психиатров, логопедов, педагогов-дефектологов и специалистов по адаптивной физической культуре. Коррекция должна проводиться длительно. Основным направлением помощи детям с ЗПР является разносторонняя психолого-педагогическая коррекция, направленная на улучшение когнитивной и эмоционально-коммуникативной сфер [3].

Основными задачами специалистов по адаптивной физической культуре при работе с детьми с ЗПР являются:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей физического и психического развития детей, изучение их динамики;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима;
- осуществление координации и взаимодействия лечебно-логопедических и психолого-педагогических служб.

Основу коррекционно-оздоровительной работы по двигательному режиму составляют специальные организованные формы двигательной деятельности.

Коррекционно-оздоровительная гимнастика – необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: некоторые из них приходили заторможенными, вялыми, другие были чрезмерно возбуждены и не могли сосредоточиться. Эта гимнастика позволяет обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи.

Артикуляционная гимнастика стимулирует функции речедвигательного аппарата.

Пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук; дидактические игры на развитие сенсомоторики. Данная гимнастика является составной частью всех обучающих занятий.

Релаксация – использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для естественной речи.

Оздоровительный дозированный бег предназначен для тренировки всех функциональных систем организма, для развития физической выносливости и формирования волевых качеств.

Тренирующая игровая дорожка обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений. Введение дополнительной формы обучения обусловлено замедленным процессом формирования у детей двигательных навыков (в среднем дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5–8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт).

Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включают в себя комплекс лечебной физической культуры, массаж, самомассаж, дыхательные упражнения, закаливание.

Психогимнастика проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительной пантомимы, пластические упражнения.

Дополнительные виды занятий (спортивные танцы и аэробика) организуются с целью обогащения и развития двигательной сферы, а также наполнения ее эмоционально-выразительным содержанием.

Литература

1. Зозуля, Т.В. Динамика и прогноз заболеваемости психическими расстройствами лиц старшего возраста / Т.В. Зозуля, Т.В. Грачева // Журнал невропатологии и психиатрии. – 2001. – Т. 101. – № 3. – С. 37–41.
2. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте: учеб. пособие для студ. психол. факультетов высш. учеб. заведений / В.В. Лебединский. – М.: Академия, 2003. – 144 с.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для вузов / авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2004. – 295 с.

И.Е. Янкевич

Россия, г. Астрахань,

ФБГОУ ВПО «Астраханский государственный университет»

Актуальные проблемы спортивной подготовки слабослышащих подростков, занимающихся футболом

Физическая культура и спорт для лиц с нарушениями слуха является одним из важнейших средств социальной реабилитации и интеграции инвалидов к условиям социума. Занимаясь различными видами спорта, люди с нарушениями слуха добиваются тех же результатов, что и обычные спортсмены. В настоящее время число участников Летних сурдлимпийских игр достигает 2879 человек из 9 стран мира (данные 2013 г.), из которых 16 команд по футболу.

Адаптивным спортом занимаются пять основных категорий инвалидов:

- лица с нарушениями слуха;
- лица с поражениями опорно-двигательного аппарата;

- лица, имеющие нарушения зрения и интеллекта;
- лица, перенесшие операции по поводу пересадки внутренних органов.

Наибольший опыт по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы имеют инвалиды с нарушениями органов слуха.

На сегодня в Российском спортивном союзе глухих состоит более 5000 человек, среди которых заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, мастера спорта, заслуженные тренеры России. В соревнованиях различного уровня участвуют более 15 тысяч человек.

На территории Российской Федерации функционирует около 180 специальных коррекционных школ, в которых обучаются около 1500 лиц с нарушениями слуха, большинство из них занимаются спортивной деятельностью.

Для слабослышащих детей и подростков спортивная тренировка представляет подчас большую сложность в силу специфики заболевания. В то же время вопрос о способности детей-инвалидов к достижению спортивных результатов в избранном виде двигательной деятельности практически не рассматривался.

В связи с этим весьма актуальными выглядят попытки разработать методику спортивной подготовки подростков, имеющих нарушения слуха.

На основе литературных источников можно сделать вывод о том, что пониженный уровень двигательной сферы глухих и слабослышащих, например, координационных способностей (в частности, равновесия), является результатом недоразвития функциональной активности вестибулярного аппарата.

Российский спортивный союз глухих своими целями определяет организацию и руководство спортивной работой среди глухих, пропаганду здорового образа жизни, организацию социальной реабилитации инвалидов по слуху средствами физической культуры и спорта. Задачами Российского спортивного союза глухих являются:

- проведение чемпионатов и спортивных мероприятий на территории РФ;
- подготовка судей и тренеров из числа глухих;
- социальная помощь ветеранам спорта;
- развитие и углубление международных отношений;
- учреждение клубов, федераций и других объединений по видам спорта;
- создание системы региональных объединений глухих спортсменов;
- разработка концепций государственной политики в области спорта глухих [3].

Достижения спортсменов за последние годы представляют большой научный интерес для ученых разных областей, заставляя задуматься о средствах и методах совершенствования тренировочного процесса. За последние десятилетия разработана теоретическая и практическая база исследований, позволяющая целенаправленно управлять этим процессом.

Спортивная деятельность дает возможность снять напряжение в отношениях между подростками путем спортивных состязаний. При этом разрешение конфликтных ситуаций, возникших в процессе соревновательной деятельности, происходит организованно с учетом установленных правил, которые заранее известны подросткам и не вызывают несогласия.

Спортивная подготовка, в том числе слабослышащих подростков, включает в себя несколько видов: физическую, техническую, тактическую и психологическую.

Несмотря на наличие ряда исследований по проблеме закономерностей физической подготовки подростков с нарушениями слуха, в спортивной литературе остается нерешенным вопрос о нормировании общей и специальной физической подготовки спорт-

смена. Исследования не имеют общего мнения о превосходстве одного из видов подготовки над другим. Это является критерием снижения эффективности тренировочного процесса при увеличении средств специальной физической подготовки и отсутствии средств общей физической подготовки.

При этом, как показывают исследования, общая физическая подготовка является наиболее эффективным средством, особенно при занятиях в подростковом возрасте. В подростковом периоде на начальном этапе многолетней подготовки основной задачей является формирование навыков технической подготовки, повышение уровня общего физического состояния. На основании исследований М.Я. Набатниковой [2] можно говорить о необходимости применения принципа общей подготовки спортсмена на начальных этапах и углубленной спортивной специализации. Далее автор указывает, что взаимосвязанность внедрения в процесс спортивной специализации разносторонней подготовки спортсменов подросткового возраста повышает эффективность тренировочной деятельности.

Основным методом тренировки в технике владения мячом является многократное повторение каждого приема в самых различных условиях и сочетаниях. При этом предусматривается тренировка без длительных перерывов. Процесс совершенствования в тактике заключается в приобретении и тренировке разнообразных умений для выполнения задач атаки и обороны.

В практике особенно ценится умение футболистов:

- а) выбирать выгодные позиции по отношению к партнерам и футболистам команды противника в борьбе за овладение мячом, для приема мяча и взятия ворот команды противника;
- б) разумно комбинировать различные передачи мяча с его ведением и обводкой;
- в) маневрировать по полю с мячом и без мяча;
- г) правильно выбирать момент для самостоятельного решения тактических задач.

Все это футболист должен уметь делать в тесном взаимодействии с партнерами.

Основным методом тренировки в тактике является многократное повторение знакомых и разучиваемых упражнений, рассчитанных на совершенствование и расширение тактических умений футболиста.

В процессе подготовки к соревнованиям рекомендуется проведение состязаний с командами, применяющими различные системы игры, что вынуждает футболистов творчески осмысливать свои действия.

Психологическая подготовка, как правило, направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения слабослышащих футболистов [1].

Основные психические качества, необходимые слабослышащему футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Формирование основных психических качеств слабослышащих футболистов происходит в процессе ежедневных тренировочных занятий и в процессе соревновательной деятельности, что определяется правильно организованной программой всех видов подготовки.

Таким образом, спортивная деятельность, во-первых, является ценностью для слабослышащих подростков; во-вторых, обеспечивает формирование тех ценностных ориентации, которые важны для адаптации подростков. При этом особое внимание мы уделяем не только психическому, но и физическому компонентам развития личности подростка в процессе занятий спортом.

В настоящее время планируется организация центра подготовки сурдлимпийцев в Астраханской области, где имеется отличная материально-техническая база для организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Но, к сожалению, научных разработок для повышения эффективности спортивной тренировки данного контингента явно недостаточно.

Литература

1. *Медведев, В.В.* Основы психологической подготовки футболистов: метод. разработки / В.В. Медведев, М.С. Полишкис. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 44 с.
2. *Набатникова, М.Я.* Основы управления подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для вузов / авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2004. – 295 с.
4. *Янкевич, И.Е.* Психологическая подготовка слабослышащих подростков к занятиям футболом на этапе углубленной специализации / И.Е. Янкевич // Акмеология: научно-практический журнал. Специальный выпуск журнала, посвященный VI Международной научной конференции «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека». – 2011. – № 3, июль-сентябрь (специальный выпуск). – С. 513–516.
5. *Янкевич, И.Е.* Спортивная подготовка слабослышащих футболистов: содержание, виды, специфика / И.Е. Янкевич // Интернет-журнал «Наукоедение» [Электронный ресурс]. – М., 2013. – № 6 (19). – URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/187PVN613.pdf>



Раздел 5

Актуальные проблемы спортивной подготовки и соревновательной деятельности

А.Н. Ашихмин, В.А. Киселев
Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

Пути оптимизации функциональной подготовленности полиатлонистов группы спортивного совершенствования в подготовительном периоде в условиях вуза

Полиатлон (зимнее троеборье) включает в себя три дисциплины: пулевая стрельба, силовая гимнастика (подтягивание на высокой перекладине – мужчины и юноши; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – женщины и девушки) и лыжные гонки. Для успешного выступления в соревнованиях по лыжным гонкам от спортсменов требуется высокий уровень функциональной готовности, особенно кардиореспираторной системы. Повышение его происходит в основном за счет выполнения большого объема циклических упражнений (передвижение на лыжах, бег, велосипед, плавание, гребля, лыжероллеры и т.д.).

Особенностью подготовки студентов-спортсменов в условиях вуза является дефицит времени, связанный с учебным процессом. Это предполагает поиск путей оптимизации тренировочного процесса, повышения интенсивности нагрузок при тех же временных объемах.

На осеннем этапе подготовительного периода для повышения уровня функциональной готовности нами применяются следующие средства подготовки: бег по пересеченной местности, лыжероллеры, бег с имитацией лыжных ходов. Кроме того, значительное место в подготовке уделяется специальным упражнениям лыжника: работа на лыжном тренажере (задействованы мышцы рук, плечевого пояса и туловища) и прыжковая имитация конькового хода на гимнастической скамейке (нагрузка на ноги). Преимуществом специальных упражнений является то, что их можно выполнять в помещении в темное время суток, так как в ноябре в 16 часов (начало тренировки) уже становится довольно темно.

В сезоне 2012–2013 гг., начиная с октября, нами было проведено исследование, в котором была по-

ставлена задача объединения описанных выше упражнений. Тем самым нами была повышена интенсивность нагрузки за счет увеличения работающих мышц при уменьшении времени, затрачиваемого на тренировку.

Тренировки с использованием нового упражнения проводились повторным и интервальным методом 3–4 раза в неделю. В сентябре и октябре применяли повторный метод, постепенно увеличивая время разовой нагрузки с 1,5–2 минут в сентябре до 10–15 минут в конце ноября. Общий объем работы в одном тренировочном занятии увеличивали с 10–12 минут в сентябре до 30–45 минут в ноябре. В ноябре один раз в недельном микроцикле тренировочную нагрузку выполняли интервальным методом.

Изменения уровня тренированности (функциональной готовности) определяли по методу Гарвардского степ-теста. Спортсмены выполняли восхождение на стандартную ступеньку (50 см) в течение 5 минут в ритме 120 движений в минуту, после чего производился подсчет ЧСС за 30 секунд после первой, второй и третьей минут восстановления. Полученные результаты суммировались. По таблице, адаптированной к циклическим видам спорта, определялся индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Показатель ИГСТ 90 и ниже соответствует низкому уровню тренированности, 91–110 – средний и 110 и выше – высокий.

С начала осеннего этапа подготовительного периода (сентябрь–ноябрь) нами было проведено 4 данных тестирования. Средние результаты всех спортсменов по данному тестированию отражены в табл. 2 и на рис. 1.

Таблица 1

Таблица определения уровня тренированности по Гарвардскому степ-тесту для циклических видов спорта

Сумма пульса	Индекс ИГСТ						
280	54	196	77	150	100	122	123
277	55	193	78	149	101	121	124
270	56	191	79	147	102	120	125
265	57	188	80	146	103	119	126
261	58	186	81	144	104	118	127
256	59	184	82	143	105	117	128
252	60	181	83	142	106	116	129
247	61	179	84	140	107	115	130
243	62	177	85	139	108	114	131
239	63	175	86	138	109	113	132
236	64	173	87	136	110	112	133
232	65	171	88	135	111	111	134
229	66	169	89	134	112	110	136
225	67	167	90	133	113	109	138
222	68	165	91	132	114	108	139
218	69	163	92	131	115	107	140
215	70	162	93	129	116	106	142
212	71	160	94	128	117	105	143
209	72	159	95	127	118	104	144
206	73	157	96	126	119	103	146
204	74	155	97	125	120	102	147
201	75	153	98	124	121	101	149
198	76	152	99	123	122	100	150

Проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод о том, что включение предложенного нами нового упражнения (по данным тестирования) позволяет увеличить уровень функциональной готовности (тренированности) на осеннем этапе подготовительного периода.

Средний показатель ИГСТ, равный 129 (ноябрь 2013 г.) против 123 годом ранее (+6), показывает эффективность нового упражнения в становлении одной из составляющих спортивной формы.

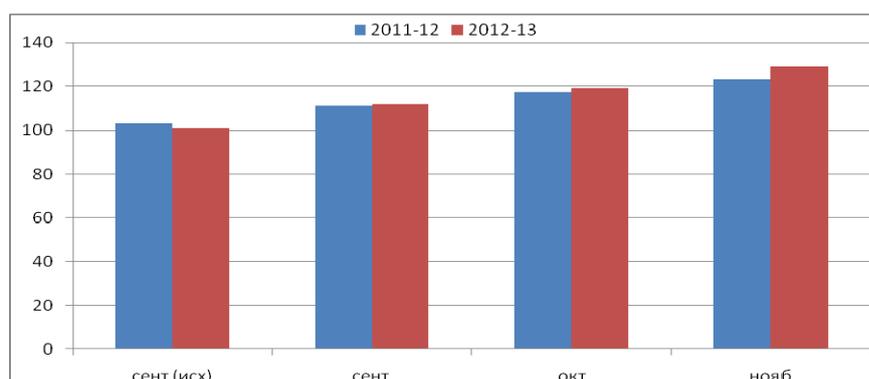


Рис. 1. Динамика изменения показателей ИГСТ биатлонистов в сезонах 2011–2012 гг. и 2012–2013 гг.

Таблица 2

Средний показатель ИГСТ в трех мезоциклах подготовительного периода сезона 2011–2012 гг. и 2012–2013 гг.

Мезоцикл / Сезон	Сентябрь (исх.)	Сентябрь (итог.)	Октябрь (итог.)	Ноябрь (итог.)
2011-2012 гг.	103	111	117	123
2012-2013 гг.	101	112	119	129

В сезоне 2013–2014 гг. при планировании тренировочной нагрузки на осенне-зимний этап подготовительного периода, учитывая положительный опыт использования новых методик в прошлом сезоне, нами было решено увеличить их объем примерно на треть. Оценку эффективности данного нововведения решили определить по изменениям результатов в лыжных гонках.

В отличие от прошлого сезона новую методику использовали и в течение декабря. В условиях отсутствия снега в декабре и начале января основным средством специальной подготовки явилась новая методика.

В табл. 3 и на рис. 2 отражена динамика уровня функциональной готовности в сезоне 2013–2014 гг. в сравнении с предыдущими годами.

Таблица 3

Средний показатель ИГСТ в трех мезоциклах подготовительного периода сезонов 2011–2012 гг., 2012–2013 гг., 2013–2014 гг.

Мезоцикл / Сезон	Сентябрь (исх.)	Сентябрь (итог.)	Октябрь (итог.)	Ноябрь (итог.)
2011-2012 гг.	103	111	117	123
2012-2013 гг.	101	112	119	129
2013-2014 гг.	103	116	124	134

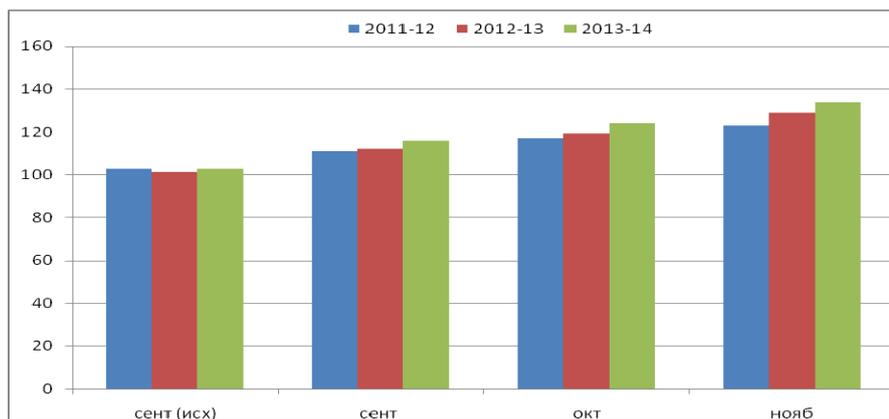


Рис. 2. Динамика изменения показателей ИГСТ полиатлонистов в сезонах 2011–2012 гг., 2012–2013 гг. и 2013–2014 гг.

Итоговый показатель среднего уровня тренированности в конце ноября 2014 г. по методике Гарвардского степ-теста составил 134, что значительно выше значений предыдущих сезонов.

По окончании соревновательного периода сезона 2013–2014 гг. были проанализированы средние результаты лыжных гонок, показанные полиатлонистами ЧГУ на протяжении трех последних лет. Полученные данные сравнили с десятью лучшими (средний результат) показателями в лыжных гонках, продемонстрированными студентами других вузов Вологодской области в следующих соревнованиях:

- спартакиада вузов области 2012 г., 2013 г., 2014 г.;
- чемпионат области 2012 г., 2013 г., 2014 г.;
- чемпионат России 2014 г.

Результаты анализа на основании обработки протоколов вышеуказанных соревнований отражены в табл. 4. Результаты даются в очках по 100-очковой таблице оценки в лыжных гонках Международной федерации полиатлона.

Как мы видим, спортсмены ЧГУ в сезонах 2011–2012 гг. и 2012–13 гг. несколько уступали по баллам среднему показателю 10 лучших результатов других полиатлонистов области, а в сезоне 2013–2014 гг. спортсмены череповецкого вуза показали более высокий результат.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что данная методика тренировки спортсменов в условиях

вуза является эффективной, что подтверждает как функциональное состояние, выявленное на основе гарвардского степ-теста, так и результаты, показанные в лыжной гонке.

Таблица 4

Результативность выступлений полиатлонистов в дисциплине «Лыжные гонки» в сезонах 2011–2012 гг., 2012–2013 гг. и 2013–2014 гг. (баллы)

Соревнования	Сезон					
	2011–2012 гг.		2012–2013 гг.		2013–2014 гг.	
	ЧГУ	Средний	ЧГУ	Средний	ЧГУ	Средний
Спартакиада вузов Вологодской обл.	56	65	70	69	70	66
Чемпионат Вологодской области (вузы)	62	68	60	61	74	70
Чемпионат России (вузы Вологодской обл.)					85	80

*А.Г. Белов, В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров
Россия, г. Тюмень, ФГКВОУ ВПО ТВВИКУ*

Энергетические возможности и особенности адаптации сердечно-сосудистой системы у занимающихся гиревым спортом

Цель исследования – определить градации энергетических возможностей и особенности адаптации сердечно-сосудистой системы у спортсменов различной квалификации в гиревом спорте.

В исследовании приняли участие 110 юношей, от новичков до первого спортивного разряда. Приводим методику расчета объема индивидуальной физической нагрузки.

1. Определить работоспособность испытуемого при пульсе 170 уд. / мин (PWC_{170}).

Решение этой задачи осуществлялось с помощью специфической субмаксимальной пробы, заключающейся в выполнении двух нагрузок различной мощности. Первая нагрузка – 30 подъемов 16-килограммовой гири, вторая нагрузка – 30 подъемов (рывок попеременно правой и левой рукой по 15 раз) гири 24 кг. Мышечная работа выполнялась в течение 2,5 мин. На один цикл отводилось 5 с: подъем 1,5 с, отпускание – 1,5 с, фиксация наверху – 2 с. Отдых между первой и второй сериями нагрузок – 3 мин. Расчет работоспособности и МПК проводились по формулам В.Л. Карпмана [1].

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \cdot \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

где PWC_{170} – работоспособность спортсмена в кгм;

N_1 – мощность первой нагрузки;

N_2 – мощность второй нагрузки;

f_1 – ЧСС уд./мин при первой нагрузке;

f_2 – ЧСС уд./мин при второй нагрузке.

2. Рассчитать максимальное потребление кислорода

$$\text{MaxVO}_2 = 1,7 \cdot PWC_{170} + 1240,$$

где VO_2 – в мл/мин.

3. Рассчитать относительное потребление кислорода (мл/мин/кг).

4. Рассчитать максимально возможные затраты энергии для данного испытуемого:

$$\text{Э}_{\text{макс}} = 0,7 \cdot \text{VO}_2 \text{ (ккал/кг)}.$$

5. Определить наибольшие допустимые ежедневные затраты энергии:

$$\text{Э}_{\text{ежедн. макс}} = 0,23 \cdot \text{VO}_2 \text{ (ккал/кг)}$$

6. Рассчитать объемы физической нагрузки:

– малый – 50 % от $\text{Э}_{\text{ежедн. макс}}$;

– средний – 60 % от $\text{Э}_{\text{ежедн. макс}}$;

– большой – 80 % от $\text{Э}_{\text{ежедн. макс}}$.

Для дозирования физической нагрузки можно руководствоваться составленной нами таблицей.

Таблица

Дозирование физической нагрузки спортсменов-гиревиков по энерготратам (калорий)

Нагрузка	Весовая категория (кг), энерготраты (ккал/кг)					
	60	65	70	80	90	св. 90
Малый объем	270	300	320	37	410	450
Средний объем	370	400	430	500	560	600
Большой объем	400	530	580	660	740	800

Таким образом, определив с помощью субмаксимального специфического теста максимальное потребление кислорода, можно установить уровень

функционального состояния спортсмена и определить оптимальный объем физической нагрузки с учетом энерготрат.

У исследуемых нами 75 спортсменов при подсчете пульса утром натощак в положении лежа частота его колебалась в пределах от 48 до 72 ударов в минуту, составляя в среднем 56 ударов. В результате занятия гиревым спортом на протяжении 3–5 лет произошло достоверное уменьшение размаха колебаний и частоты сердечных сокращений в покое ($p < 0,01$).

Анализ полученных данных показал, что многолетняя тренировка приводит к снижению ЧСС и АД в исходном фоне, зарегистрированном перед началом упражнений. Это указывает на улучшение качества регулирования ЧСС и АД в процессе занятий спортом. Снижение ЧСС и АД в исходном фоне происходит по мере повышения физических возможностей спортсменов.

Частота сердечных сокращений при поднимании гирь зависит от их исходного фона, веса гирь, количества подъемов, уровня специальной работоспособности. Как показали наши исследования, после выполнения упражнений гиревого двоеборья – рывка или толчка в объеме 70–80 % от максимального результата ЧСС достигает 144–180 ударов в минуту. Средний показатель ЧСС достигает 150–180 мм рт. ст., ДАД также несколько повышается.

Между подходами к гирям устанавливается тренировочный фон пульса (86–100 ударов в минуту) и артериального давления (систолическое 120–130 мм рт. ст., диастолическое 60–90 мм рт. ст.). Восстановление частоты пульса и артериального давления до уровня фона после работы «до предела» у функционально подготовленных спортсменов происходит за 5–6 мин.

После выполнения стандартной физической нагрузки (30 подниманий 32-килограммовой гири в течение 2,5 мин) ЧСС увеличивается до 156–204 ударов в минуту, средняя величина ЧСС достигает 168 ударов в минуту.

Показатели пульса и артериального давления после обычной тренировки восстанавливаются до нормы через 10–15 мин. Приведенные показатели отражают нормальную адаптивную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

В результате врачебно-педагогического контроля нами были зафиксированы отдельные случаи отсутствия обычного рефлекторного учащения пульса и повышения систолического артериального давления перед непосредственным выполнением упражнений гиревого двоеборья. После многократного подъема гирь пульс учащался всего на 20–30 ударов, а САД повышался не более чем на 10–20 мм рт. ст. Спортсмен не испытывал желания тренироваться, работоспособность была низкой, ухудшалась координация движений. Такое состояние расценивалось как переутомление. После 2–3 легких тренировок или переключения на занятия другими видами спорта (циклическими, игровыми) появлялось желание тренироваться, улучшалось самочувствие и координация движений, нормализовались реакции сердечно-сосудистой системы, восстанавливалась работоспособность.

Результаты исследования сердечно-сосудистой системы спортсменов в процессе многолетних тренировок показали снижение ЧСС в состоянии покоя, стабилизацию ЧСС и АД в исходном фоне за 5 минут до начала занятий и во время работы, снижение ЧСС после стандартной физической нагрузки и сокращение времени ее восстановления до исходного фона. Улучшение хронотропной реакции сердца в результате многочисленных многолетних спортивных тренировок мы связываем с выработкой в этот период приспособительных механизмов, обеспечивающих более совершенную регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы.

1. Энергетические возможности спортсменов зависят от продолжительности занятий и уровня квалификации спортсменов.

2. У спортсменов высокой квалификации показатели, характеризующие адаптацию сердечно-сосудистой системы к специфическим нагрузкам гиревого спорта, имеют более выраженный положительный характер по сравнению со спортсменами низкой квалификации.

3. Знание энергетических возможностей и особенностей адаптации спортсменов позволяет осуществлять индивидуальный подход в тренировочном процессе.

Литература

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – С. 122–124.

Е.Л. Белова, Н.В. Румянцева

Россия, г. Вологда, Вологодский государственный университет

Сердечный ритм в оценке «физиологической цены» деятельности при нагрузках различной направленности у квалифицированной лыжницы-гонщицы

Для современного лыжного спорта высших достижений характерно усложнение профилей трасс, увеличение скоростей, появление спринтерских дистанций. Возросла продолжительность соревновательного периода, широко используются соревнования на различных по энергетической направленности дистанциях [3]. В сложившейся ситуации на протяжении круглогодичной тренировки лыжников-гонщиков используются разнообразные тренировочные и соревновательные нагрузки, объем и интенсивность которых варьируются в зависимости от целей и задач этапов подготовки и календарного плана соревнований. Их воздействие существенно влияет на степень напряженности адаптационных механизмов, вызывая существенные морфологические сдвиги, а также изменения в функционировании сердечно-сосудистой системы. В этой связи важным представляется изучение влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на текущее функциональное состояние организма спортсмена.

Цель исследования: выявить «физиологическую цену» деятельности при нагрузках различной интенсивности у квалифицированной лыжницы-гонщицы.

Методы и организация исследования. В исследовании приняла участие 1 практически здоровая квалифицированная спортсменка, мастер спорта по лыжным гонкам, в возрасте 32 лет, стаж занятий спортом – 22 года. Регистрация параметров сердечного ритма выполнена в течение трех тренировочных сборов, после каждого тренировочного дня дважды: утром и вечером. Всего выполнено 88 регистраций параметров variability ритма сердца (BPC).

На каждом тренировочном занятии фиксировался объем тренировочной нагрузки относительно зон интенсивности посредством монитора сердечного ритма GARMIN 305.

Обработка данных осуществлялась посредством программы «Statistica 6.0».

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что общая циклическая нагрузка высококвалифицированной лыжницы-гонщицы за один тренировочный день в среднем составила 2 часа 27 мин. Выявлено, что наибольший объем работы спортсменкой выполнен в 3-й и 2-й зонах интенсивности (54 и 50 мин соответственно).

Значительно меньший объем работы ($n = 28$ мин) был выполнен в 1-й зоне интенсивности (50–60 % от максимальной ЧСС (130–140 уд/мин)). Наименьший объем нагрузки за тренировочный день был выполнен в 4-й и 5-й зонах интенсивности (11 и 3 мин).

С целью определения «физиологической цены» деятельности реализации нагрузок различной интенсивности нами был выполнен корреляционный анализ между показателями BPC, зарегистрированными вечером, утром, и объемом циклической нагрузки, выполненной в различных зонах интенсивности за текущие сутки.

Установлено большее количество связей между показателями, обнаруженными в вечернее время, по сравнению с результатами в утренние часы. Данный факт, по нашему мнению, объясняется тем, что у квалифицированных спортсменов вследствие грамотно спланированной нагрузки за ночной период вследствие резкой активации системы нейрогормональной регуляции происходит восстановление функциональных резервов организма, что резко снижает количество связей в утреннее время. Описанное наблюдение свидетельствует о положительном влиянии использованного тренировочного процесса на организм спортсменки.

Анализируя данные, полученные при исследовании в вечернее время, мы выявили большее количество связей между объемом нагрузки, выполненной в

1-й и 2-й зонах интенсивности, и показателями ритма сердца. Обнаружено, что с увеличением объема суточной нагрузки в 1-й и 2-й зонах интенсивности происходит усиление общего уровня нейрогуморальной регуляции (TP) (1-я зона $r = 0,52$; 2-я зона $r = 0,49$ при $p \leq 0,05$) за счет преобладающего роста парасимпатических влияний (HF, мс^2 , 1-я зона $r = 0,63$; 2-я зона $r = 0,56$ при $p \leq 0,05$; HF, %, 1-я зона $r = 0,45$; 2-я зона $r = 0,36$; SDNN, мс, 1-я зона $r = 0,51$; 2-я зона $r = 0,52$; RMSSD 1-я зона $r = 0,55$; 2-я зона $r = 0,52$; CV, %, 1-я зона $r = 0,41$; 2-я зона $r = 0,54$ при $p \leq 0,05$) над снижением активности гуморально-метаболического компонента (VLF, %, 1-я зона $r = -0,49$; 2-я зона $r = -0,38$ при $p \leq 0,05$). Корреляций с симпатическим звеном регуляции не выявлено. Обнаруженные связи указывают на трофотрофный характер нагрузок этой интенсивности, не сопровождающийся выраженным напряжением адаптационных механизмов организма спортсменом. Заключение подтверждается наличием отрицательной связи между суммарным объемом нагрузки 1-й и 2-й зон интенсивности и индексом напряжения (1-я зона $r = -0,33$; 2-я зона $r = -0,34$ при $p \leq 0,05$).

Меньшее количество связей установлено между параметрами ритма сердца и объемом суточной нагрузки, реализованной в 4-й зоне интенсивности. Изменения, возникающие в организме, сходны с изменениями, происходящими под воздействием нагрузки меньшей интенсивности, но без снижения гуморально-метаболического компонента (% VLF и ИН), что указывает на умеренное напряжение регуляторных механизмов и уровень воздействия на функциональные системы организма.

Отсутствие связей параметров ВРС с объемом нагрузки, выполненной в 5-й зоне интенсивности, объясняется малой долей тренировочной работы, выполненной в этой зоне.

В качестве функционального тестирования выполнен орто-тест. Установлено, что наибольшие влияния на регуляторные механизмы оказывает нагрузка 2-й зоны интенсивности, приводящая к росту сдвигов всех показателей ритма сердца, за исключением ИН.

Объем нагрузки, выполненной в 1-й зоне интенсивности в ортопробе, не связан с изменениями гуморально-метаболического регуляторного компонента (VLF, мс^2 , и ИН).

Выполненная нагрузка, относящаяся к 3-й зоне интенсивности, согласно результатам анализа, не связана с симпатическим каналом регуляции (LF, мс^2).

Наименьшее влияние на сдвиг показателей ВРС оказывает нагрузка 4-й зоны интенсивности, не приводящая к усилению симпатических (LF, мс^2) и гуморально-метаболических сдвигов (VLF, мс^2).

Анализируя данные корреляционного анализа между параметрами ритма сердца, зарегистрированными в орто-пробе в вечернее время, и объемом нагрузки, выполненной в отдельных зонах интенсивности, установлено, что физическое утомление, без учета специфики нагрузки, которой оно вызвано, снижает активность подкоркового симпатического сосудистого центра, принимающего участие в адап-

тационных процессах к ортостазу. Данный факт подтверждается наличием отрицательных связей между параметром активности симпатического регуляторного звена (LF) и показателями объема нагрузки во всех зонах интенсивности (1-я зона LF, мс^2 , $r = -0,39$; % LF, мс^2 , $r = -0,55$; 2-я зона LF, мс^2 , $r = -0,38$; 3-я зона LF, мс^2 , $r = -0,31$; 4-я зона $r = -0,39$).

Связь показателей других контуров регуляции с объемом нагрузки в различных зонах интенсивности имеет свои особенности.

При угнетении симпатического сосудистого центра (LF) в ортостазе под воздействием объема нагрузки, выполненной в 1-й зоне интенсивности, в меньшей степени снижается парасимпатический контроль (HF, мс^2 , $r = 0,39$ при $p \leq 0,05$; HF, %, $r = 0,51$ при $p \leq 0,05$). Компенсаторный механизм подтверждается отсутствием взаимосвязей с показателями ИН и ЧСС.

Похожие связи зарегистрированы с объемом циклической нагрузки, выполненной во 2-й зоне интенсивности.

Нагрузка 3-й зоны интенсивности отличается механизмами ее обеспечения, являясь более нагрузочной для организма. Под ее воздействием в реакции на ортопробу помимо снижения активности симпатического барорефлекторного центра уменьшается значение показателя SDNN, отражающего парасимпатический контроль, что в итоге обеспечивает учащение ЧСС и рост ИН для обеспечения поддержания АД в ортопробе.

Важно, что, несмотря на наличие большого числа связей между показателями реактивности отдельных параметров сердечного ритма и объемом нагрузки, выполненной в первых 4 зонах интенсивности, количество связей между параметрами, характеризующими конечный приспособительный результат к ортопробе, зарегистрировано намного меньше. Данный факт, по нашему мнению, свидетельствует о том, что реакция вегетативной нервной системы (ВНС) на изменение положения тела в пространстве зависит от исходного вегетативного тонуса.

Анализируя полученные корреляции в утреннее время, мы установили сохранение зависимостей между объемом нагрузки 1-й зоны интенсивности и рядом показателей ритма сердца. Выявлено, что с увеличением нагрузки 1-й зоны интенсивности происходит урежение ЧСС за счет усиления парасимпатических (HF, мс^2 , $r = 0,32$ при $p \leq 0,05$) и снижения симпатических (LF, мс^2 , $r = -0,34$ при $p \leq 0,05$) и гуморально-метаболических (% VLF $r = -0,40$ при $p \leq 0,05$) воздействий, в то время как увеличение общего объема циклической нагрузки приводит к усилению гуморально-метаболических воздействий и риску возникновения энергодифицитных состояний [1].

Повышение высокочастотного компонента HF, по нашему мнению, может служить маркером кумулятивного эффекта спортивных тренировок в 1-й зоне интенсивности, что согласуется с данными А.Ю. Вертышева о том, что с увеличением объема нагрузки, выполненной в 1-й зоне интенсивности, происходит значительное улучшение соревновательных результатов [2].

Связей между параметрами ВРС, полученными в ортопробе утром, и объемом нагрузки, выполненной в различных зонах интенсивности, не выявлено.

1. Оценка текущего функционального состояния и адаптационных возможностей организма методом ВРС позволяет дать количественную характеристику такому понятию, как «физиологическая цена» деятельности.

2. Показатели спектрального анализа ВРС у спортсменов высокой квалификации зависят от направленности тренировочного процесса.

3. Установлено большее количество связей между показателями ВРС в вечернее время по сравнению с утренними часами, что объяснимо восстановлением функциональных резервов организма за ночной период вследствие прицельно и грамотно спланированной нагрузки.

4. Установлено, что физическое утомление без учета специфики нагрузки, которой оно вызвано, приводит к снижению активности подкоркового симпатического сосудистого центра, принимающего

непосредственное участие в адаптационных процессах.

5. Реакция ВНС на изменение положения тела в пространстве зависит от исходного вегетативного тонуса и носит относительный характер.

6. Активация высокочастотного компонента HF в утренней записи может служить маркером кумулятивного эффекта спортивных тренировок в 1-й зоне интенсивности.

Литература

1. *Баевский, Р.М.* Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов. – М.: Наука, 1984. – 221 с.

2. *Вертышев, А.Ю.* Соотношение объемов длительных и интенсивных тренировок в практике элитных зарубежных спортсменов в циклических видах спорта / А.Ю. Вертышев // Лыжный спорт. – 2010. – № 48. – С. 15 – 19.

3. *Шишкина, А.В.* Планирование макроцикла подготовки лыжников-гонщиков / А.В. Шишкина // Известия Уральского государственного университета. – 2007. – № 50. – С. 31–35.

Т.В. Брюховских

Россия, г. Красноярск, ФГАОУ ВПО СФУ

Д.А. Шубин

Россия, г. Красноярск, ФГАОУ ВПО СФУ

Развитие студенческого спорта в системе спорта высших достижений (на примере биатлона)

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [4] в деле повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене одним из основных направлений является развитие студенческого спорта, включая повсеместное создание спортивных клубов образовательных учреждений и оказание им всесторонней поддержки. Именно на базе высших учебных заведений и факультетов физической культуры и спорта рекомендуется создавать центры спортивной подготовки сборных команд по видам спорта [1].

Министерством спорта Российской Федерации разработан Комплекс мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации на 2012–2015 гг. Одним из пунктов является поддержка и развитие студенческого спорта как базы для подготовки спортивного резерва. Это предполагает:

- создание системы поддержки и развития студенческих спортивных клубов;
- формирование студенческих спортивных лиг и их интеграцию в систему соревновательной деятельности, в первую очередь, по игровым видам спорта;
- внедрение механизмов поддержки спортсменов высокого класса, совмещающих спортивную подготовку с обучением в учреждениях профессионального образования.

По инициативе Министерства образования и науки РФ, Госкомспорта России и Олимпийского коми-

тета России еще в октябре 1993 г. был образован Российский студенческий спортивный союз (РОСС). Он продолжил деятельность упраздненного в 1987 г. Всесоюзного добровольного спортивного общества «Буревестник». Президентом РОСС является О.В. Матвеев.

Основной целью деятельности РОСС является содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области [2].

РОСС осуществляет общую координацию деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций более чем 500 высших учебных заведений страны по развитию студенческого спорта в Российской Федерации.

В высших учебных заведениях России культивируется более 60 видов спорта. Наиболее массовыми из них являются бадминтон, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, отдельные виды спортивных единоборств, спортивный туризм, фехтование, мини-футбол, настольных теннис, шахматы. С 1994 г. Российский студенческий спортивный союз проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодежи – чемпионаты России среди студентов по 55 видам спорта.

Согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении перечня базовых

видов спорта на 2014–2018 гг.» был утвержден перечень базовых видов спорта на 2014–2018 гг. в различных федеральных округах и субъектах Российской Федерации. В Красноярском крае одним из таких видов спорта является биатлон [3]. Однако в настоящее время не проводится чемпионат России среди студентов по биатлону. Также не проходят чемпионаты мира и Европы среди студентов по биатлону.

Всемирная Универсиада – всемирные студенческие спортивные соревнования, учрежденные в 1924 г., проводятся Международной федерацией университетского спорта (FISU; основана в 1949 г.).

История студенческого спорта началась в 1905 г., когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 г. Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов. Под эгидой этой организации в 1923 г. состоялись первые Всемирные университетские игры в Париже. В 1959 г. в Турине (Италия) прошла первая Универсиада. Именно тогда родилось и новое название Игр – «Универсиада», означающее «универсальность», «единство», «университет». С тех пор каждые два года проводятся летние и зимние Универсиады. Девиз Универсиады: «Наука – Спорт – Дружба – Мир». Советские студенты участвуют в Универсиаде с 1957 г. [5].

Первая Всемирная зимняя Универсиада прошла в 1960 г. в г. Шамони (Франция). Биатлон на Универсиадах появился не сразу, хотя в 1960 г. уже входил в программу Олимпийских игр. Его дебют состоялся лишь на XI Всемирных студенческих играх 1983 г. в столице Болгарии Софии. Все три вида дисциплины первой Универсиады были выиграны советскими биатлонистами. Женский биатлон появился в программе Универсиад также в Софии шесть лет спустя и на три года раньше своего олимпийского дебюта.

В последующие годы отечественная школа биатлона регулярно делегировала своих представителей на Универсиады и биатлонисты ни разу не возвращались домой без наград (табл. 1).

В России с 2010 г. стали проводиться Всероссийские зимние Универсиады. Основными задачами проведения Универсиады являются повышение качества учебно-тренировочной работы в вузах, выявление сильнейших спортсменов и их подготовка для участия в международных соревнованиях, студенческих Чемпионатах Европы, мира и Всемирных Универсиадах.

В программу соревнований Универсиады по биатлону включены спринт, гонка преследования и эстафета (мужская и женская эстафеты на I и II Универсиадах, смешанная эстафета на III Универсиаде). Стабильные результаты на Всероссийских Универсиадах каждый год показывали Уральский государственный горный университет, Тюменский государственный университет и Чайковский государственный институт физической культуры (табл. 2).

Максимальное количество вузов и участников в соревнованиях по биатлону зафиксировано на Универсиаде, проходившей в г. Уфе в 2012 г. Одной из причин уменьшения количества участников на III

Универсиаде явилась замена мужской и женской эстафет на смешанную (табл. 3).

Таблица 1

Результаты медального зачета биатлонистов на Всемирных зимних Универсиадах

Год	Место проведения	Медали			
		золотые	серебряные	бронзовые	всего
2005	г. Хохфильцен, Австрия	5	-	4	9
2007	г. Турин, Италия	3	2	3	8
2009	г. Харбин, Китай	6	2	3	11
2011	г. Эрзерум, Турция	3	4	4	11
2013	г. Трентино, Италия	3	2	3	8

Таблица 2

Результаты Всероссийских зимних Универсиад в соревнованиях по биатлону

Год	Место проведения	1-е место	2-е место	3-е место
2010	г. Красноярск	Свердловский областной УГГУ	Тюменский ТГУ	Новосибирский СГУПС
2012	г. Уфа	Свердловский областной УГГУ	Тюменский ТГУ	Башкирский ИФК (филиал) УралГУФК
2014	г. Ижевск	Тюменский ТГУ	Чайковский ИФК	Красноярский КГПУ

Таблица 3

Статистика участников в соревнованиях по биатлону на Всероссийских зимних Универсиадах

Год	Количество вузов	Максимальное количество участников от вуза	Количество участников		
			мужчины	женщины	всего
2010	11	10	55	46	101
2012	19	10	71	69	140
2014	14	8	49	37	86

В связи с активным развитием студенческого спорта Универсиада становится одним из главных событий в спортивной жизни как России, так и мира. Многие олимпийские чемпионы и призеры не только

в биатлоне, но и в других видах спорта являются студентами или тренируются в университетских клубах. Такие студенты-спортсмены составляют сильную конкуренцию для профессиональных спортсменов. Поэтому студенческий спорт нельзя оставлять в стороне, рассматривая только спорт высших достижений. Студенческий резерв можно смело представить в виде ресурсов для пополнения рядов профессиональных спортсменов.

Литература

1. *Близневский, А.Ю.* Региональные межвузовские центры студенческого спорта на базе федеральных универ-

ситетов / А.Ю. Близневский, В.С. Близневская // Высшее образование сегодня. – 2012. – № 3. – С. 70–72.

2. *Журова, И.А.* Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы / И.А. Журова // Интер-экспо Гео-Сибирь. – 2013. – Т. 6. – № 2. – С. 21–24.

3. Приказ № 83 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 гг.» от 14 февраля 2014 г.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. / Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г., № 1101-р.

5. World student games (pre-universiade). GBR Athletics. Retrieved on 2010-12-10.

В.Ф. Ишухин, П.Н. Лаптев
Россия, г. Владимир, ВлГУ

Динамика специальной физической подготовленности подростков 15–16 лет, занимающихся футболом

Футбол – самая популярная игра в наше время. Систематические занятия по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на молодых футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие, способствует воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: выдержки, настойчивости, активности, чувства ответственности, умения подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважения к партнерам или соперникам в играх.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию физических качеств. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека [1].

Современные условия предъявляют высокие требования к уровню физического развития, физической подготовленности и развития физических качеств. Для целесообразной и эффективной организации занятий футболом необходимо иметь истинную информацию об уровне специальной физической подготовленности занимающихся на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение [2], [5].

Для целесообразной и эффективной организации занятий футболом необходимо иметь истинную информацию об уровне специальной физической подготовленности занимающихся на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение. Поэтому оценка эффективности физического воспитания в ДЮСШ должна производиться, с одной стороны, по состоянию здоровья учащихся, а с другой – по уровню развития основных физических качеств, т.е. по уровню физической подготовленности занимающихся. Поэтому своевременный контроль и оценка подготов-

ленности занимающихся позволяют рационально построить учебный процесс и определить его эффективность [2].

В последнее десятилетие в России отмечено ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников, проявление дисгармоничности их физического развития и существенное снижение физической работоспособности [3].

В настоящее время все большее значение придается подготовке высококвалифицированного резерва отечественного футбола. Растет количество специализированных футбольных классов, школ. К работе с юными футболистами привлекаются опытные тренеры со специальным образованием, большим спортивным стажем [1], [2], [5].

За время педагогического исследования нами был определен уровень и выявлена динамика специальной физической подготовленности футболистов 15-16-летнего возраста, занимающихся в ДЮСШ г. Коврова.

Для оценки специальной физической подготовленности юношей, занимающихся футболом, предлагались четыре теста: бег 30 м с ведением мяча, бег 5 x 30 м с ведением мяча, удар по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность.

При проведении начального исследования мы определили, что на начальной стадии футболисты показали низкий и средний уровень специальной физической подготовленности (табл. 1, 2).

Так, в беге на 30 м с ведением мяча юноши показали результат 5,3 с. Дистанцию 5 x 30 м с ведением мяча футболисты преодолевали за 28,1 с, а в ударе по мячу на дальность занимающиеся показали результат 62,9 м. Все эти три показателя специальной физической подготовленности соответствовали низкому уровню, а в тесте «вбрасывание мяча руками на дальность» результат составил 18,1 м – средний уровень подготовленности (табл. 1, 2).

По окончании учебного года также было проведено тестирование специальной физической подготовленности. Было определено, что занимающиеся футболом в конце учебного года показали высокий и средний уровни специальной физической подготовленности.

Таблица 1

Уровень специальной физической подготовленности учащихся 15-16 лет, занимающихся футболом (по В.А. Сынчугову, 2007)

Тест	Уровни		
	низкий	средний	высокий
Бег 30 м с ведением мяча, с	5,2 и выше	5,0	4,8 и ниже
Бег 5 х 30 м с ведением мяча, с	27,0 и выше	25,0	23,0 и ниже
Удар по мячу на дальность, м	70 и меньше	75	80 и больше
Вбрасывание мяча руками на дальность, м	17 и меньше	19	21 и больше

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет в начале учебного года

Тест	$\bar{X} \pm m$	Уровень
Бег 30 м с ведением мяча, с	5,3±0,13	низкий
Бег 5 х 30 м с ведением мяча, с	28,1±1,41	низкий
Удар по мячу на дальность, м	62,9±0,36	низкий
Вбрасывание мяча руками на дальность, м	18,1±0,98	средний

Так, в беге на 30 м с ведением мяча учащиеся показали результат 5,1 с; в беге 5 х 10 м с ведением мяча – 25,8 с и в ударе по мячу на дальность результат составил 71,8 м. Все эти три показателя соответствуют среднему уровню подготовленности. При вбрасывании мяча руками на дальность футболисты показали результат 21,1 м, что соответствовало высокому уровню специальной подготовленности (табл. 1, 3).

Для более детального анализа была исследована динамика показателей футболистов по всем тестам специальной физической подготовленности. Результаты показали, что у юношей 15-16 лет, занимающихся футболом, прирост произошел по всем тестам, но при этом не все изменения достоверны (табл. 4).

При выполнении теста «бег на 30 м с ведением мяча» у футболистов результат уменьшился на 0,2 с (3,9%), но это изменение статистически не значимо ($p > 0,05$) (табл. 4).

В беге 5 отрезков по 30 м с ведением мяча юноши достоверно ($p < 0,05$) улучшили свой результат на 2,3 с, что составило 8,9% (табл. 4).

Показатели специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет в конце учебного года

Тест	$\bar{X} \pm m$	Уровень
Бег 30 м с ведением мяча, с	5,1 ± 0,11	средний
Бег 5 х 30 м с ведением мяча, с	25,8 ± 1,24	средний
Удар по мячу на дальность, м	71,8 ± 0,67	средний
Вбрасывание мяча руками на дальность, м	21,1 ± 0,74	высокий

Футболисты при выполнении упражнения в ударах мяча на дальность также достоверно при $p < 0,05$ улучшили свой результат на 8,9 м (14,1%) (табл. 4).

При вбрасывании мяча руками юноши улучшили свой результат на 3 м (16,6%), и этот показатель также статистически достоверен ($p < 0,05$) (табл. 4).

Таблица 4

Динамика показателей специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет

Тест	До эксперимента	После эксперимента	Абс.	%	p
Бег 30 м с ведением мяча, с	5,3±0,13	5,1±0,11	0,2	3,9	$> 0,05$
Бег 5 х 30 м с ведением мяча, с	28,1±1,41	25,8±1,24	2,3	8,9	$< 0,05$
Удар по мячу на дальность, м	62,9±0,36	71,8±0,67	8,9	14,1	$< 0,05$
Вбрасывание мяча руками на дальность, м	18,1±0,98	21,1±0,74	3,0	16,6	$< 0,05$

Таким образом, в проведенном педагогическом исследовании футболистов 15–16 лет было определено, что в начале учебного года у занимающихся по специальной физической подготовленности низкий уровень был выявлен в тестах: «бег 30 м с ведением мяча», «бег 5 х 30 м с ведением мяча», «удар мяча на дальность», а в тесте «вбрасывание мяча руками на дальность» был отмечен средний уровень подготовленности.

По окончании учебного года было отмечено, что в результатах по всем тестам специальной физической подготовленности также произошли положительные сдвиги. Так, в тестах «бег 30 м с ведением мяча», «бег 5 х 30 м с ведением мяча», «удар по мячу на дальность» был выявлен средний уровень подготовленности, а в тесте «вбрасывание мяча руками на дальность» – высокий уровень.

Литература

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Сов. спорт, 2006. – 224 с.
2. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 78 с.

3. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8–10 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.

4. Сычугов, В.А. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие / В.А. Сычугов. – М.: Академия, 2007. – 107 с.

5. Цирик, Б.Я. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. – М.: ФиС, 2002. – 255 с.

В.Ф. Ииухин, А.А. Паршина
Россия, г. Владимир, ВлГУ

Оценка технической подготовленности студентов Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета по баскетболу

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью. Баскетбол способствует всестороннему физическому развитию человека. Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний осуществляется в процессе технико-тактической подготовки [1], [2].

Техническая подготовка студентов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях студента быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной задачи и решать ее совместно с партнерами [2], [3].

Было проведено исследование для определения технической подготовленности по спортивным играм (баскетбол) у студентов, поступивших в ИФКиС на I курс, и выявления динамики уровня технической подготовленности по баскетболу у студентов за время обучения на I курсе. Участники эксперимента в количестве 129 человек поступили на I курс Института физической культуры и спорта ВлГУ в период с 2007 г. по 2010 г.

Анализ полученных результатов после проведенного первого педагогического тестирования в экспериментальных группах у поступивших на I курс показал, что результаты по всем тестам, характеризующим уровень технической подготовленности, очень низкие, но при этом у юношей, поступивших в 2007 г., все показатели технической подготовленности были выше, чем у студентов, поступивших в 2008–2010 гг., а девушки, поступившие в 2009 г., показали наилучшие результаты по технической подготовке (кроме теста «штрафные броски») (табл. 1).

Таким образом, наилучшие результаты в технической подготовленности в начале учебного года показали юноши I курса, поступившие в 2007 г., а у студентов, поступивших в 2010 г., выявлены самые низкие показатели.

У девушек при проведении тестирования по технической подготовленности по баскетболу лучшие результаты показали студентки, поступившие в университет в 2009 г. («бросок мяча за 2 мин», «трапе-

ция»), но при этом у них самый низкий показатель в штрафных бросках.

Анализ полученных данных после проведенного второго педагогического тестирования в экспериментальных группах на I курсе в результатах технической подготовленности студентов показал, что произошли изменения по всем тестам (табл. 2), но при этом у юношей первой экспериментальной группы наилучшие результаты в тестовых испытаниях: «попадания за 2 мин», «трапеция». В пробивании штрафных бросков у студентов, поступивших в 2010 г. (Э-4), был наилучший показатель, но при этом они показали самые наихудшие результаты в тестах «попадания мяча за 2 мин» и в «трапеции» (табл. 2).

Анализируя данные у девушек, полученные в конце учебного года, мы видим, что наилучшие результаты показали студентки, поступившие в университет в 2009 г. Так, у них в тестовых показателях «попадания за 2 мин» и «трапеция» были наилучшие показатели. У студенток первой экспериментальной группы был лучший показатель в тесте «штрафные броски». Самые низкие показатели в технической подготовленности были выявлены у студенток четвертой экспериментальной группы (2010 г.).

Исследуя динамику технической подготовленности студентов I курса, выявлено, что у юношей, поступивших на первый курс в 2007 г., в показателях пробивания штрафных бросков абсолютный прирост соответствовал 2,2 очка (55,0 %), у студентов 2-й экспериментальной группы (2008 г.) абсолютный прирост составил 1,8 очка – самый низкий показатель (54,5 %). Студенты, поступившие в 2009 г., при выполнении штрафных бросков забросили в среднем на 2,8 очка больше (87,5 %). В четвертой экспериментальной группе был отмечен самый высокий результат – студенты улучшили свои показатели с начала учебного года на 3,2 очка (103,2 %) (табл. 3).

Результаты обследования показали, что при «попадании в кольцо за 2 мин» у юношей третьей экспериментальной группы (2009 г.) был наилучший показатель – 48,5 % (9,8 очка). У студентов экспериментальной группы № 4 (2010 г.) результат был улучшен на 45,5 % (9,1 очко), в первой экспериментальной

группе (2007 г.) показатели попадания в кольцо за 2 мин увеличились на 44,8 %, и самый низкий показатель был у студентов, поступивших в институт в 2008 г., – он составил 41,9 % (9 очков) (табл. 3).

Наибольший прирост наблюдался у студентов первой экспериментальной группы (2007 г.), он составил 1,5 балла (53,6 %). Юноши второй экспериментальной группы улучшили свои результаты на 1,1 балла, что составляло 47,8 %. Студенты, поступившие в институт в 2008 г., увеличили свои показатели на 0,9 балла (45,0 %). Самый низкий результат был у студентов экспериментальной группы № 4 (2010 г.) – показатели выполнения теста «трапеция» улучшились всего на 0,8 балла (44,4 %) (табл. 3).

По результатам исследования динамики технической подготовленности у девушек, поступивших на

первый курс в 2009 г., по показателям пробивания штрафных бросков абсолютный прирост соответствовал 2,8 очка, что составило 147,4 % – наилучший результат у студенток 1-й экспериментальной группы (2007 г.) абсолютный прирост их показателей составил 2,6 очка (81,3 %). Студентки, поступившие в 2008 г., при выполнении штрафных бросков забросили в среднем на 1,3 очка больше (43,3 %). В четвертой экспериментальной группе был отмечен самый низкий результат – студенты совсем не улучшили свои показатели с начала учебного года – 0 очков (0 %), но при этом у них был самый высокой результат в начале учебного года (табл. 4).

Таблица 1

Показатели уровня технической подготовленности студентов I курса в начале учебного года

Тесты	Штрафной бросок	Попадания мяча за 2 мин	«Трапеция»
<i>Юноши</i>			
Экспериментальная группа № 1 (2007)	4,0±1,6	22,1±9,5	2,8±1,4
Экспериментальная группа № 2 (2008)	3,3±1,4	21,5±4,4	2,3±1,2
Экспериментальная группа № 3 (2009)	3,2±1,5	20,2±6,1	2,0±1,0
Экспериментальная группа № 4 (2010)	3,1±1,5	20,0±7,2	1,8±0,7
<i>Девушки</i>			
Экспериментальная группа № 1 (2007)	3,2±1,8	14,2±5,1	2,8±1,1
Экспериментальная группа № 2 (2008)	3,0±1,2	18,0±5,1	2,6±0,9
Экспериментальная группа № 3 (2009)	1,9±0,7	17,3±6,7	3,0±1,2
Экспериментальная группа № 4 (2010)	5,7±1,9	16,0±4,5	2,4±0,8

Таблица 2

Показатели уровня технической подготовленности студентов I курса в конце учебного года

Тесты	Штрафной бросок	Попадания мяча за 2 мин	«Трапеция»
<i>Юноши</i>			
Экспериментальная группа № 1 (2007)	6,2±1,1	32,0±6,2	4,3±1,8
Экспериментальная группа № 2 (2008)	5,1±3,8	30,5±4,2	3,4±1,3
Экспериментальная группа № 3 (2009)	6,0±0,7	30,0±3,5	2,9±1,1
Экспериментальная группа № 4 (2010)	6,3±0,8	29,1±3,1	2,6±0,9
<i>Девушки</i>			
Экспериментальная группа № 1 (2007)	5,8±0,9	26,5±6,1	3,4±1,4
Экспериментальная группа № 2 (2008)	4,3±1,8	26,2±7,1	3,2±1,8
Экспериментальная группа № 3 (2009)	4,7±1,7	29,0±5,6	3,6±1,9
Экспериментальная группа № 4 (2010)	5,7±1,3	25,4±7,6	3,0±1,2

**Динамика показателей уровня технической подготовленности студентов (юноши)
I курса за время эксперимента**

Группы	До эксперимента $X \pm t$	После эксперимента $X \pm t$	Абс.	%
<i>«Штрафные броски»</i>				
Экспериментальная группа № 1 (2007)	4,0±1,6	6,2±1,1	2,2	55,0
Экспериментальная группа № 2 (2008)	3,3±1,4	5,1±3,8	1,8	54,5
Экспериментальная группа № 3 (2009)	3,2±1,5	6,0±0,7	2,8	87,5
Экспериментальная группа № 4 (2010)	3,1±1,5	6,3±0,8	3,2	103,2
<i>«Попадания за 2 мин»</i>				
Экспериментальная группа № 1 (2007)	22,1±9,5	32,0±6,2	9,9	44,8
Экспериментальная группа № 2 (2008)	21,5±4,4	30,5±4,2	9,0	41,9
Экспериментальная группа № 3 (2009)	20,2±6,1	30,0±3,5	9,8	48,5
Экспериментальная группа № 4 (2010)	20,0±7,2	29,1±3,1	9,1	45,5
<i>«Трапеция»</i>				
Экспериментальная группа № 1 (2007)	2,8±1,4	4,3±1,8	1,5	53,6
Экспериментальная группа № 2 (2008)	2,3±1,2	3,4±1,3	1,1	47,8
Экспериментальная группа № 3 (2009)	2,0±1,0	2,9±1,1	0,9	45,0
Экспериментальная группа № 4 (2010)	1,8±0,7	2,6±0,9	0,8	44,4

Таблица 4

**Динамика показателей уровня технической подготовленности студентов (девушки) I курса
за время эксперимента**

Группы	До эксперимента $X \pm t$	После эксперимента $X \pm t$	Абс.	%
<i>«Штрафные броски»</i>				
Экспериментальная группа № 1 (2007)	3,2±1,8	5,8±0,9	2,6	81,3
Экспериментальная группа № 2 (2008)	3,0±1,2	4,3±1,8	1,3	43,3
Экспериментальная группа № 3 (2009)	1,9±0,7	4,7±1,7	2,8	147,4
Экспериментальная группа № 4 (2010)	5,7±1,9	5,7±1,9	0	0
<i>«Попадания за 2 мин»</i>				
Экспериментальная группа № 1 (2007)	14,2±5,1	26,5±6,1	12,3	86,6
Экспериментальная группа № 2 (2008)	18,0±5,1	26,2±7,1	8,2	45,6
Экспериментальная группа № 3 (2009)	17,3±6,7	23,0±2,6	5,7	32,9
Экспериментальная группа № 4 (2010)	16,0±4,5	25,4±7,6	9,4	58,8
<i>«Трапеция»</i>				
Экспериментальная группа № 1 (2007)	2,8±1,1	3,4±1,4	0,6	21,4
Экспериментальная группа № 2 (2008)	2,6±0,9	3,2±1,8	0,6	23,1
Экспериментальная группа № 3 (2009)	3,0±1,2	3,6±1,9	0,6	20,0
Экспериментальная группа № 4 (2010)	2,4±0,8	3,0±1,2	0,6	25,0

Литература

1. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – М.: Сов. спорт, 2006. – 124 с.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /

Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 336 с.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2006. – 520 с.

Влияние занятий баскетболом на развитие быстроты и координационных способностей школьников старшего возраста

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью [1], [4].

Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в развитии координации движений по сравнению с представителями многих других видов спорта. Координация особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решений в эмоционально-напряженных условиях [2], [4].

Определенная значимость и недостаточная научная разработанность проблемы развития быстроты и координационных качеств в баскетболе и методики их развития определяют актуальность данной работы. Когда технико-тактические действия и общая выносливость спортсменов находятся примерно на одинаковом уровне, выигрывают те спортсмены, у которых физическая подготовленность выше, чем у соперников.

При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта [4], [5].

Развитие физических качеств – это естественный ход изменений физического развития, но когда развитие происходит в ходе специально организованного педагогического процесса, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств» [3], [5], [6].

Цель исследования – изучить влияние занятий баскетболом на развитие быстроты и координационных способностей у девушек старшего возраста.

При определении уровня развития быстроты и координационных способностей были использованы тесты.

Тест 1. *Рывки из баскетбольной защитной стойки.*

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки (5 метров), из исходной точки 1 в точки 2, 3, 4, 5 и 6, обязательно касаясь рукой набивных мячей, лежащих в этих точ-

ках. Возвращаясь каждый раз в точку 1, касается набивного мяча, причем рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняет лицом вперед, возвращение в точку 1 – спиной вперед, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно – боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент касания игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Тест 2. *Ведение мяча с изменением направления («змейка») 2 x 15 м.*

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 3. *Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м.*

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, устремляется обратно, касаясь ногой стартовой линии. Пробегая 3 отрезка, финиширует, не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 4. *«Смена поз».*

По команде тренера «На старт» учащийся занимает исходное положение, стоя на линии. Услышав стартовый сигнал (хлопок, свисток), занимающийся мгновенно начинает выполнять смену поз: сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться, сесть, встать. Фиксируется время выполнения упражнения.

Тест 5. *Метание мяча в цель.*

По команде учащийся занимает место у линии, готовясь к броску. Ему дается 10 попыток, для того чтобы попасть в набивной мяч на мате на расстоянии 5 метров. По сигналу учителя он начинает бросать теннисный мяч. После 10 бросков подводится итог попаданий и объявляется результат.

Тест 6. *Перенос предметов.*

Упражнение выполняют на баскетбольной площадке. По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с кеглей в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег. На расстоянии 5 метров от линии старта находится очерченная зона, куда необходимо поставить предмет. Кегли необходимо ставить так, чтобы они не падали.

Анализ полученных результатов после проведенного начального и повторного педагогического тес-

тирования показал, что по всем тестам, характеризующим уровень развития быстроты и координационных способностей у девушек, занимающихся баскетболом, улучшились все результаты.

Для более детального анализа динамики результатов было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень развития быстроты и координационных способностей девушек, занимающихся баскетболом.

Результаты показали, что у девушек, занимающихся баскетболом, прирост произошел по всем тестам, но при этом не все изменения достоверны.

При выполнении упражнения «рывки из баскетбольной защитной стойки» девушки улучшили результат на 1,9 с, что соответствовало 8,9 % ($p < 0,05$) (табл.).

При ведении мяча с изменением направления учащиеся, занимающиеся баскетболом, улучшили свой результат на 1,6 с, что соответствовало 8,2 % ($p < 0,05$) (табл.).

В челночном беге 3 x 10 м с ведением мяча прирост в показателях у баскетболисток составил 0,7 с (2,6 %), но при этом результат статистически не достоверен ($p > 0,05$) (табл.).

На выполнение упражнения «смена поз» занимающиеся в конце учебного года затратили времени на 0,9 с меньше, чем в начале года ($p < 0,05$) (табл.).

При выполнении теста «метание мяча в цель» школьники, занимающиеся баскетболом, улучшили за учебный год свой результат на 1,9 попаданий, что соответствовало 30,2 % ($p < 0,05$) (табл.).

У девушек старшего школьного возраста, занимающихся баскетболом, в тесте на перенос предметов показатель увеличился на 0,9 предмета, что составило прирост в процентном отношении 8,4 %,

но при этом результат статистически не достоверен при ($p > 0,05$) (табл.).

Таким образом, при анализе динамики полученных результатов после проведенного в течение учебного года педагогического тестирования у девушек по четырем тестам, характеризующим уровень развития быстроты и координационных способностей, произошли достоверные изменения («рывки из баскетбольной защитной стойки», «ведение мяча с изменением направления», «смена поз», «метание мяча в цель»). В тестах «челночный бег 3x10 м с ведением мяча» и «перенос предметов тоже произошли изменения, но они статистически не достоверны.

Литература

1. Иванов, А.Ф. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: Основы тренировки / А.Ф. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 256 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6–13.
3. Лях, В.И. Учение и обучение двигательным действиям / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 18–24.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
5. Попов, В.П. Основы воспитания физических способностей // Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физической культуры / В.П. Попов, Ю.Г. Грузнов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 242 с.
6. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фек, Х. Штюблер, Ф. Трогш; пер с нем. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 239 с.

Таблица

Динамика показателей уровня развития быстроты и координационных способностей у девушек за время эксперимента

Тест	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	Абс.	%	p
Рывки из баскетбольной защитной стойки, с	21,4 ± 0,16	19,5 ± 0,12	1,9	8,9	< 0,05
Ведение мяча с изменением направления, с	19,6 ± 0,19	18,0 ± 0,21	1,6	8,2	< 0,05
Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча, с	11,9 ± 0,12	11,2 ± 0,10	0,7	5,9	> 0,05
«Смена поз», с	7,5 ± 0,1	6,6 ± 0,11	0,9	12,0	< 0,05
Метание мяча в цель, количество попаданий	6,3 ± 0,23	8,2 ± 0,18	1,9	30,2	< 0,05
Перенос предметов, количество предметов	10,7 ± 0,31	11,6 ± 0,32	0,9	8,4	> 0,05

Тактика поведения волейболисток в игровом процессе

Анализ научно-методической литературы и современный опыт характеризуют волейбол как динамично развивающийся вид спортивных игр. Естественный процесс развития игры в конце 90-х годов был усилен существенными изменениями в правилах игры. Все нововведения были направлены на повышение зрелищности игры. Сюда относятся новая система подсчета очков, запрещение блокирования подачи соперника, введение новой функции игрока (т.н. «либеро»), разрешение играть на приеме мяча любыми частями тела и т.д. Такие существенные изменения в правилах повлияли на содержание игровой деятельности. Специалисты отмечают, что волейбол стал более динамичным, любая ошибка игрока приводит к назначению очка сопернику. Это увеличивает напряженность спортивного состязания, предъявляет новые повышенные требования к психической подготовленности игроков [1], [2].

Цель исследования – выявление закономерностей поведения волейболисток в игровом процессе и на этой основе оптимизация тренировочного процесса игроков, направленного на совершенствование их деятельности в конкурентной борьбе сторон.

Исследование проводилось в несколько этапов:

Этап 1. (2010–2011 гг.). Проводился анализ литературы, осуществлялся подбор методик исследования.

Этап 2. (2011–2012 гг.). Проводилось педагогическое наблюдение за сборными командами ВлГУ (г. Владимир) и командой «Юность» (п. Малыгино Ковровского района) на соревнованиях чемпионата области. В эксперименте принимали участие 24 волейболистки, из которых 12 игроков ВлГУ (тренер Калинцева Ирина Геннадьевна) и 12 игроков «Юность» (тренер Жадова Наталья Аркадьевна). Также проведена видеозапись 5 игр женских команд по волейболу (21 партия). Предварительно перед началом каждой встречи с тренерами исследуемых команд определялись амплуа игроков, участвующих в данном соревновании.

Этап 3. (2012–2013 гг.). Был проведен математический анализ полученных данных, на основании которых обоснованы результаты и сделаны выводы по данной работе.

Особенности поведения волейболиста в игровом процессе рассматривались как следствие реализации тактических решений [3].

Оценка эффективности конкретных технико-тактических действий игрока осуществлялась по формуле, предложенной Р. Гаем и модифицированной О. П. Топышевым:

$$K = a^2 + b^2 / (a + c)^2 + 26,$$

где a – количество положительных действий, b – количество нейтральных действий, c – количество отрицательных действий [4].

Вероятности выбора инвариантов исходов тактических действий при подаче в игровом процессе расположены по рангам в порядке убывания от подач скоростных до подач без цели. Эффективность их выполнения в целом соответствует рангам выбора. Предпочтений выбора подач игроками различных амплуа не обнаружено, этот выбор определялся текущей игровой обстановкой.

Прием подачи во всех командах осуществляется специально отобранными игроками, хорошо владеющими техникой выполнения этого элемента, как правило, их 2–3 человека (включая игрока «либеро»). Отметим, что прием мяча как действие обороны имеет два инварианта исхода: с направленной передачей партнеру и передачей без адреса. Однако в силу определенных условий игры (высокая скорость полета мяча после нападающего удара, $V = 35–50$ м/с) неожиданность направления его полета и т.д. создают практические условия невозможности выбора указанного инварианта исхода. Здесь допускается выбор инварианта передачи «без адреса», но это является не оптимальным решением тактической задачи, а жесткой необходимостью, ограниченной рамками технических возможностей игрока. В связи с этим прием мяча (от подачи, нападающего удара и т.д.) не регистрируется, так как не содержит альтернатив тактических решений [1].

Наиболее полно конфликтная ситуация проявляется в противоборстве нападающего и блокирующего при игре над сеткой. В этом противоборстве для блокирующего решается одна задача – противостоять атаке соперника. Для атакующего игрока существует выбор из трех инвариантов исхода: выполнить обманный удар за блок, удар мимо блока (т.н. «перевод») и удар через блок (включая удар по блоку с отскоком в аут).

Наибольший выигрыш в конфликтной ситуации для атакующего игрока дает использование инварианта «мимо блока», наименьший – «за блок». Наибольший проигрыш в ситуации относится к инварианту «через блок», наименьший – «за блок».

В действиях нападения игроков различного амплуа можно выделить три выбора.

1. Выбор, при котором достигается минимальная вероятность выигрыша, но в то же время отмечается минимальная вероятность проигрыша. Основной задачей выбора является стремление не проиграть ситуацию, свести ее к нейтральной. Положительный результат деятельности (выигрыш) может быть и не сиюминутным, а может отодвигаться на более поздний срок. Такое поведение игрока в атаке называется «осторожной» тактикой. Такой тактике соответствует выбор инварианта исхода «за блок», и это определяет поведение связующих игроков и игроков «либеро».

2. Выбор, при котором может быть достигнута более высокая вероятность выигрыша при более или

менее благоприятных условиях; в то же время отмечается и высокая вероятность проигрыша при неблагоприятных условиях. Здесь игрок стремится увеличить вероятность достижения положительного результата в ущерб адекватности действий для данной ситуации в свою пользу при любых условиях, то есть достижения сиюминутного результата. Такое поведение игрока определили как «рискованная» тактика. Такой тактике соответствует выбор инварианта исхода «через блок», и это определяет поведение атакующих 1-й очереди. Риск – положение в деятельности, когда создается возможность или вероятность встречи с опасностью вреда дальнейшему благополучию. Степень риска определяется вероятностью возникновения опасности; рисковать – это значит сознательно идти на опасность. В основе склонности к риску лежат личностные факторы процесса принятия решения и специфическая подготовленность [5].

3. Выбор, при котором достигается высокая вероятность выигрыша при низком показателе вероятности проигрыша. Здесь игрок точно оценивает текущую ситуацию (свое положение и возможности, наличие и качество противодействия соперника и т.д.) и действует адекватно игровым условиям. При этом он может использовать:

- выбор инварианта исхода «мимо блока» с высокой вероятностью выигрыша и относительно низкой вероятностью проигрыша;

- выбор инварианта «за блок» при низкой вероятности проигрыша и увеличении вероятности выигрыша при наличии ошибок в организации обороны команды соперника;

- выбор инварианта исхода «через блок» за счет увеличения вероятности выигрыша и снижения вероятности проигрыша (с использованием ошибок и неточностей в действиях блокирующих игроков команды соперника). Такое поведение игрока называется адекватной тактикой. Это собственно не отдельный тип тактики, а использование «осторожной» и «рискованной» тактики адекватно условиям игры. Такая тактика в большей мере присуща атакующим игрокам 2-й очереди.

Таким образом, среди игроков закономерно выделяются те, кто склонен к проявлению в игре «осторожной» или «рискованной» тактики поведения. Эта склонность с ростом игрового опыта постепенно нивелируется, показатели применения этих тактик сближаются с адекватной тактикой. Часто такой выбор тактики диктуется условиями борьбы с соперником. Как показали наблюдения, поведение игроков в играх строится часто по типичной схеме: применение «рискованной» тактики в начале партии (1-й период), «адекватной» тактики в середине партии (2-й период) и «осторожной» тактики в ее конце (3-й период). Естественно полагать, что выбор тактики зависит как от периода партии, так и от соотношения счета, расположения игроков своей команды и соперника и т.д. Наличие типов тактики позволяет выдвинуть идею их оптимального сочетания в игровом процессе. Отсюда превалирование одного типа тактики игрока на фоне возможности использования и других типов позволяет тренеру целенаправленно управлять активностью игры команды путем замен игроков различных типов тактики. Не случайно в игре наблюдается не только непосредственная борьба игроков соперничающих команд, но и борьба тренерских замыслов, зачастую приводящая к преобразованию хода поединка.

Литература

1. *Беляев, А.В.* Построение и содержание микроциклов на общеподготовительном этапе подготовки высококвалифицированных волейболистов в соревновательном периоде: метод. рекомендации / А.В. Беляев, Ю.И. Чернов. – М.: ВНИИФК, 1990. – 19 с.
2. *Волейбол: учебник для АФК / отв. ред. А.В. Беляев.* – М., 2002. – 427 с.
3. *Клещев, Ю.Н.* Тактическая подготовка волейболистов / Ю.Н. Клещев, В.А. Тюрин, Ю.П. Фураев. – М.: ФиС, 1978. – 120 с.
4. *Топышев, О.П.* Предпосылки, обеспечивающие согласование действий партнеров в волейбольной команде / О.П. Топышев, Ю.И. Чернов // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 3. – С. 11–14.
5. *Черникова, О.А.* Соперничество, риск, самообладание / О.А. Черникова. – М.: ФиС, 1980. – 104 с.

И.И. Круглик, Ю.Ф. Курашин, И.П. Круглик

Россия, г. Санкт-Петербург, ФГБОУ ВПО НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Спорт в мировоззрении Пьера де Кубертена

Современное олимпийское движение просто немислимо без легендарного человека, которому удалось возродить Олимпийские игры современности, сформировать принципы, которые стали основой олимпийского движения и его философии – олимпизма. Все интеллектуальные, философские устремления Пьера де Кубертена были направлены на восстановление Олимпийских игр современности.

Барон Пьер де Кубертен внес неоценимый вклад в мировоззренческое понимание спорта с точки зре-

ния гуманистического олимпизма. Он рассматривал спорт как многогранный фактор, оказывающий влияние на личность. Кубертен считал, что занятия спортом должны быть объединены с культурой и образованием должны быть доступны для всех, а не только для тех, кто способен показывать высокие результаты. Он придавал большое значение благородному соревнованию, в котором победа не главное, а велика победа над собой, борьба с самим собой для совершенствования. Соревнование с силь-

ным соперником – сильнейший стимул для мобилизации способностей и наиболее полного их проявления. Он говорил, что стремления соперников проявить свои способности в благородном соревновании друг с другом взаимно стимулируют их на продвижение к совершенству. Великое мастерство защиты одного спортсмена (команды) стимулирует проявление великого мастерства атаки его соперником. Пьер де Кубертен отмечал, что спортсмен не должен стремиться к установлению рекорда, к победе любым способом. Он должен соревноваться честно, проявлять благородное поведение в соперничестве в духе честного соревнования. Существует определенная грань, которую нельзя переступать атлетам, как ни была бы ценна и желанна победа. Такой границей он считал этические нормы. Только тогда спорт будет выполнять воспитательную функцию. Если же нарушать нравственные и этические нормы спортивной борьбы, то это не позволит соревнующимся полностью раскрыть свои способности. Победить соперника можно, говорил Пьер де Кубертен, но при этом исключается продвижение к совершенству, что лишает спорт его изначального смысла. Кубертен к участникам соревнований относил и спортивных судей, создающих оптимальные и равные условия для реализации целей спорта. Спортсмена никто не может принуждать к выступлению, в том числе и государство. На Олимпийских играх спортсмен представляет себя, а не свое государство. До сих пор Олимпийские игры, исходя из Олимпийской хартии, это соревнования среди спортсменов, но не среди стран. Медальный командный зачет носит статус неофициального.

Пьер де Кубертен был против каких-либо поощрений занятий спортом. Эти положения подтверждают принцип бескорыстности. Использование занятий спортом для достижения любых неспортивных целей несовместимо с идеей олимпизма. При разработке концепции и философии олимпизма Кубертен учитывал возможные негативные явления, которые могут быть связаны со спортивными соревнованиями. Он говорил о двояком влиянии спорта. Кубертен одновременно подчеркивал: «Сегодня, как и в прошлом, влияние спортивных соревнований может быть и положительным, и отрицательным, это зависит от их использования и направления развития. Спорт может вызывать как наиболее благородные, так и наиболее низменные чувства; он может развивать бескорыстие и алчность; может быть великодушным и продажным, мужественным и отвратительным; наконец, он может быть использован для укрепления мира или подготовки к войне».

Таким образом, в результате многогранной деятельности Пьера де Кубертена на благо спорта и олимпийского движения им были сформулированы основные принципы олимпизма: содействие гармоничному и всестороннему развитию личности; возможность самосовершенствования на пути к высшим спортивным результатам; принцип любительства как проявления самодисциплины и отказа от материальной выгоды, развитие спорта для удовольствия, а не

для выгоды; этический кодекс спорта; укрепление мира между народами, установление международного взаимопонимания. Также Пьером де Кубертенем были сформулированы основные идеи олимпизма: идея мира, мирного сосуществования социальных систем, государств и народов, в которой олимпизм выступает как системообразующий фактор, а олимпийское образование – как средство воспитания молодежи в духе мира; идея общечеловеческой ценности, основывающаяся на интернационализме, интерсоциальном воспитании; идея гуманистического, всестороннего развития личности, базой реализации которой являются олимпийское образование молодежи, олимпийская субкультура; идея приоритета этических ценностей, исходя из философии FairPlay [1] – [8].

Литература

1. *Круглик, И.И.* Олимпийское образование (зарождение, становление, развитие) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сб. статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 226–234.
2. *Круглик, И.И.* Влияние олимпийского образования на современное общество / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сб. статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 234–240.
3. *Круглик, И.И.* Роль олимпийского образования в формировании ценностных ориентаций и идеалов общества / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Materualu IX mezinardnivedesco-prakticka conference DNYVEDU 2013. – Praha Publishing HOUSE «Educationandscience», 2013. – С. 74–75.
4. *Круглик, И.И.* Олимпийское образование и его роль в приобщении к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Материалы Всероссийской научно-методической конференции магистрантов «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии» / под ред. Л.М. Куликовой, М.В. Габова, Л.Ф. Суриной-Марышевой. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2013. – С. 64–65.
5. *Кубертен, П. де.* Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 180 с.
6. *Курамшин, Ю.Ф.* Человек, который жил олимпийским движением (Пьер Де Кубертен) / Ю.Ф. Курамшин, И.И. Круглик // Гуманитарные научные исследования. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://human.snauka.ru/2013/01/2237>.
7. *Столяров, В.И.* Кубертеновский идеал олимпийца и его реализация в современных условиях / В.И. Столяров // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы 5-й Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МОК / РГАФК. – М., 1996. – С. 8–18.
8. *Müller, N.* Die Olympische Idee Pierre de Coubertin und Carl Diem in ihrer Auswirkung auf die IOA / N. Müller // Graz, 1975. – Doc. Dissertation.
9. *Stolyarov, V.* The social nature and values of olympism / V. Stolyarov // International Olympic Academy twenty-second session, 11th-25th July 1982. – IOC, Lausanne, 1985. – P. 216–221.

И.И. Мартыненко

Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ им. аль-Фараби

С.В. Плехова, М.Г. Рыбинцева, А.С. Танакулова

Республика Казахстан, г. Алматы, КазНТУ им. К. Сатпаева

**Исследование эффективности тренировки студентов-баскетболистов
высокой квалификации в условиях среднегорья**

Целесообразность использования среднегорья в системе подготовки спортсменов высокой квалификации основана на представлении о том, что высокая гипоксия стимулирует адаптационные механизмы, способствует более полному раскрытию резервных возможностей организма и тем самым повышает работоспособность, переносимость предельных мышечных нагрузок.

Одним из самых объективных критериев интенсивности нагрузки является отношение текущего потребления кислорода к максимальному потреблению кислорода. Анализ научно-методических материалов, связанных с использованием условий среднегорья в спорте [1], [2], в целом позволяет сделать следующее обобщение принципиального характера: тренировка в горах должна быть интенсифицированным продолжением равнинной подготовки. Лишь в этом случае она оказывается достаточно эффективной.

Для разработки режима тренировок в условиях среднегорья большое значение имеет его конечная цель.

Цель данного исследования заключалась в оценке эффективности различных режимов тренировки высококвалифицированных студентов-баскетболистов в условиях среднегорья.

Методы: анализ методических материалов, медико-биологические исследования, методы математической статистики.

В наших исследованиях сравнивалась эффективность двух режимов тренировок студентов-баскетболистов (17–20 лет) в горных условиях в течение 14 дней в конце общеподготовительного и в начале специально-подготовительного этапов подготовительного периода. Под наблюдением находились две баскетбольные команды (всего 24 спортсмена). Одна команда постоянно находилась на высоте 1800 м. Для другой высота 1700 м являлась базовой, то есть тренировки проводились не только на указанной, но и на других высотах (в диапазоне от 800 до 2000 м над уровнем моря). Задачи повышения функциональных возможностей и физической работоспособности решались на базовой высоте и высотах, превышающих ее. Тренировки, направленные на совершенствование технико-тактического мастерства, проводились как на базовой высоте, так и во время спуска на высоту 800 м. В качестве средств тренировок служил кроссовый бег и ходьба в быстром темпе в гору, интервальный бег, упражнения с набивными мячами, силовые нагрузки на тренажерах, игры в волейбол и футбол, индивидуальная работа с мячом. Кроме утренней разминки ежедневно проводились две основные тренировки.

Для оценки эффективности тренировки в горных условиях за несколько дней до подъема в горы и на второй день реакклиматизации проводились углубленные комплексные обследования студентов-баскетболистов. Изучалась реакция функции внешнего дыхания, газового обмена, кровообращения и крови на дискретные велоэргометрические нагрузки возрастающей метаболической мощности. Регистрацию параметров внешнего дыхания и газового обмена проводили по методу Дугласа-Холдена, частоту сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывали по электрокардиограмме. Определяли показатели кислотно-щелочного состояния крови и содержания в ней молочной кислоты. В программу обследования входило определение максимального потребления кислорода и физической работоспособности при фиксированных режимах ЧСС (130, 150 и 170 уд/мин) и максимальном пульсе.

Результаты исследования показали, что тренировки в горной местности вне зависимости от режима пребывания на высоте способствуют повышению функциональных возможностей спортсменов (табл.).

Таблица

**Эффективность различных режимов тренировки
в горной местности в системе подготовки
высококвалифицированных студентов-баскетболистов**

Показатели	Группа студентов-баскетболистов						
	постоянно тренировавшаяся на высоте 1800 м			чередовавшая тренировки в горах на высоте 800-2000 м			
	X	m(x)	σ	X	m(x)	σ	
PWC ₁₃₀ , кгм/кг*	1	9,71	0,59	1,86	10,02	0,69	2,77
	2	10,08	0,54	1,72	12,3	0,40	1,49
PWC ₁₅₀ , кгм/кг	1	14,15	0,55	1,75	15,02	0,47	1,9
	2	14,76	0,58	1,82	16,7	0,44	1,55
PWC ₁₇₀ , кгм/кг	1	18,62	0,75	2,38	20,0	0,49	1,96
	2	19,44	0,84	2,66	21,09	0,55	2,05
МПК, мл/кг	1	55,26	0,90	2,02	50,6	1,57	4,96
	2	58,32	1,61	4,26	55,62	1,71	5,41

* PWC_{130, 150, 170} – физическая работоспособность до и после тренировки в горных условиях соответственно.

1,2 – показатели, зарегистрированные до и после тренировки в горных условиях соответственно.

Вместе с тем выяснилось, что выраженность прироста физической работоспособности у студентов-баскетболистов, применявших в процессе тренировок в горной местности чередование высот, оказалась намного заметнее, чем у спортсменов, постоянно находившихся на высоте 1800 м. Так, уровень работоспособности при ЧСС 130 и 150 уд./мин у них повысился на 11,1–22,7 %, тогда как у другой команды прирост не превышал 5 %. Анализ влияния тренировок в горах на физическую работоспособность при ЧСС 170 уд./мин и максимальном пульсе, а также максимальном потреблении кислорода показал, что различия показателей команд студентов-баскетболистов сглаживаются, хотя и здесь превосходство остается на стороне спортсменов, использовавших тренировку в горах на разных высотах.

В целом результаты проведенного исследования свидетельствовали о более высокой эффективности тренировки студентов-баскетболистов в горной местности в режиме чередования высот. Это, по-

видимому, связано с тем, что чередование высот усиливает вариативность гипоксических воздействий и тем самым способствует расширению адаптационного резерва организма, так как выполнение физических нагрузок на фоне изменения степени дефицита кислорода при перемещении с одной высоты на другую каждый раз сопровождается «поиском» новых, оптимальных для данной высоты уровней дыхания и кровообращения.

Использование условий среднегорья в системе подготовки студентов-баскетболистов, по нашим данным, весьма эффективно не только в подготовительный, но и в соревновательный период.

Литература

1. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев, 2001. – 503 с.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – Изд. 3-е, стереотип. – М.: Сов. спорт, 2008. – 480 с.

Н.Н. Мелентьева

Россия, г. Вологда, ФГБОУ ВПО ВоГУ

Предстартовые состояния тренера по лыжным гонкам

Предстартовое состояние – рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая перед ответственными стартами. В физиологических условиях она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма. Выделяют различные виды предстартовых состояний: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия и болезненные (патологические) состояния.

Исследование психических состояний в спорте, особенно предстартовых состояний спортсмена, отражено в большом числе публикаций. Тем не менее исследований психических состояний тренера на сегодняшний момент недостаточно, хотя некоторые авторы весьма обоснованно рассматривали психическое состояние тренера в качестве фактора психического состояния спортсмена и, соответственно, его соревновательной успешности.

Исходя из вышеизложенного, целью нашего исследования стало изучение особенностей предстартовых состояний тренеров по лыжным гонкам. Задачи исследования:

- 1) разработать анкету для тренеров по лыжным гонкам и провести анкетирование;
- 2) определить особенности предстартовых состояний тренеров по лыжным гонкам в зависимости от возраста, пола, опыта работы, стиля передвижения, вида программы.

В опросе приняли участие 45 тренеров по лыжным гонкам Архангельской и Вологодской областей. Возраст респондентов составил от 19 до 60 лет (средний возраст 45 лет), из них 10 женщин (возраст от 19 до 48 лет, средний возраст 33 года) и 35 мужчин (возраст от 34 до 60 лет, средний возраст 48 лет). Большинство тренеров имеют высшую квалифика-

ционную категорию – 70 %; первую – 22 % опрошенных, вторую – 4 % и без категории – 4 %.

Результаты исследования показали, что только 60 % респондентов испытывают волнение перед стартом. При этом наибольшее волнение тренеров отмечается на соревнованиях более высокого уровня. Выявлено, что женщины более устойчивы к стрессовой соревновательной деятельности, т.к. только 45 % из них отмечают волнение, а 55 % говорят об его отсутствии. В группе мужчин 65 % испытывают стресс, а 35 % относятся к соревнованиям спокойно.

Возможно, такие различия получены в связи с возрастными особенностями нашей выборки (женщины моложе), однако в группе мужчин не установлено связи между возрастом и волнением перед стартом.

О наличии различных предстартовых состояний не только спортсменов, но и тренеров знают 75 % опрошенных, при этом возраст или пол не играли роли в осведомленности тренеров по данному вопросу. Следует отметить, что из числа положительно ответивших на данный вопрос лишь немногие (25 %) смогли перечислить или правильно назвать виды предстартовых состояний. Основным источником получения этих знаний являются учебные заведения (45 %), изучение специальной литературы (30 %), собственный опыт (25 %).

На возникновение предстартового волнения у тренеров влияет стиль передвижения спортсменов во время соревнований. Нами выявлено, что 55 % тренеров испытывают большее волнение при проведении соревнований классическим стилем, и только 15 % – при свободном (коньковом). Стиль передви-

жения не влияет на степень волнения для 30 % опрошенных.

В группе молодых тренеров ответы распределились примерно в равных долях: для 1/3 опрошенных более волнительными являются соревнования классическим стилем, для 1/3 – напротив свободным (коньковым), примерно для такой же части стиль передвижения не имеет значения. В группе тренеров старше 45 лет для 75 % опрошенных большее волнение вызывают соревнования классическим стилем, для 25 % – стиль передвижения не влияет на степень волнения.

Данный выбор мог возникнуть в связи с дополнительными трудностями при подготовке лыж к соревнованиям классическим стилем, а именно, нанесением мазей держания (при различных погодных условиях), которые, в свою очередь, также влияют и на скольжение. Однако вопросы смазки лыж не являются «наиболее волнующими» тренеров перед соревнованиями. Наибольшее волнение у тренеров вызывает физическое состояние их спортсменов (40 %), вторым и третьим факторами являются соответственно погода (22 %) и вопросы смазки (18 %). Вероятно, эти причины волнения можно объединить, т.к. погода, а также вероятность ее изменения может волновать тренеров как раз в связи с проблемой выбора мазей.

Меньшую тревогу у тренеров вызывают боязнь поломки инвентаря (12 %), а также результат спортсмена и вопросы тактики (по 4 % соответственно). Данное распределение практически не изменяется при рассмотрении ответов тренеров разного возраста или пола.

Уровень предстартовой тревоги тренера также зависит от вида соревновательной программы. В общей группе тренеров наибольшее волнение вызывают эстафетные гонки (32 %). Спринтерские соревнования тревожат 22 % тренеров. Для 16 % опрошенных программа соревнований не влияет на их состояние. Меньшую тревогу испытывают тренеры при проведении марафона и индивидуальной гонки (по 12 % соответственно), и только 6 % испытывают наибольшее волнение при проведении скиатлона.

Существенной разницы в ответах на данный вопрос мы не выявили при их подсчете в группе тренеров мужчин и женщин. Однако при разделении по возрастам есть некоторые различия в полученных ответах. Так, в группе тренеров более молодого возраста для 38 % опрошенных наиболее волнующей программой является спринт; для 30 % – эстафетная гонка; для 16 % наставников более значим марафон, и для такого же количества (16 %) формат соревнований не влияет на степень волнения. В группе более опытных тренеров для 50 % опрошенных наиболее волнительна эстафетная гонка; для 20 % вид программы не влияет на степень волнения; по 10 % опрошенных испытывают большее напряжение при проведении спринта, индивидуальной гонки и марафона.

Большинство тренеров считают, что их предстартовое состояние не влияет на результативность деятельности подопечных (55 %), 35 %, напротив, убеждены, что их состояние имеет значение для резуль-

тата соревновательной деятельности лыжников; 15 % затруднились ответить на данный вопрос. Полученные ответы имели примерно такое же процентное соотношение при подсчете раздельно как в группах мужчин и женщин, так и в зависимости от возраста тренеров.

Многие тренеры при подготовке к соревнованиям своим поведением и построением тренировочной работы (по их мнению) не влияют на возникновение и развитие предстартового состояния спортсмена.

Выявлено, что 40 % опрошенных стараются не вмешиваться во внутреннее состояние спортсмена; такое же количество наставников проводят беседы, убеждают и стараются успокоить своих подопечных; по 10 % респондентов настраивают спортсменов на борьбу и стараются регулировать их состояние при помощи разминки. Отметим, что все эти действия тренеры делают за один день до старта или непосредственно в день соревнований.

Проведенное анкетирование показало, что в общей группе тренеров 28 % опрошенных при чрезмерном волнении отмечают повышение суетливости, 24 % респондентов изменяют свое поведение в сторону чрезмерной опеки спортсменов. Достаточно большое количество тренеров (32 %) переходят в негативное агрессивное состояние, выражающееся у 18 % в крике на спортсменов и у 14 % в злобе на своих подопечных. Лишь 8 % наставников отмечают подавленное состояние: апатию или уход в себя.

В ответах на этот вопрос нами установлена существенная разница в группах мужчин и женщин. Чрезмерное волнение для 50 % опрошенных женщин выражается в крике на спортсменов; 30 % женщин при большом волнении отмечают повышенную опеку над спортсменами, и только 10 % отмечают суетливость. В группе мужчин, напротив, 35 % при повышенном волнении замечают за собой повышенную суетливость, 25 % – практически так же, как и в группе женщин, чрезмерно опекают спортсменов во всем; примерно 30 % имеют агрессивное отношение к спортсменам, выражающееся в злобе (20 %) и крике (10 %) на них.

Ответы на данный вопрос также имеют различия при рассмотрении в группах более молодых и опытных тренеров. В группе тренеров младше 45 лет 36 % опрошенных при возникновении чрезмерного волнения отмечают большую опеку над спортсменом. Достаточно большой процент наставников этого возраста в стрессовой ситуации занимают агрессивную позицию по отношению к спортсмену: у 30 % это выражается в крике, а у 10 % – в злобе на них. 18 % тренеров отмечают повышение суетливости, и только 6 % впадают в состояние апатии. В группе тренеров старше 45 лет 35 % респондентов при повышении волнения замечают за собой повышение суетливости; 25 % отмечают возникновение апатии; 15 % начинают чрезмерно опекать спортсменов; у 25 % повышается агрессия на спортсменов, выражающаяся у 15 % в крике и у 10 % – в злобе на них.

Завершающим вопросом нашей анкеты стало выяснение путей выхода тренеров из неблагоприятных предстартовых состояний. В ответах на данный во-

прос не наблюдалось существенной разницы в зависимости от возраста и пола. Большинство тренеров стараются регулировать свое состояние самоуспокоением и самовнушением (60 %); 15 % опрошенных используют фармакологические средства коррекции состояния (прием успокоительных препаратов); 15 % улучшают свое состояние путем выплеска эмоций на спортсменов. Наименьшее количество опрошенных (10 %) прибегают к использованию сигарет и алкоголя.

В результате проведенного исследования мы выявили, что предстартовое состояние тренера в лыжных гонках зависит от многих факторов. Повышение

знаний о подготовке лыж, наработка вариантов смазки и отработка более четкой технологии выбора мазей может позволить снизить тревожность тренера во время соревнований, в первую очередь классическим стилем. Необходимо повышать уровень знаний о влиянии психологического состояния тренеров на результаты соревновательной деятельности спортсменов, а также о методах психологической подготовки спортсменов. С целью уменьшения выраженности неблагоприятных состояний при повышении тревожности необходимо проведение специальных тренингов.

Т.А. Михайлова

Россия, г. Краснодар, ФГБОУ ВПО КубГУ

Проблема адаптации спортсмена в новом социокультурном пространстве

В настоящее время спорт в глазах человечества стал чрезвычайно важным и глобальным явлением. Это связано с социально-экономическими и научно-техническими изменениями в мире и проявляется в том, что именно спорт выступил связующим звеном различных культур, социальных слоев, национальностей, религий и т.д. Спорт дает уникальную возможность для культурного, нравственного, духовного и физического развития личности. Он вырабатывает твердость характера, силу воли, способность преодолевать трудные жизненные ситуации. Выезды на чемпионаты и спортивные сборы дают возможность спортсменам «знакомиться» с культурой, традициями других людей, укладом жизни. Идет взаимно обогащающий социокультурный процесс. Для большинства людей он остается лишь способом поддержания хорошей физической формы, развлечением и т.д., тогда как для других спорт является серьезной профессией.

В процессе спортивной деятельности человек вступает в разнообразные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные и др.), которые могут иметь характер как сотрудничества, взаимопомощи, так и соперничества, конкуренции, конфликта. Процесс адаптации может быть достаточно сложным как в спортивном коллективе (например, необходимость социокультурной адаптации для тех, кто заключил контракт с зарубежным клубом), так и в самой профессиональной деятельности (например, распорядок дня, перелеты, изнурительные тренировки и т.п.), и понимание отличия спорта от других профессий поможет нам разобраться с этими проблемами.

В данной статье хотелось бы обратить внимание на один из важнейших периодов профессиональной социализации спортсмена – период адаптации в новом социокультурном пространстве (новом коллективе). В проведенном нами социологическом исследовании 2010–2013 гг., с целью изучения профессиональной деятельности спортсменов, один из бло-

ков исследования был посвящен изучению взаимоотношений (в том числе и адаптации) в спортивном коллективе. В качестве респондентов выступили 10 профессиональных спортсменов и 5 тренеров.

В ходе исследования было установлено, что одним из трудных периодов спортивной карьеры как для молодых, так и для опытных профессиональных спортсменов является приход в новую команду. Пожалуй, как и в любой другой профессиональной деятельности, человек, пришедший в новый для него коллектив, должен пройти период адаптации. Как раз в этот период и имеют большое значение индивидуальные особенности спортсмена, его отношение к жизни, ценности, которых он придерживается. Трудности могут возникнуть в период адаптации к новой обстановке, спортсменам по команде, жизни в другом месте, налаживании контактов и др. Каждый из респондентов рассказывал о своих жизненных стратегиях, которыми он пользовался, придя в новую команду.

«Придя в новую команду (коллектив), важно быть со всеми приветливым, но не лицемерить, быть дружелюбным, открытым для общения» – спортсменка, 20 лет, гандбол.

«Обычно, более «старые» игроки в команде с недоверием впускают молодых или новеньких в свой сложившийся коллектив, поэтому не стоит «навязываться» или всячески их сторониться, а по возможности больше проводить времени вместе (прогулки, праздники и т.д.). Немаловажным является правильное умение отстоять себя, свою точку зрения, не дать ни в коем случае себя унижать» – бывший спортсмен, 47 лет, бокс.

Также за это время (около двух месяцев) спортсмену необходимо «влииться», интегрироваться в уже сложившийся коллектив, усвоить образцы и нормы поведения, сформировать социальные установки, активное участие принимать в общественной жизни спортивного коллектива. Показательным являются результаты нового спортсмена в игре. Если они ниже

среднего уровня, то члены команды не будут воспринимать этого спортсмена как потенциального конкурента.

«Во время тренировки или игры нужно обязательно помочь, подсказать, выручить своего игрока по команде, а в случае травмы, то и соперника. Именно в таких ситуациях спортсмен показывает свое истинное «лицо», каков он на самом деле. Также спортсмену необходимо помнить, с какой основной целью его взяли в команду – показывать высокие результаты. А так как в командах по два, а то и по 3 состава, надо бороться «за свое место под солнцем» – бывшая спортсменка, 51 год, легкая атлетика.

Обучение новых членов коллектива происходит доброжелательно, но, когда дело касается предстоящих соревнований, более опытные участники не позволяют молодым пробиться в состав, прибегая к различным методам борьбы.

«У нас женщина была в команде X, так вот она играла в команде до 40 лет. Конечно, у нее класс игры, никто и не спорит, но всему же когда-то приходит время! А она все не хотела уходить, тем более что в основном играют до 30 лет! А то и гораздо раньше уходят из спорта. Так вот она молодым вообще не давала играть, они всегда на замене сидели, я ее недавно встретила, она теперь чиновник!» – спортсменка, 20 лет, гандболистка.

Намного тяжелее тем спортсменам, которые не завоевали расположения нового для них коллектива. Это чревато постоянными конфликтами, неуважительным отношением, издевательствами и т.д.

«Конечно, всем хочется в основе играть (в первом составе), поэтому прибегают к разным методам: дра-

ка в женской команде – это не новость! Могут «темную сделать», побить! «Чужих» вообще плохо принимают, если уже команда сыгранная, все на своих местах, сначала просто мирно объясним, не понимает – тогда жестче... Редко кто жалуется!» – спортсменка, 21 год, гандбол.

Материалы проведенного исследования показали, что многие спортсмены говорили о социопсихологическом опыте, который образуется за время профессиональной деятельности спортсмена, в результате взаимодействия с различными людьми, постоянных переездов, сборов, всего тренировочного процесса. Этот опыт позволяет спортсмену сформировать свою картину мира, выработать зрелое объективное отношение ко всему происходящему, придерживаться определенных ценностей и ориентаций.

Став профессиональным спортсменом, половине респондентов пришлось пожертвовать ради спорта общением с друзьями, переездом из родного дома в чужое, малознакомое место. Еще они говорили об одиночестве, особенно в выходные дни, когда было грустно и не с кем было поговорить. Замужние или женатые респонденты рассказали, что постоянные тренировки, а потом и соревнования влияют не лучшим образом на их личные семейные отношения.

Среди опрошенных были спортсмены, которые, наоборот, считали, что они ничем не жертвовали и для них все сложилось весьма удачно.

В заключение хотелось бы отметить, что во многом период успешной адаптации к новым людям и социальной среде будет зависеть от самого спортсмена и его индивидуальных особенностей.

М.А. Николаева

Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

Оценка взаимосвязи весо-ростовых показателей и особенностей деятельности нервной системы у юношей 13–14 лет, представителей различных видов спорта

Формирование движений человека происходит в течение жизни и поэтому несет в себе следы как чисто биологических, так и социальных детерминант [1]. Занятия различными видами спорта, с одной стороны, развивают необходимые для более успешной спортивной деятельности качества человека, а с другой стороны, путем «естественного отбора» оставляют в спорте тех, кто наиболее подходит для решения соревновательных задач, предъявляя специфические требования к тем или иным качествам. В связи с этим в своем исследовании мы решили оценить взаимосвязи между весо-ростовыми показателями и особенностями деятельности нервной системы у юношей 13–14 лет, представителей различных видов спорта.

В эксперименте участвовали 39 юношей в возрасте 13–14 лет, квалификация I–II разряд, по 13 человек в каждой группе: баскетбол, лыжные гонки и единоборства (вольная борьба и дзюдо).

С целью оценки весо-ростовых показателей и особенностей нервной системы были использованы следующие диагностические средства:

1. Расчет индекса массы тела (ИМТ) – величины, позволяющей оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной; отражает крепость телосложения (более высокие значения свидетельствуют о большей крепости телосложения). Рассчитывается по формуле: $\text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$.

2. Индекс Скелии – позволяет оценить коэффициент пропорциональности между длиной туловища и конечностей, что отражается в показателях устойчивости и координации. Спортсмены с большими показателями имеют более высокое расположение общего центра массы тела, более длинные конечности и меньшую координацию. Рассчитывается по формуле: $(\text{Рост стоя} - \text{Рост сидя}) / \text{Рост стоя} \times 100$.

3. Оценка зрительной моторной реакции: простой – реакция на загорающийся красный квадрат; сложной – поочередно в любой последовательности загораются желтый или синий квадраты. Реагировать при этом надо только на загорающийся желтый цвет.

4. Теппинг-тест – оценка силы нервной системы. Оценивается количество точек, поставленных последовательно в 6 квадратов, и изменение их количества. Меньшее снижение количества точек от первого до последнего квадрата говорит о большей силе нервной системы. В нашем случае с целью выявления двигательной асимметрии участникам предлагалось выполнить тест как правой, так и левой рукой; величина силы нервной системы рассчитывалась путем нахождения разности между количеством поставленных точек в первом и шестом квадратах теста.

Математическая обработка результатов проводилась при помощи программы Statistica 10.0. Сравнение связанных (зависимых) совокупностей осуществлялось на основе Т-критерия Вилкоксона, установление корреляций – при помощи непараметрического критерия по Спирмену.

Полученные результаты исследования представлены в таблице.

Как мы видим, не выявлено достоверных различий между группами в показателях индекса массы тела, при этом чуть плотнее телосложение имеют единоборцы (ИМТ 21,0), менее плотное – баскетболисты (ИМТ 19,9), лыжники занимают среднюю позицию между ними (ИМТ 20,3).

Достоверные изменения наблюдаются в показателе «индекс Скелли» – наиболее длинные конечности и более высокое расположение общего центра массы тела имеют баскетболисты (индекс Скелли 102,5). Данный результат говорит о профориентированном типе телосложения спортсмена. Различий по данному показателю между группами лыжников и единоборцев не установлено.

Средние для групп спортсменов значения скорости простой реакции, а также реакции выбора не имеют достоверных различий.

Результаты выполнения теппинг-теста в группах лыжников и баскетболистов не имеют различий, а группа единоборцев отличается от них по ряду показателей. Во-первых, единоборцы имеют достоверно меньшие значения в количестве поставленных точек в первом квадрате при выполнении теппинг-теста правой рукой. Вместе с тем они имеют меньшее снижение количества точек с 1-го до 6-го квадрата, т.е. обладают чуть более высокими показателями силы нервной системы. Еще одним отличием единоборцев являются примерно одинаковые способности при выполнении теппинг-теста как правой, так и левой рукой. Это может свидетельствовать о большем развитии обеих рук и меньшей двигательной асимметрии.

Обработка результатов с целью установления связей между показателями возраста, индекса массы тела, индекса Скелли и показателями быстроты реакции, теппинг-теста не выявила достоверно значимых зависимостей.

Таблица

Оценка достоверности различий в весо-ростовых показателях и особенностях деятельности нервной системы у юношей – представителей различных видов спорта

Показатели	Баскетбол $M \pm s$	Лыжные гонки $M \pm s$	Единоборства $M \pm s$	p баск vs лыж	p баск vs един	p лыжн vs един
Возраст	13,5±0,7	13,4±1,2	13,1±0,9	0,45	0,22	0,52
Индекс массы тела	19,9±,2,7	20,4±2,6	21,0±4,1	0,65	0,43	0,63
Индекс Скелли	102,5±7,3	96,3±4,6	94,9±3,3	0,004	0,03	0,770
Реакция простая	0,382±0,043	0,384±0,041	0,407±0,040	0,873	0,148	0,178
Реакция выбора	0,436±0,102	0,444±0,089	0,489±0,094	0,833	0,202	0,235
Кол-во точек в 1-м квадрате теппинг-теста (правой)	36,3±2,9	36,5±4,3	31,8±3,9	0,848	0,004	0,008
Разница в кол-ве точек между 1-м и 6-м квадратами теппинг-теста (правой)	9,9±5,8	7,3±2,3	5,9±5,3	0,159	0,092	0,368
Кол-во точек в 1-м квадрате теппинг-теста (левой)	29,6±4,7	31,5±4,1	29,3±8,0	0,292	0,901	0,386
Разница в кол-ве точек между 1-м и 6-м квадратами теппинг-теста (левой)	5,5±4,4	6,6±3,1	6,5±5,9	0,466	0,643	0,951

Таким образом, юноши-спортсмены 13-14 лет, представители различных видов спорта, не отличаются друг от друга по скорости реакции как простой, так и реакции выбора. Скорость реакции и особенности нервной системы, определяемые по теппинг-тесту, не зависят от возраста (в данном возрастном диапазоне), индекса массы тела и индекса Скелли. Юноши-единоборцы отличаются от баскетболистов и лыжников меньшими результатами в теппинг-тесте правой рукой, но их нервная система имеет чуть большую силу. Кроме того, у единоборцев существ-

венно меньше выражена асимметрия левой и правой рук.

Литература

1. Балюк, В.Г. Взаимосвязь основных нейродинамических характеристик у спортсменов различной специализации и квалификации / В.Г. Балюк, Н.В. Тимохова // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. – 2009. – № 4. – С. 28–36.

В.В. Саликов

Республика Беларусь, г. Минск, БГУ

Д.В. Панцевич

Республика Беларусь, Академия МВД

Поэтапное развитие прыгучести у студентов на занятиях волейболом в вузе

Значимость силы ног, высоты прыжка и прыжковой выносливости в спорте очень велика. Особенно это касается спортивных игр и, в частности, волейбола. В волейболе очень часто приходится прыгать, бегать, совершать ускорения. Эффективное выполнение таких технических элементов, как нападающий удар, одиночный и групповой блок, подача в прыжке также напрямую зависят от этого. Поэтому спортсменам данного вида спорта просто необходимо иметь значительную силу ног и высоту прыжка, но чтобы сила ног достигла необходимого уровня, простых тренировок волейболисту часто недостаточно. Для развития этих качеств необходимо выполнять комплексы специальных упражнений с использованием тренажеров. Прыгучесть можно и нужно эффективно развивать и в условиях обычного спортивного зала.

Развитие прыгучести имеет большое значение для разносторонней физической подготовки волейболистов и успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Одним из наиболее важных компонентов техники волейбола является прыжок. Прыжок – это основа для нападения и для защиты. Особое значение прыжок приобретает в современном волейболе, он позволяет соперничать с высокорослыми волейболистами. Для успешного овладения техникой специфичного для волейбола прыжка наряду с другими моментами главным является прыгучесть. Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений с оптимальной амплитудой движений. Согласно Ю.М. Портнову, специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;

- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям [1].

Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11–14 лет и к 17–18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований, особенно в спорте высших достижений. Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания. Следует, по-видимому, считать доказанным положение о необходимости преимущественного развития силы мышц в сочетании с упражнениями на увеличение подвижности в суставах и расслаблением с целью воспитания прыгучести [3], [4], [5], [6].

Целью настоящей работы является создание и рекомендация комплекса упражнений, наиболее эффективных для развития прыгучести и прыжковой выносливости.

Методы исследования: анализ литературных данных, обобщение собственного спортивного опыта, беседа.

Анализ научной литературы и изучение особенностей работы тренеров и игроков позволили создать поэтапный комплекс упражнений для развития прыгучести без использования тренажерного зала.

Список упражнений, используемых на всех этапах комплекса:

1. Прыжки вверх из положения приседа.
2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа: шаг, присед, прыжок.

4. Напрыгивание на гимнастическую скамейку или тумбу высотой 70–100 см.
5. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку боком, серия по 10 прыжков.
7. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
8. Сидя на гимнастической скамейке выпрыгнуть и встать на нее.
9. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием щита или маркера на антенне.
10. Прыжки через обычную скакалку в течение 5 минут.
11. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
12. Бег с высоко поднятыми коленями.

Программа разделена на 3 этапа в течение учебного года.

Первый этап проводится в течение 3 месяцев с начала учебного года. Дозировка 20–25 прыжков на каждое упражнение с интервалом отдыха в 2–5 минут между упражнениями, по 2–3 серии, отдых между сериями – 2 минуты. Целесообразно проводить прыжковую тренировку 2–3 раза в неделю. Упражнения разделяют на 3 группы и применяют поочередно на каждой тренировке. Первая группа включает упражнения 1, 4, 8, 12, вторая – 2, 5, 9, 11, третья – 3, 6, 7, 10.

Второй этап проводится на 4–6-м месяце учебного года. Дозировка 25–35 прыжков на каждое упражнение с интервалом отдыха 2–4 минуты между упражнениями, по 2–3 серии, отдых между сериями 2 минуты. Целесообразно проводить прыжковую тренировку 2–3 раза в неделю. Группы упражнений те же.

Третий этап проводится на 7–9-м месяце учебного года. Дозировка 30–45 прыжков на каждое упражнение с интервалом отдыха 2–4 минуты между упражнениями, по 2–3 серии, отдых между сериями 2 минуты. Целесообразно проводить прыжковую тре-

нировку 2–3 раза в неделю. Группы упражнений те же.

Исходя из результатов работы, формулируем ряд рекомендаций занимающимся волейболом.

Практические рекомендации:

1. Прирост высоты прыжка возможен только при систематических занятиях.
2. Постоянное внимание должно уделяться восстановлению после нагрузок. Следует не допускать к тренировке больных и переутомленных спортсменов.
3. Должны осуществляться систематическое и целенаправленное укрепление мышечно-связочного аппарата, подготовка его к предстоящим нагрузкам, повышение роли разминки перед началом тренировки или соревнований.
4. Необходимо использовать индивидуальный подход к занимающимся, особенно к менее подготовленным. Выполнение упражнений начинающими спортсменами должно проводиться в паре с более опытными и подготовленными.
5. Комплекс можно применять в различных сочетаниях и с разной интенсивностью.

Литература

1. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – Изд. 6-е, перераб. – М.: ФиС, 1988.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
3. Волейбол: учебник для высш. учеб. заведений ФК / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Волейбол: учебник для институтов ФК / под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айрануа. – М.: ФиС, 1985.
5. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательско-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.

Н.Г. Смирнова

Россия, г. Череповец, МБДОУ «Детский сад № 22»

Спортивная секция «Мой веселый звонкий мяч»

Физическое воспитание – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, важная составляющая гармоничного развития ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении способствуют повышению сопротивляемости детского организма внешним неблагоприятным воздействиям.

В каждом дошкольном учреждении особое внимание уделяется подготовке детей к школе. Психологи и педагоги выделяют специальную и общую подготовку – психологическую, нравственно-волевою и физическую. Под физической подготовкой детей к школе понимается система разнообраз-

ных физических упражнений с учетом гигиенических правил и требований здорового образа жизни.

Мяч знаком всем с раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка, как замечает Э.Я. Степаненкова, считаются хватание, схватывание, бросание, позднее метание и ловля, используемые в манипуляциях с мячом. В мяче малыш находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого единства. Именно шар (мяч) является первым средством (даром), связывающим, по мнению Ф. Фребеля, внутренний и внешний мир ребенка.

С помощью физических упражнений с мячом формируются и совершенствуются основные виды движений с мячом, развиваются физические качества: ловкость, выносливость, быстрота, сила.

Поэтому в условиях нашего детского сада становится необходимостью организация обучения детей играм с мячом. Именно эти задачи можно решить на специально организованной секции «Мой веселый звонкий мяч».

Методические рекомендации по организации секции составлены в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

Цель – повышение результативности физического воспитания дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

Задачи:

- приобщать воспитанников и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни;
- знакомить с содержанием и правилами спортивных игр с мячом;
- развивать технику владения элементами спортивных игр с мячом;
- формировать волевые качества, стремление к победе и уверенность;
- содействовать развитию эстетического и художественного вкуса.

Спортивную секцию «Мой веселый звонкий мяч» посещают дети старшего дошкольного возраста. Продолжительность обучения составляет 1 год. К занятиям допускаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Организация деятельности секции «Мой веселый звонкий мяч» включает несколько этапов.

1. Подготовительный этап включает в себя анализ литературы; подбор материально-технических ресурсов, планирование работы секции, подбор дидактических («Спортивное лото», карточки-схемы), подвижных (народные игры с мячом), познавательных игр.

2. Практический этап: знакомство с техникой безопасности во время игры с мячом, с культурно-историческими основами (возникновение волейбола, футбола, баскетбола), с культурой поведения на спортивных соревнованиях, со спортивными ритуалами; разработка научно-методических основ (знакомство со спортивной терминологией, общая физическая подготовка (ОРУ с предметами и без); специальная физическая подготовка, техника движений с мячом; просмотр видеоматериалов [2], [3]; организация фотовыставки на тему «Папа, мама, я – спортивная семья»; выставка детского творчества «Моя любимая игра с мячом»; физкультурные досуги и

праздники; подбор и оформление стихов и загадок про мяч; консультации на тему «Наш веселый звонкий мяч», «Игры с мячом», «Домашний стадион», «Подвижные игры с мячом», «Семейная игротека».

3. Завершающий этап включает в себя выставку рисунков детей на тему «Галерея мяча»; выставку рисунков детей и родителей на тему «В какие игры играли наши родители»; игры (футбол, волейбол, баскетбол) – совместное мероприятие родителей с детьми; мониторинг; мультимедийную презентацию проекта.

Успешность обучения зависит от соответствия отобранного учебного материала возрастным особенностям и возможностям детей, а также от реализации всех общедидактических принципов [1]. Особенно важно обеспечить сознательное усвоение материала, потому что понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования двигательных навыков и способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия, успешно их применять.

Результатом работы нашего дошкольного учреждения является: улучшение физических показателей у детей старшего дошкольного возраста. Этому свидетельствует проведенный мониторинг в начале и конце учебного года. Повысился уровень знаний о спортивных играх с мячом и технике владения элементами спортивных игр, вследствие чего наш детский сад принимал участие в городских соревнованиях по пионерболу среди дошкольных учреждений. Команда успешно прошла в финал, заняв IV место. На протяжении всего учебного года осуществлялось пополнение методического оснащения. Родители и дети активно участвовали в жизни детского образовательного учреждения, тем самым повышая свою компетентность в вопросах воспитания и приобщения детей к здоровому образу жизни.

Таким образом, секция «Мой веселый звонкий мяч» – одна из форм организации процесса физического воспитания и образования детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Мичри, О.В. Обучение основным приемам игры в мяч / О.В. Мичри // Инструктор по физической культуре. – 2009. – № 1. – С. 121–125.
2. Николаева, Н.И. Школа мяча: учеб.-метод. пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений / Н.И. Николаева. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.
3. Школа мяча: метод. рекомендации по организации работы с детьми старшего дошкольного возраста / сост. Л.Л. Валькова и др.; под ред. Е.И. Касаткиной. – Вологда: ИЦ ВИРО, 2011.

Классификация тестов для оценки различных аспектов работоспособности детей и подростков

Разработка тестов для оценки работоспособности и энергетики мышечной деятельности положила начало физиологии мышечной деятельности. Во второй половине XX в. были разработаны строгие протоколы проведения самых популярных тестов и модификации некоторых из них для детей и подростков [1], выпущено большое количество руководств по тестированию [2], [3], [5], однако на сегодняшний день не существует единого подхода к тестированию и трактовке его результатов, особенно для характеристики анаэробных диапазонов нагрузок и номенклатуры широко используемых тестов. Однако потребность в такого рода физиологической классификации тестов для оценки работоспособности детей и подростков стала весьма актуальной.

В качестве основы для составления такой таблицы представляется перспективным энергетический подход, разработанный R. Margaria [6] и успешно используемый многими современными исследователями. Согласно этому подходу, для всесторонней оценки физической работоспособности человека необходимо оценить для каждого из трех источников энергопродукции – аэробного, лактацидного и фосфагенного – три основных параметра: мощность, емкость и экономичность. Чтобы эта таблица действительно отражала весь комплекс физических возможностей, необходимо учесть, что между разными группами скелетных мышц нет однозначных взаимосвязей: высокая работоспособность мышц нижних конечностей не свидетельствует о такой же высокой работоспособности мышц рук или туловища и наоборот. Кроме того, необходимо учитывать, что не все тесты и эргометры пригодны для измерения работы любой группы мышц. Следует различать также тесты для оценки глобальной работы, вовлекающей почти все группы мышц (например, с применением гребных эргометров), и тесты для оценки региональной либо локальной работы. Кроме того, нужно различать циклические и ациклические и статические виды физических нагрузок. Однако наиболее типичным средством для измерения рабочих возможностей на сегодняшний день служат ножные велоэргометры и бегущие дорожки, поэтому для предварительного рассмотрения остановимся только на тех возможностях, которые имеются для оценки работоспособности в циклических нагрузках, выполняемых преимущественно за счет активности мышц нижних конечностей.

Важно отметить, что не существует и принципиально не может быть единого теста, позволяющего оценить все энергетические параметры всех трех источников энергии. Даже измерить мощность и емкость одного источника в одном тесте невозможно. Мощность нагрузки, определяющая активацию того или иного источника энергии, и ее предельная длительность, отражающая емкость активного источни-

ка, связаны между собой нелинейной зависимостью. Для измерения максимальной мощности того или иного источника можно использовать либо нарастающую нагрузку, либо фиксированное время выполнения нагрузки с оценкой средней мощности произведенной работы. В обоих случаях измерение максимальной емкости источника невозможно: в первом случае – из-за кумулятивного эффекта нарастающего утомления, во втором – по определению, так как экспериментатор сознательно ограничивает время выполнения работы и регистрирует ее объем. Если же мы измеряем емкость, то вынуждены задавать фиксированную мощность, иначе неясно, емкость какого именно источника мы измеряем. В этом проявляется своеобразный физиологический принцип «неопределенности», осознание которого важно для правильной трактовки получаемых результатов (см. таблицу).

Таблица

Тесты и показатели для оценки мощности, емкости и экономичности энергетических источников при циклической мышечной работе

Источник	Мощность	Емкость	Экономичность
Аэробный	МПК PWC170 АП ЧСС _{макс} W900	-	Ватт-пульс Пульсовая стоимость единицы работы Кислородная стоимость единицы работы
Лактацидный	Вингейт-тест Тест E. Tornval W240 W40	Вингейт-тест МФ МКД Максимальная концентрация лактата в крови Тест удержания критической мощности Коэффициент К уравнения Мюллера	Гарвардский степ-тест ИНПД
Фосфагенный	Лестничный тест R. Margaria Тест MAMW _{max}	БФ МКД	ИНПД

В таблице представлены основные тесты и показатели, используемые для оценки различных сторон работоспособности. Следует подчеркнуть, что наиболее разработанными являются тесты для измерения аэробной мощности и экономичности цикличе-

ской аэробной работы. Все остальные тесты разработаны в значительно меньшей степени, а трактовка их результатов вызывает серьезные споры среди специалистов. Например, весьма популярным показателем в спортивной практике является максимальный уровень лактата в периферической крови. Между тем этот показатель зависит от множества факторов, и его прямолинейная трактовка вызывает серьезные возражения авторитетных ученых.

Фактически, представленным набором тестов исчерпываются сегодняшние возможности корректной оценки работоспособности. При этом если для оценки энергетических систем существует несколько достаточно надежных тестов, то емкость остается чаще всего вне поля исследователей. Между тем анализ эргометрических зависимостей показывает, что увеличение мощности энергетической системы на 20–30 % приводит к 5–10-кратному повышению емкости [3], [4]. По этой причине показатели емкости, если их удастся измерить, оказываются не только намного чувствительнее, но и значительно информативнее, чем показатели мощности. Разработанный метод эргометрической оценки работоспособности [4] с помощью простых эргометрических тестов удержания заданной мощности нагрузки «до отказа» позволяет оценивать широкий круг показателей мощности и емкости каждого из источников энергии. Возрастная динамика интегральной емкости энергетических систем, полученная этим методом при исследовании детей школьного возраста, показывает 40-кратный прирост показателя, который полностью отражает реальное повышение рабочих возможностей, происходящее у ребенка за время школьного обучения.

Весомый вклад в повышение работоспособности вносит совершенствование регуляторных механизмов и значительная экономизация деятельности всех функциональных систем, захватывающая как клеточный уровень, так и уровень целого организма. Такие изменения характерны как для онтогенетиче-

ского развития, так и для адаптации к физической нагрузке в процессе спортивной тренировки. Эти регуляторные изменения не столько отражаются на мощностных возможностях человека, сколько проявляются в повышении надежности функционирования, то есть емкости его энергетических систем. Именно благодаря совершенствованию механизмов физиологической регуляции с возрастом происходит значительное увеличение интегральной емкости энергетических систем [4]. Такое понимание процессов возрастного развития энергетики мышечной деятельности открывает новые перспективы исследований ее механизмов и разработки целостной системы комплексного тестирования физической работоспособности.

Литература

1. *Абросимова, Л.И.* Определение физической работоспособности подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1977. – № 2 (9). – С. 114–117.
2. *Карпман, В.Л.* Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1988. – 234 с.
3. *Корниенко, И.А.* Эргометрическое тестирование работоспособности / И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин, В.Ф. Воробьев // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: сб. науч. трудов / ред. В.Д. Сонькин. – М.: ВНИИФК, 1991. – С. 68–86.
4. *Корниенко, И.А.* Применение эргометрии для оценки возрастных и индивидуально-типологических особенностей энергетики скелетных мышц у мальчиков 7–17 лет / И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева, Г.М. Маслова // Физическая культура индивида: сб. науч. трудов ВНИИФК / под ред. В.Д. Сонькина. – М., 1994. – С. 35–53.
5. *Astrand, D.E.* The energy charge of the physiology. Physiological basis of exercise / D.E. Astrand, K. Rodahl. – N.Y.: McGraw-Hill, 1977. – 691 p.
6. *Margarita, R.* Biomechanics and energetics of muscular exercise / R. Margarita. – Oxford: Clar-endon Press, 1976. – 146 p.

В.В. Шевцов, А.Г. Белов, А.В. Сидоров, Д.С. Яковлев
Россия, г. Тюмень, ФГКВООУ ВПО ТВВИКУ

Модель физической подготовленности спортсменов рукопашного боя

В организации и проведении тренировочного процесса спортсменов общепринятым является модельно-целевой подход. Модельно-целевое проектирование предполагает создание модели соревновательной деятельности, модели спортсмена и его подготовки в макроцикле [1].

Цель исследования: разработать модель спортсменов рукопашного боя различной квалификации.

Задачи:

1. Выполнить анализ соревновательной деятельности единоборцев и выявить специальные физиче-

ские качества, необходимые для эффективного ведения поединка.

2. Изучить состояние физической подготовленности спортсменов рукопашного боя различной квалификации ($n = 60$).

3. Разработать модельные характеристики и показатели спортсменов рукопашного боя различной квалификации.

Решение указанных задач позволило нам выявить модельные характеристики и показатели спортсменов рукопашного боя различной квалификации (табл.) [2].

Модельные характеристики спортсменов рукопашного боя

Тестируемые качества и тесты	Спортивный разряд и показатели		
	1	2	3
I. Общая выносливость и скоростные качества			
1. Бег 3000 м, мин, с	12,00	12,30	13,00
2. Бег 1000 м, мин, с	3,15	3,30	4,00
3. Бег 100 м, с	13,0	13,5	14,00
4. Челночный бег 10 × 10 м, с	26	27	28
5. Челночный бег 3 × 10 м, с	7,0	7,5	8,0
II. Сила и силовая выносливость			
1. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	20	15	10
2. Приседание на одной ноге, кол-во раз	20	15	10
3. Поднимание туловища прогибанием, лежа на скамейке животом, кол-во раз	40	30	20
4. Поднимание ног в висе на перекладине, кол-во раз	30	20	10
5. Кистевая динамометрия, кг	60	50	40
6. Становая динамометрия, кг	170	150	120
III. Скоростно-силовые способности			
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин	60	40	30
2. Поднимание туловища в сед за 1 мин	50	40	30
3. Приседание на двух ногах за 1 мин	50	40	30
4. Выпрыгивание вверх, см	60	50	40
5. Прыжок в длину с места, см	260	250	230
6. Количество ударов по газете до ее разрыва	1	2	3
IV. Гибкость			
1. Пронос (выкрут) гимнастической палки (отношение длины палки к ширине плеч)	1:1	1,5:1	2:1
2. Наклон вперед, см	+20	+10	+5
3. «Мостик»	на прямых руках	на согнутых руках	на голове
4. «Шпагат», расстояние от пола:			
а) продольный;	0	10	20
б) поперечный	10	20	40
V. Устойчивость вестибулярная и к гипоксии			
1. Проба Яроцкого, с	45	35	25
2. Проба Генча, с	50	40	30
VI. Координационные способности			
1. Блокирование (или ловля мячей после отскока от стены (из 10 раз)	10	8	6
2. Жонглирование двумя предметами, количество подбрасываний за 20 с	35	30	25
3. «Из руки в руку», ловля теннисного шарика (из 10 раз)	10	8	6
4. Мышечно-двигательная память – точность воспроизведения заданной амплитуды движения, отклонение, см	1	2	4
5. Быстрота и точность зрительно-моторной реакции, см	2	4	6
6. Баллистическая координация:			
а) время выполнения, с;	6	12	18
б) суммарная дальность, м;	8	5	2
в) ИПК	> 1,0	0,75-1,0	0,50

Тест «Блокирование мячей после отскока их от стены»

Выполняется 10 бросков теннисными мячами в прямоугольник на стене на высоте 1,5 м от пола, размером 2 на 1,5 м.

Испытуемый стоит на расстоянии 3 метров от стены лицом к ней.

Ассистент, стоя за спиной испытуемого на расстоянии 4–5 метров, выполняет 10 бросков в полную силу в различные точки прямоугольника. Задача испытуемого – заблокировать отскочивший мяч. Учитывается количество блокировочных (пойманных) мячей.

Тест «Жонглирование двумя предметами»

Для жонглирования используются предметы, удобные для захвата рукой.

Один за другим поочередно подбрасываются два предмета (теннисных мяча, камешка и т.п.). Учитывается количество непрерывных подбрасываний за 20 секунд.

Тест «Из руки в руку»

Руки опущены вниз по средней линии тела. В одной из рук зажат теннисный шарик. Разжимая кулак, выпускаем шарик из правой (левой) руки и ловим левой (правой).

Учитывается количество пойманных мячей из 10.

Тест «Мышечно-двигательная память»

Измеряется размеченной, с точностью до 1 см, гимнастической (или деревянной) палкой с подвижной муфтой.

Испытуемый берется за неподвижный конец палки одной рукой и за подвижную муфту другой рукой

(в исходном положении руки на ширине плеч, расположены параллельно).

Три раза испытуемый отводит правой рукой муфту до определенной заданной отметки на расстоянии от 20 до 40 см, зрительно контролируя амплитуду этого движения. Затем он должен воспроизвести эту амплитуду без зрительного контроля. Дается три попытки, определяется средний результат, с точностью до 1 см.

Тест «Быстрота и точность зрительно-моторной реакции»

Измеряется при помощи этой же размеченной палки. Испытуемый, не захватывая палку, обхватывает ее полусогнутыми пальцами, не касаясь ее. Нулевая отметка находится при этом на уровне нижнего края ладони. Экспериментатор держит палку за верхний конец.

После команды «Внимание» он неожиданно опускает палку. Задача испытуемого – как можно быстрее ее захватить. Результат теста определяется по месту захвата палки от нулевой отметки в сантиметрах. Выполняется 5 попыток. Средний результат рассчитывается с точностью до 1 см.

Тест «Баллистическая координация»

В качестве теста используется серия прыжков с места, выполняемых на время и пространственную точность, в такой последовательности:

1. С точки ориентира (центр) выполняется прыжок в длину с места с последующим возвращением на исходную точку.
2. С центра прыжок в длину спиной вперед с последующим возвращением в исходную точку.

3. С центра прыжок «бокком» вправо с последующим возвращением в исходную точку.

4. С центра прыжок «бокком» влево с последующим возвращением в исходную точку.

Выбор длины прыжка (до максимально возможного) производится самим испытуемым. Фиксируется время выполнения упражнения (с) и суммарная дальность всех четырех прыжков (м).

Расчет интегрального показателя координации (ИПК) определяется результатом от деления суммы «непрерывного метража» (в метрах) на затраченное время (в секундах).

Анализ соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя позволяет разработать модель спортсменов различной квалификации.

Модель спортсмена является основанием для разработки количественной и качественной моделей его подготовки.

Предлагаемая система тестов и оценок, включая нормативные требования, дает возможность объективно и точно осуществлять контроль и управление ОФП и СФП спортсменов рукопашного боя.

Литература

1. *Матвеев, Л.П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // *Общая теория спорта и его прикладные аспекты.* – СПб.: Лань, 2005. – С. 286–325.
2. *Шевцов, В.В.* Модельно-целевое проектирование физической подготовки спортсменов рукопашного боя / В.В. Шевцов, В.В. Шевцова // *Профильная оборонно-спортивная подготовка: модельно-целевое проектирование.* – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2014. – С. 69–89.



Раздел 6

Физическое воспитание и здоровье студенческой молодежи

А.А. Артеменков

Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ

Технология социально-гигиенического мониторинга функционального состояния и адаптационных возможностей студентов

Сохранение и укрепление здоровья разных слоев населения является приоритетным направлением государственной политики Российской Федерации. В отечественной литературе последних десятилетий широко обсуждается социально-гигиенический мониторинг – система профилактических мероприятий, направленных на сохранение здоровья как взрослого населения, так и учащейся молодежи. В задачу мониторинга входит разработка мер, направленных на снижение неблагоприятного воздействия среды обитания на здоровье разных слоев населения, в том числе и студентов [7], [8].

Актуальным остается вопрос о соответствии учебно-трудовой нагрузки студентов адаптационным возможностям организма на фоне разных режимов обучения. Данная позиция рассматривается как наиболее важный элемент социально-гигиенического мониторинга здоровья студентов (начиная с формирования контингентов абитуриентов и заканчивая выходом их на самостоятельный профессиональный путь) [5]. Рассматривается идеология построения программ мониторинга на основе компьютерной технологии количественной оценки физического и психического здоровья студентов в процессе обучения [1].

Приводятся сведения о создании автоматизированной системы оценки физического и функционального состояния организма человека для обеспечения возможности коррекции оздоровительных и образовательных мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащейся молодежи [4]. Исследуются психофизиологические особенности студентов и адаптационное состояние обучающихся [6].

Однако в системе мониторинга за состоянием здоровья студентов остается много нерешенных задач. Основной проблемой является предупреждение развития нарушений процессов адаптации студентов к учебно-трудовой деятельности.

Разрабатываемые нами принципиальные методологические и методические подходы к оптимизации функционального и адаптационного состояния базируются на теории функциональных систем и теории адаптационного взаимодействия организма и среды обитания, а также концепции оценки рисков [2], [3].

В связи с этим целью данной работы является разработка технологии социально-гигиенического мониторинга морфофункционального состояния учащейся молодежи, направленного на оздоровление и оптимизацию интеллектуального труда.

Осмысление основных показателей учебной среды и функционально-адаптационного взаимодействия позволило сформулировать базовую модель мониторинга здоровьесбережения студентов. Для выявления процессов дезадаптации нами предлагается использовать конкретные методы исследования.

На начальном этапе моделирования технологии мониторинга осуществляется разработка, подробное изучение и анализ состояния данного вопроса, ставятся цели и задачи исследования, обосновываются новые методологические подходы. Применение санитарно-гигиенических методов позволило выявить нарушения условий обучения и проживания студентов, способствующих формированию дезадаптивных расстройств. Дальнейшая работа включала в себя использование комплекса методов для изучения и оценки функционального состояния и адаптационных возможностей. Сравнение полученных данных с нормальными величинами позволяет выявить группу риска, в которой отмечаются отклонения гомеостатических параметров от нормы, вычлнить студентов, нуждающихся не в коррекционно-профилактических мероприятиях, а в медицинском обследовании. На следующем этапе проводится компьютерное тестирование для определения типов дезадаптации и распределения студентов на группы: 1-я группа – адаптированные; 2-я группа – частично

адаптированные; 3-я группа – дезадаптированные. Студенты 3-й группы (дезадаптированные учащиеся) нуждаются в проведении с ними коррекционной работы, они не участвуют в профилактических мероприятиях.

Студенты первых двух групп, используя средства и методы лечебной физической культуры, оптимизируют функциональное состояние и расширяют свои адаптационные возможности. Для слежения за состоянием здоровья студенты заполняют дневник самоконтроля. Заполнение дневника в процессе выполнения профилактических занятий позволяет следить за самочувствием и настроением, что дает возможность регулировать двигательную активность. Контроль за функциональным состоянием ведется по частоте сердечных сокращений и субъективным признакам: одышке, болевым ощущениям, переживаемым эмоциям, состоянием процессов сна и бодрствования, работоспособности, способности к восстановлению и характеру наступления утомления. Немаловажной является оценка удовлетворенности от занятий. И наконец, на заключительном этапе определяется эффективность комплексной системы методов мониторинговой работы.

Этапность мониторинга позволяет проводить сбор, статистическую обработку и анализ информации о функциональном состоянии студентов и их адаптационных возможностях. Способы обработки информации в системе мониторинга включают в себя использование современных методов математической обработки данных.

Информационная система мониторинга включает сбор данных об условиях обучения и проживания студентов, их образе жизни, о функциональном состоянии ведущих систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной); о состоянии физических, функциональных и психоэмоциональных резервов организма обучающихся. Учитывается также тип дезадаптации студента (табл.).

Эффективность мониторинга функционального состояния в вузах рассматривается как информационно-аналитическая база. Интерпретация информации, полученной посредством мониторинга, может быть различной. Самая главная ценность ее заключается в том, что она способствует формированию у студентов мотивации на здоровый образ жизни.

Технологичность организации мониторинга функционального состояния достигается за счет применения наиболее простых и доступных методов диагностики функциональных систем организма, которые могут быть использованы в каждом вузе. Преимущества мониторинга состоят в наращивании информационной базы, систематическом анализе его результатов, выявлении проблем со здоровьем учащихся. Кроме того, имеется возможность совершенствовать систему мониторинговой работы. Так, перспективным направлением является разработка технологии автоматизированной системы контроля за состоянием морфофункциональных параметров и уровнем адаптации студентов. В такой системе можно выделить три блока: 1) блок сбора первичной информации о функциональном состоянии и адаптационных возможностях студентов; 2) блок со стандар-

тами морфофункциональных и адаптационных параметров студентов (на данном этапе осуществляется сравнение исходных данных с нормальными значениями); 3) блок мониторингового анализа показателей за определенный период наблюдений.

На наш взгляд, сведения, полученные в результате мониторинга функциональных состояний студентов, дадут ценную информацию о дезадаптивных состояниях, развивающихся в процессе обучения, об индивидуальных особенностях функциональных систем организма и предрасположенности к «болезням адаптации».

Таблица

Элементы комплексной системы мониторинга дезадаптивных состояний у студентов вузов

Этапы и методы исследования	Информационные потоки в системе мониторинга	Исполнители
Санитарно-гигиенический (наблюдение, опрос, эксперимент, анкетирование)	Сбор информации об условиях обучения и проживания студентов, их образе жизни, приобщении к вредным привычкам и т.д.	Санитарные врачи, администрация вуза, кураторы групп
Клинико-физиологический (измерение артериального давления, спирометрия, функциональные пробы, кардиоинтервалография)	Сбор информации о состоянии функциональных систем организма и ее сопоставление с нормой	Медработники вуза и поликлиники, преподаватели физкультуры
Физиолого-гигиенический (контрольные упражнения – тесты, функциональные пробы, психологическое тестирование)	Сбор информации о состоянии адаптационных резервов и ее сопоставление с нормой	Медработники и психологи вуза, преподаватели физкультуры
Психодиагностический (компьютерное тестирование)	Сбор информации о типах дезадаптации и количестве дезадаптированных, частично адаптированных и адаптированных студентах в группах	Психологи вуза, кураторы групп
Профилактический (физические и дыхательные упражнения, точечный массаж, оздоровительный бег, водные процедуры)	Заполнение дневника самоконтроля за состоянием здоровья студента. Мониторинговый анализ информации о результатах работы за период наблюдений	Студенты (контроль со стороны преподавателей вуза и кураторов групп)

Полученные результаты позволяют выделить факторы риска, играющие ключевую роль в снижении устойчивости адаптационных механизмов за весь период обучения в учебном заведении. Своевременные профилактические мероприятия позволяют стимулировать собственные компенсаторно-приспособительные реакции организма студентов, улучшить академическую успеваемость, сократить время на лечение и снизить материальные затраты студентов.

Таким образом, применение методологии оптимизации функционального состояния и повышения адаптационных возможностей студентов позволяет расширить и углубить интерпретацию результатов мониторинга дезадаптивных расстройств в студенческой социальной среде, более обоснованно планировать профилактические мероприятия, дать научно обоснованный прогноз влияния негативных факторов учебного процесса на состояние здоровья студентов.

Разработанная система мониторинга за развитием дезадаптивных состояний позволит получить качественную и количественную характеристики влияния факторов учебного процесса и социально-бытовых условий проживания на здоровье студентов значительно раньше, чем проявятся последствия этого влияния. Опыт применения методологии оптимизации функционального состояния и адаптационных возможностей студентов показал, что она может существенно усилить эффективность и надежность проводимых оздоровительно-профилактических мероприятий по обеспечению благополучия обучающихся.

Литература

1. Айзман, Р.И. Принципы и алгоритмы мониторинга здоровья учащихся и студентов / Р.И. Айзман, Н.И. Айзман, В.Б. Рубанович, А.В. Лебедев // Сибирское медицинское образование. – 2009. – Т. 57. – № 3. – С. 101–104.

2. Артеменков, А.А. Методологические подходы к профилактике дезадаптивных состояний у студентов / А.А. Артеменков // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 8 (245). – С. 35–37.

3. Артеменков, А.А. Профилактика психофизической дезадаптации у лиц умственного труда / А.А. Артеменков // Здоровье населения и среда обитания. – 2014. – № 2 (231). – С. 44–46.

4. Гавриков, К.В. Технология автоматизированной оценки динамики физического и функционального состояния организма человека / К.В. Гавриков, В.Б. Мандриков, А.Л. Шкляр // Вестник новых медицинских технологий. – 2006. – Т. 8. – № 3. – С. 143–144.

5. Королева, Н.С. Акмеологический базис социально-гигиенического мониторинга здоровья студентов ГОУ СПО медицинского профиля / Н.С. Королева, К.С. Жижин // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 10. – С. 26–31.

6. Маркина, Л.Д. Прогнозирование развития дезадаптивных состояний и алгоритм их эффективной коррекции / Л.Д. Маркина, В.В. Маркин // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2008. – № 3. – С. 29–36.

7. Халикова, С.С. Здоровьесберегающая деятельность вузов: мониторинг оценки эффективности / С.С. Халикова // Власть и управление на Востоке России. – 2011. – № 1. – С. 200–204.

8. Чеченин, Г.И. Методологические и организационно-технологические аспекты социально-гигиенического мониторинга (СГМ) здоровья населения и среды обитания / Г.И. Чеченин // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 6. – С. 44–54.

Н.О. Байзакова, Т.Н. Дуйсембаев, М.О. Мырзаев
Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ им. аль-Фараби

Здоровье студенческой молодежи – основа оздоровления нации

Здоровье – это значит воспитать у каждого студента потребность быть здоровым, осваивать навыки здорового образа жизни, с юности закладывать основы правильного физического развития. При обучении студенческой молодежи особенное внимание нужно уделять повышению уровня знаний о здоровом образе жизни. На занятиях по физическому воспитанию необходимо постоянно разъяснять методы оздоровления и укрепления здоровья.

Одной из основных задач высшего образования в Республике Казахстан в современных условиях является подготовка специалистов, имеющих не только высокие профессиональные качества, но и обладающих достаточным уровнем здоровья, которое позволит в полной мере реализовать интеллектуальный и физический потенциал. Здоровье каждого из нас – это не только личное благо, но и необходимое условие роста благосостояния и экономического могущества нашей страны. Любому человеку всегда хотелось бы продлить свое физическое и активное творческое долголетие, радость бытия, созранный силу молодости. Общеизвестно, что регулярное и правильное проведение занятий по физической культуре и спорту укрепляет здоровье, сохраняет подвиж-

ность организма и способствует его активному долголетию.

Мероприятия начинаются с ознакомления студентов со сведениями о влиянии оздоровительных физических упражнений на организм, с основами контроля и самоконтроля за уровнем здоровья. Оздоровительные физические упражнения в значительной степени должны быть направлены на развитие общей выносливости, повышение физиологических резервов основных систем жизнеобеспечения. Всем хорошо известно, что тот, кто регулярно занимается оздоровлением своего организма, придерживается норм рационального питания, не обременен вредными привычками, тот учится и трудится с полной отдачей и редко болеет.

Всемирная организация здравоохранения предлагает такое определение: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Проблема формирования здорового образа жизни молодежи является одной из актуальнейших. Здоровье, красота, бодрость – извечная, постоянная мечта человека. Преподаватели нашей кафедры пришли к решению задач по оздоровле-

нию студентов с помощью организации и проведения мероприятий по системе кружковой работы. Кружки возглавляют преподаватели по разным видам спорта, ими составляется план работы, организовывается прием контрольных нормативов, а также проводятся соревнования среди членов кружка. Членом кружка может быть любой студент, который хотел бы оздоровиться, поддержать свой организм и позаниматься для себя. Члену кружка не обязательно иметь спортивный разряд, ему достаточно проявить интерес к какому-нибудь виду спорта. Это может быть один из традиционных олимпийских видов спорта, а может быть и вид аэробики, могут быть оздоровительные упражнения для девушек в тренажерном зале. Многие выбирают спортивное ориентирование на местности, наши юноши могут выбрать виды борьбы или занятия по основам самообороны.

Без внимания не остаются и студенты, которые имеют отклонения в здоровье. Им также предлагаются занятия по дозированной ходьбе, оздоровительные упражнения для тех, кто имеет нарушения зрения, предлагаем занятия в кружках по настольным играм (шахматы, тогызкумалак) и занятия в зале для лечебной физической культуры.

Одним из условий формирования здорового образа жизни является двигательная активность – борьба с гиподинамией. Есть известное выражение: «Движение – это жизнь». Физические упражнения воздействуют на все группы мышц. Суставы, связки становятся крепкими, эластичными. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Процесс физического воспитания в вузе должен решать общие задачи по укреплению здоровья и целенаправленной подготовке к будущей профессиональной деятельности. Решать эти задачи должна не только кафедра физического воспитания, но и весь педагогический коллектив. Таким образом, здоровый образ жизни студента понимается как образ жизни для него, когда его деятельность направлена на сохранение, улучшение, укрепление здоровья, что обусловлено развитием других качеств жизни для будущего специалиста.

Будущие высококвалифицированные специалисты должны твердо усвоить истину, что укрепление здоровья, здоровый образ жизни – это не только гарантированное право человека, но и священный долг гражданина своей страны.

В Послании Президента Н.А. Назарбаева народу Казахстана сказано, что здоровье отнесено к долгосрочным, наиболее важным приоритетам развития Республики Казахстан.

Одним из факторов повышения уровня физической подготовленности является валеологическое образование, которое дает основу здоровому образу жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогут студентам укрепить свое здоровье, повы-

сить успеваемость, воспитать потребность в здоровом образе жизни, способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей кислородом, повышению мышечного тонуса. Активная роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни молодежи не сводится к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема формирования здорового образа жизни не может решаться изолированно от решения других: экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.

Чтобы человек полноценно и без ущерба для здоровья жил и трудился, прежде всего важно развитие культуры личности. Сюда входят: культура тела, культура питания, культура отношений между людьми – целостная система поддержания здоровья. Формирование устойчивой потребности в физической активности, на наш взгляд, – это многолетняя кропотливая работа, требующая разноплановой стратегии.

Умственный труд и психофизиологическое напряжение, которому подвергается студент, требуют:

- приобретения знаний о сохранении и укреплении здоровья;
- приобретения навыков координации движений, формирования правильной осанки;
- укрепления здоровья студентов, содействия их физическому развитию;
- воспитания эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к оздоровительным мероприятиям.

Лишь в процессе личных занятий физической культурой и спортом приходит трансформация понимания их целесообразности и убежденность в их необходимости, выработка привычки и устойчивой потребности, закрепление положительных эмоций, что в комплексе обеспечивает долголетие и физическую активность. Здоровье – это та вершина, которую должен подняться человек сам. Двигательная активность студента, являясь частью физической культуры, развивается в тесном взаимодействии с материальной и духовной культурой. Соответственно, студентов следует научить грамотно сочетать умственную и двигательную активность.

Литература

1. Пикалова, Т.В. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах / Т.В. Пикалова // Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры». – Алматы, 2001.
2. Беляков, Н.И. Современные технологии обучения в процессе физического воспитания студентов / Н.И. Беляков, А.В. Ахаев // Вестник физической культуры. – 2001. – № 1.
3. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжнова. – М.: Высш. шк., 1991.
4. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан. – Алматы, 1987.

Казахские игры как средство оздоровления в современной ситуации общественного развития

Казахские подвижные игры занимают важное место в жизни молодежи. Укрепление организма молодых людей, формирование у них необходимых навыков, условий для радостных эмоциональных переживаний, воспитание у них дружеских взаимоотношений и умение действовать в коллективе сверстников – вот главные воспитательные задачи казахских подвижных игр. Предлагаем изучить казахские национальные игры с учетом системы педагогики физического воспитания, учитывая ее связь с нравственным воспитанием. Нетрудно заметить существование определенной закономерности, выражающейся в достижении конечной цели – воспитание и формирование конкурентоспособной развитой личности. Национальные игры имеют исключительное значение и в спортивной подготовке молодежи, о чем свидетельствуют полученные нами экспериментальные данные. Эти игры выделены в группы подготовительных упражнений к отдельным видам спорта.

Из большого многообразия игр следует выделить именно те, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Бытовавшие в народе подвижные игры возникали свободно, продолжительность их не была регламентирована, элементарные правила между игроками, требования к выполнению двигательных заданий складывались по общему уговору участников игры.

Предлагаемые национальные игры – это прекрасное средство физического воспитания; они многочисленны, разнообразны как по форме, так и по содержанию. Это, как можно полагать, объясняется тем, что физический рост и развитие студентов в основном стабилизируются. Молодые люди активно включаются в трудовую жизнь, возрастает потребность в активном досуге, в играх, в забавах, с помощью которых можно воспитать не только силу, ловкость, смелость, но и включить их как воспитательные мероприятия в целом.

Результаты практического применения национальных казахских игр в работе со студентами показали, что эти игры способствуют успешному решению основных задач физического воспитания молодежи, укреплению здоровья и выработке жизненно важных двигательных навыков

Одной из приоритетных задач данной работы являются рекомендации по применению национальных игр для использования в системе физического воспитания студентов, посредством которых успешно решаются воспитательные задачи физического воспитания молодежи, укрепления здоровья и выработки жизненно важных двигательных навыков.

Рекомендуемые казахские подвижные игры.

«Догони джигита»

Место, инвентарь. Площадка. Для игры требуется матерчатый жгут.

Играющие делятся на две команды. На земле обозначается стартовая линия и затем – другая, параллельно первой, на расстоянии не более 150 м, где устанавливается флаг на шесте.

Вызванные руководителем игроки встают на стартовую линию и по команде или по свистку устремляются вперед, к флагу. Игрок, имеющий жгут, старается ударить своего противника и как можно быстрее добежать до черты, где бросает жгут и возвращается к своей группе. «Противник» поднимает жгут с земли и старается догнать игрока, спешащего обратно, чтобы ударить его. Если это ему удастся, он считается победителем, если нет – побежденным.

Таким образом, руководитель вызывает одну, другую, третью пару игроков, возвращая жгут каждый раз игроку из той группы, участник которой вышел победителем в предыдущих соревнованиях.

Правила:

1) игра начинается и останавливается по сигналу руководителя;

2) запрещается бить жгутом по голове.

«Догони джигита» – народная игра. В нее играют во всех областях Казахстана. Ее можно проводить только на открытом воздухе. Характерным движением в ней является бег с увертыванием, требующий просторной площадки. Эта игра способствует развитию чувства товарищества, согласованности действий, ответственности в интересах коллектива. В игре проявляется большая самостоятельность играющих в тактических приемах, организации команды, что содействует воспитанию организаторских навыков у играющих.

Эта игра по своей структуре сложная, с большой физической нагрузкой, но усваивается играющими очень быстро.

В конце игры команда, набравшая большее количество очков за установленное время, считается победительницей. Можно установить, до какого количества очков играют команды. В этом случае команда, собравшая установленное количество очков раньше другой, выигрывает.

«Слепой козел»

Место, инвентарь. Площадка. Спортивный зал. Для игры требуются платок или косынка.

Игроки, взявшись за руки, образуют круг. Три-четыре человека находятся в кругу, причем одному из них завязывают глаза платком.

Находящиеся в кругу игроки прикасаются к водящему, подходят к нему с разных сторон и должны бежать от него, чтобы тот не поймал их. Если водящий поймал одного из участников игры, находящегося в кругу, и отгадал, кого поймал, то он снимает с себя повязку и завязывает глаза пойманному игроку.

Правила:

1) играющие не должны выходить из круга;

2) запрещается толкать водящего и ставить ему подножку.

Игра способствует воспитанию внимания и быстроты двигательных навыков. Она развивает самостоятельность, решительность и сообразительность. Игра приучает к движению и бегу с изменением направления, к ориентировке в пространстве.

Лучше всего проводить эту игру к концу занятия, когда надо сосредоточить внимание занимающихся и относительно успокоить их. Если в играющей группе 20 человек, лучше всего разделить их на 3–4 группы и в каждой группе проводить игру.

«Поединок»

Место, инвентарь. Борцовский зал. Для игры не требуется инвентарь.

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются шеренгами друг против друга. Обе шеренги рассчитываются на первый и второй. По жребию один из них «конь», другой – «всадник».

По сигналу руководителя игроки («всадники») одной команды начинают стаскивать с «лошади» «всадников» другой команды. Те же сопротивляются и тоже стараются стащить нападающих на землю. Победителем считается та команда, у которой осталось большее количество «всадников» на «лошадях».

Правила:

- 1) поединок начинается по сигналу руководителя;
- 2) не разрешается ставить друг другу подножки;
- 3) не разрешается вновь включаться в игру «всадникам», упавшим с «лошади».

Игра содействует воспитанию выносливости, быстроты в действиях. Она требует от участников наблюдательности, ответственности перед командой. Преимущественный вид движения – сопротивление, борьба.

Для того чтобы все равномерно участвовали в игре, игроков после окончания поединков следует менять ролями. Учитывая, что «кони» быстро устают,

можно играть не до полной победы, а установить время, примерно 2–3 минуты. В этом случае выигрывает команда, сумевшая за установленное время больше стащить «наездников».

Игровая этика – это те же нравственные правила и требования, которые вытекают из идеи здорового и честного соперничества. Этика как форма общения через точное регламентирование отношений в процессе игровой деятельности занимает довольно большое место в играх.

Рассматривая подвижную игру в системе физического воспитания, мы хотели бы связать ее с нравственным воспитанием, при котором учитываются положительные моменты в достижении конечной цели – формирование гармонично развитой личности. Нравственная деятельность студентов в подвижной игре существенно влияет на характер достижения цели.

Решая образовательные задачи, решаем и воспитательные, т.е. в игре воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка и воля к победе.

Однако это предъявляет к участникам повышенные требования в моральной устойчивости, а с другой стороны, в этом заключена одна из характерных особенностей казахских игр. Игры являются вспомогательным средством при формировании конкурентоспособной студенческой молодежи в современной ситуации общественного развития.

Литература

1. *Асарбаев, А.К.* Народные подвижные игры как важнейшее средство физического воспитания студентов / А.К. Асарбаев, С. Садыков, Н.О. Байзакова. – Алматы: КазНТУ им. Сатпаева, 2004.

2. *Байзакова, Н.О.* Подвижные игры и эстафеты как средство физвоспитания студентов / Н.О. Байзакова [и др.]. – Тараз: ТарГУ им. Дулати, 2001.

Е.В. Будыка, И.В. Ефимова

Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО МГУ им. М.В. Ломоносова

Анализ субъективных и объективных показателей функционального состояния с учетом особенностей межполушарной организации мозга

Настоящее исследование основано на представлениях о том, что здоровье здорового человека является неоднородным и может быть охарактеризовано некими степенями или градациями [1]. Для их определения при решении исследовательских или диагностических задач используются, в частности, показатели функционального состояния, как объективные (физиологические и психологические), так и субъективные [3], [4]. Их совместное использование позволяет реализовать комплексный подход к оценке функциональных состояний, а также здоровья в целом. Не менее важен и учет индивидуальных особенностей различных характеристик здоровья, по-

скольку оценка его градаций не должна базироваться только на усредненных значениях. Требуется исследование индивидуальных отклонений от средних величин, а также анализ влияния факторов, определяющих указанные отклонения, что позволяет описывать индивидуальные варианты «нормы» здоровья [4], [6], [7].

Одним из биологических факторов, определяющих индивидуальные особенности, в том числе и здоровья, является межполушарная организация мозга человека [2], [5], [6], [7]. В анализаторных системах она проявляется в совокупности предпочтений правой или левой стороны при выполнении опреде-

ленных функций. Для обозначения набора этих предпочтений используются различные термины, в частности, «профиль латеральной организации» (ПЛО) моторных и сенсорных функций [2], [7].

Ране нами были выявлены различия в объективных и субъективных характеристиках здоровья у испытуемых с разными типами ПЛО [7]. Кроме того, было показано, что изменение уровня двигательной активности студентов, различающихся типом межполушарной организации, по-разному сказывается на разных показателях здоровья. Так, обнаружено, что повышение уровня двигательной активности существенно влияет на объективные проявления здоровья у студентов, имеющих в индивидуальном ПЛО левосторонние признаки асимметрии, а на субъективные – у лиц с правосторонними признаками [3].

Основное внимание в настоящем исследовании было уделено различиям психофизиологических характеристик функционального состояния, связанным с межполушарной организацией мозга. Была поставлена задача проанализировать субъективные и объективные показатели функционального состояния у испытуемых с разными типами ПЛО моторных и сенсорных функций.

Для анализа субъективных оценок функционального состояния использовали модифицированный тест Люшера. Обработку результатов его выполнения проводили по методике К. Шипоша [8], рассчитывая коэффициент вегетативного тонуса (КВТ), который рассматривали в качестве субъективной оценки функционального состояния испытуемых. На основании величины КВТ состояние квалифицировалось как «оптимальное», «утомление» или «перевозбуждение».

Объективными показателями функционального состояния служили средние значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), оцененные в состоянии относительного покоя, после стандартной физической нагрузки (20 приседаний за 30 с) и на второй минуте восстановления, а также результаты выполнения двух корректурных проб – модифицированного теста Бурдона (цифровая проба) и методики Мюнстерберга (вербальная проба).

Особенности межполушарной организации изучали на основании определения ПЛО моторных и сенсорных функций по схеме Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [7]. В соответствии с указанной методикой анализировали мануальную моторную, слухоречевую и зрительную асимметрии. После оценки индивидуальных профилей испытуемые распределялись в группы, различающиеся типом ПЛО по типологии Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [7].

В исследовании приняли участие 76 испытуемых-мужчин. По результатам распределения их по типам ПЛО в данной выборке 37 % обследованных оказались «чистыми» правшами, 42 % – праворукими, 8 % – амбидекстрами, 9 % – леворукими и 4 % были отнесены к группе «чистых» левшей.

Как было сказано выше, субъективные показатели функционального состояния изучали при помощи теста Люшера. Было проанализировано процентное соотношение лиц, находящихся в оптимальном со-

стоянии, в состоянии перевозбуждения и утомления в группах, различающихся по ПЛО. Полученные результаты свидетельствовали о том, что наибольший процент лиц в оптимальном функциональном состоянии был среди амбидекстров (83 %), а наименьший – среди праворуких (44 %). Кроме того, среди амбидекстров не выявлено испытуемых в состоянии утомления. В остальных группах таких лиц было от 22 до 30 %. Показатели КВТ, отражающие перевозбуждение, чаще отмечались среди праворуких (34 %). У «чистых» правшей такие показатели выявлены в 21 % случаев, среди амбидекстров – в 17 %, а среди «чистых» левшей и леворуких – в 10 % случаев.

Описанные результаты анализа показателей КВТ указывают на тенденцию «оптимизации» функционального состояния (по субъективным оценкам) при наличии симметричных и левосторонних признаков в ПЛО.

Анализ средних значений ЧСС в покое в ответ на физическую нагрузку и после нее показал, что для всех выделенных групп (с разными типами ПЛО) они находились в пределах нормы. Однако прослеживались некоторые тенденции. Так, более низкие значения ЧСС в покое чаще отмечались среди испытуемых с левосторонними признаками асимметрии. В частности, было обнаружено, что при более низких показателях ЧСС в покое левая ведущая рука выявлялась в 28 % случаев, а при более высоких – только в 8 %. Испытуемые с более высокими величинами ЧСС в покое чаще характеризовались правой ведущей рукой (в 75 % случаев).

Сходные тенденции прослеживались и для ЧСС на второй минуте восстановления после физической нагрузки: при более низких показателях ЧСС левая ведущая рука выявлялась в 47 % случаев, а при высоких – только в 12 %. Правая ведущая рука определялась у 88 % лиц с более высокой ЧСС на второй минуте восстановления. Описанные данные также могут указывать на более низкие значения ЧСС при восстановлении у испытуемых с левой ведущей рукой.

Похожие соотношения обнаружены и при анализе показателей АД в разных функциональных состояниях. Более высокие величины систолического артериального давления в покое в ответ на физическую нагрузку и при восстановлении прослеживались у лиц с правосторонними признаками асимметрии. При наличии в ПЛО симметричных и левосторонних латеральных признаков рассматриваемые показатели были ниже.

Данные, полученные при использовании цифровой и вербальной корректурных проб, показали, что испытуемые с правосторонними признаками асимметрии характеризовались более высокой скоростью выполнения предложенных заданий, а с левосторонними – меньшим количеством ошибок. Корреляционный анализ результатов, полученных с помощью указанных корректурных проб, обнаружил, что испытуемые, выполнившие цифровую корректурную пробу с меньшим числом ошибок, допускали меньше ошибок и в вербальной корректурной пробе.

Итак, материалы настоящей работы свидетельствуют о том, что субъективные и объективные показатели функционального состояния связаны с особенностями ПЛО моторных и сенсорных функций. Обнаружено, что у испытуемых с левосторонними признаками асимметрии в ПЛО ниже средние значения показателей сердечно-сосудистой системы в разных функциональных состояниях, выше качество выполнения корректурных проб, а субъективные оценки их функционального состояния реже указывали на перевозбуждение. У лиц с правосторонними признаками асимметрии была выше средняя скорость выполнения и цифровой, и вербальной корректурных проб при худшем качестве, чаще отмечались более высокие показатели ЧСС и АД, субъективные оценки функционального состояния чаще отражали перевозбуждение и реже – оптимальное функциональное состояние. Испытуемые с симметричными признаками в моторной и сенсорных системах чаще характеризовались (по субъективным данным) оптимальным функциональным состоянием.

В целом результаты проведенного исследования продемонстрировали связь вариабельности психофизиологических показателей функционального состояния с особенностями межполушарной организации, что, по-видимому, необходимо учитывать при интерпретации результатов их использования, в том числе и для оценки градаций здоровья.

1. *Агаджанян, Н.А.* Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. *Брагина, Н.Н.* Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 238 с.
3. *Данилова, Н.Н.* Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: учеб. пособие / Н.Н. Данилова. – М.: МГУ, 1992. – 192 с.
4. *Ефимова, И.В.* Межполушарная функциональная асимметрия и проблема индивидуального здоровья / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М.: Научный мир, 2009. – С. 692–727.
5. *Леутин, В.П.* Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2005. – 368 с.
6. *Москвин, В.А.* Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: Смысл, 2011. – 367 с.
7. *Хомская, Е.Д.* Нейропсихология индивидуальных различий: учеб. пособие для студентов учреждений высш. проф. образования / Е.Д. Хомская [и др.]. – М.: Академия, 2011. – 160 с.
8. *Шипош, К.* Значение аутогенной тренировки и биоуправления с обратной связью электрической активности мозга в терапии неврозов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / К. Шипош. – Л., 1980. – 28 с.

Н.Н. Бумарскова

Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО МГСУ

Физическая рекреация как средство активного отдыха для студента

На формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.). В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье.

Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых студент получает удовольствие, улучшается его самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

Существенной характеристикой физической рекреации является формирование мотивов, побуждающих к двигательной деятельности: туризм, охота,

легкий, достаточный по объему и нагрузке труд, например, уборка в студенческом общежитии и т.д.

В процессе физической рекреации расширяются границы самообразования. Занятия рекреативной направленности – свидетельство высокого уровня физической культуры личности. Значение физической рекреации заключается в постоянном формировании потребности в двигательной деятельности, которая постепенно снижается с возрастом. Парадокс ситуации заключается в том, что дети, не осознавая роли движения в физическом и интеллектуальном развитии, двигаются, играют и бегают почти без отдыха, а взрослые, напротив, понимают роль движений в сохранении и укреплении здоровья, но их двигательная активность занижена.

Физическая рекреация – это вариативный, нерегламентированный вид двигательной деятельности, который предполагает необходимость соблюдения правил гигиены и культуры занятий:

- самоконтроль;
- соответствие нагрузки и отдыха своему полу, возрасту, состоянию здоровья, степени физического развития и адаптационных возможностей каждого занимающегося.

Физическая рекреация решает преимущественно оздоровительные задачи. Здоровье и обучение сту-

дентов взаимосвязаны: чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой реорганизации знаний и их влиянию на молодой организм.

Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, оказывают оздоровительное и тренирующее воздействие, что повышает работоспособность студента.

Заболеваемость населения в России и в странах СНГ является высокой и с каждым годом увеличивается. Поэтому она стала не только медицинской, но и социальной проблемой. У большинства выявлены серьезные патологические процессы, обнаружены другие негативные тенденции, связанные с тем, что не уделяется должного внимания организации здорового образа жизни.

Физическая рекреация как часть физической культуры имеет одну из важных целей: сформировать высокий уровень физических качеств и двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности.

Рекреационные занятия дают полную свободу самовыражения личности в процессе двигательной деятельности. Нерегламентированные, свободные занятия на природе дают радость общения с ней. Формирование положительных эмоций в высшей степени благотворно действует на психику.

*Т.А. Василенкова, М.К. Одноочко
Россия, г. Череповец, ФГБОУ ВПО ЧГУ*

Причины снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов Череповецкого государственного университета

Студент – это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Студентом становится не каждый, но практически каждый хотел бы им быть.

Жизнь студента очень насыщена. 7–9 часов в день он проводит за учебой. Остальное время – в полном его распоряжении. Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное времяпрепровождение. К пассивному можно отнести такие занятия, как чтение книг и журналов, просмотр телепередач и видеофильмов, прослушивание музыки, общение в социальных сетях и компьютерные игры. Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятия спортом, посещение различного рода массовых мероприятий, дискотеки, концерты. Все больше студентов тратят свободное от учебы время на работу [1], [2], [5].

Уменьшается число занимающихся физической культурой и спортом. Что является причиной и как с этим бороться? Проблема формирования мотивационно-ценностного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом посвящено большое количество научных трудов. В этом направлении проводили исследования такие специалисты, как В.И. Ильинич, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко и др. Ими были выявлены закономерности формирования мотивов и интересов студентов в области физической культуры и спорта; определены мотивационные приоритеты студенческой молодежи в этой сфере; изучены особенности ценностных ориентаций студентов, занимающихся в различных учебных отделениях вуза; разработаны рекомендации для преподавателей физического воспитания по вопросам организации и методики проведения физкультурно-массовой рабо-

ты в высшем учебном заведении; выявлены проблемы реализации дифференцированного подхода с учетом интересов и потребностей студентов в области физической культуры и спорта; определены внешние и внутренние факторы, влияющие на формирование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями. Однако проблема влияния вышеперечисленных факторов на отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в настоящее время изучена недостаточно, что обуславливает актуальность данного вопроса [3], [4].

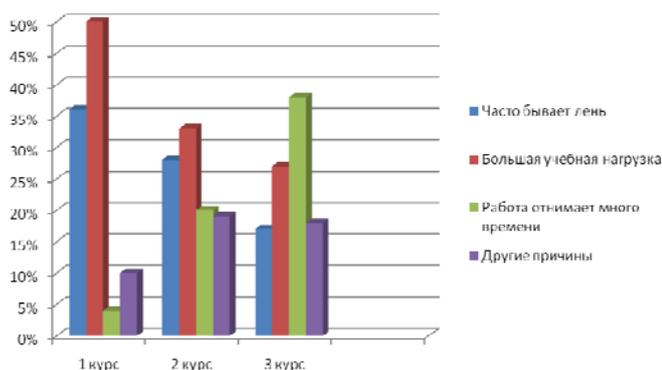
В связи с этим целью исследования явилось выявление причин, по которым студенты не занимаются физической культурой и спортом.

В исследовании приняли участие 210 студентов первого, второго и третьего курсов Института информационных технологий и Гуманитарного института Череповецкого государственного университета, по 70 человек с каждого курса. Результаты исследования представлены на рисунке.

Полученные данные свидетельствуют о том, что главной причиной, мешающей студентам заниматься физической культурой и спортом, является большая учебная нагрузка на первом и втором курсах (50 и 33 % опрошенных соответственно), а на третьем курсе – работа (38 %).

Сравнивая полученные ответы в зависимости от курса, на котором учатся опрашиваемые, к третьему году обучения занятость работой постепенно возрастает с 4 до 38 %, что лишает студентов возможности заниматься физической культурой и спортом. А такая причина, как лень снижает свою значимость с 36 до 17 %. То же происходит и с учебной нагрузкой – на первом курсе она мешает заниматься физической культурой и спортом 50 % опрошенных, на втором – 33 %, на третьем – 27 %, что можно связать с адапта-

цией студентов к учебной деятельности в университете.



Распределение студентов ИИТ и ГИ ЧГУ по факторам, мешающим заниматься физической культурой и спортом (%)

К другим причинам, которые мешают заниматься физической культурой и спортом, опрашиваемые

относят дополнительное изучение иностранных языков, второе образование, занятия музыкой, изучение возможностей компьютерной сети, плохое здоровье, нелюбовь к спорту.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
2. Скриптунова, Е.А. О предпочтениях городской молодежи / Е.А. Скриптунова, А.А. Морозов // Социологические исследования. – 2002. – № 1.
3. Тематические занятия для студентов СПбГУ по физической культуре и спорту / отв. ред. Ш.З. Хуббиев. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2012. – 144 с.
4. Теория и организация физической подготовки: учебник / под ред. В.В. Миронова. – СПб.: ВИФК, 2006. – 594 с.
5. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000. – 432 с.

*Н.П. Вишнякова, Г.Х. Рахимбаева, А. Ахметова
Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ им. аль-Фараби*

Интересы и потребности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта

Физическая культура, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление. Она всегда занимала важное место в жизни людей. Существует даже мнение, что именно физическая культура является самым первым видом культуры личности и общества, представляя собой базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено общей культуры. Подтверждением справедливости такого мнения служат факты, свидетельствующие о том, что различные ее элементы имели место и играли важную роль на всех этапах зарождения и развития человечества, начиная с самых древних времен.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют поместить в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса в высшем учебном заведении и доступным средством создания гармонично развитой личности. У студентов, вовлеченных в систематические активные занятия физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в поведении, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики.

Цель исследования – изучить интересы и потребности студенческой молодежи университета в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

- выявить заинтересованность студентов в спорте;
- выявить психологические аспекты для занятий физической культурой;
- определить основные направления занятий физической культурой студентов.

Для реализации цели и задач исследования студентам университета была предложена анкета. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты. В анкетировании приняли участие студенты 2-го курса юридического факультета в количестве 55 человек.

Анализируя результаты проведенного мониторинга, мы определили некоторые мотивационные предпочтения студентов к занятиям физической культурой. На вопрос «Почему вы стараетесь регулярно заниматься физической культурой и спортом?» 70 % ответили, что «хотят быть здоровыми», 20 % – «иметь подтянутое и красивое телосложение», и лишь 10 % ответили, что занимаются за компанию.

Физическая культура в нашем вузе является обязательным предметом в списке элективных дисциплин, и это устраивает 64 % опрошенных. Предпочли бы самостоятельные занятия физической культурой 23 %, факультативные занятия – 3 %. В то же время 10 % студентов считают занятия физической культурой «лишними в вузе». Возможно, такие данные говорят о большой учебной нагрузке в университете либо имеют какие-то другие причины.

В ходе опроса хотелось выявить, занимаются ли студенты университета самостоятельно физической культурой и спортом. Анкетирование показало, что занимаются велоспортом (велопрогулки) 24 %, пла-

ванием 11 %, лечебной физической культурой 13 %, легкой атлетикой 5 %, шахматами 2 %, и еще 18 % предпочитают занятия боксом, танцами, бегом, волейболом, йогой. Но есть категория студентов (27 %), которые ограничили свои занятия спортом лишь посещениями занятий физической культурой.

Студенты ведут пассивный образ жизни в основном по трем причинам. Одни проводят много времени за компьютером, вторых «отвлекают» большие умственные нагрузки, третья группа не может полноценно активно заниматься по состоянию здоровья.

Составляя анкету, мы хотели узнать отношение студентов не только к занятиям физической культурой в университете, но и их отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Большинство студентов (49 %) стремятся постоянно поддерживать свое здоровье, в чем им помогают занятия физической культурой. Среди опрошенных людей есть и такие, которые обращают внимание на здоровье только в ситуациях болезни (37 %). Ответили, что «вынуждены заботиться о здоровье в силу того, что это необходимо по медицинским показаниям» 8 % студентов. Оставшиеся респонденты (6 %) затруднились в выборе ответа.

В анкете было много вопросов о здоровье, одним из которых был вопрос о частоте посещений врачей. Для некоторых респондентов (15 %) это является привычным делом в связи с имеющимися хроническими заболеваниями. Основная масса студентов (59 %) обращается к квалифицированным специалистам только при возникновении такой нужды. Среди опрошенных студентов выделилась группа (17 %),

которая посещает врачей исключительно во время профилактических осмотров, но часть студентов (9 %) не посещают врачей даже в случае необходимости, занимаясь самолечением.

В анкетировании мы также сочли уместным вопрос об отношении студенческой молодежи к вредным привычкам (алкоголю и наркотическим веществам). Большинство (86 %) ответили, что ни разу не пробовали вышеуказанное, другие (8 %) пробовали, но всего один раз. И только 6 % опрошенных студентов изредка употребляют подобные вещества. Данные результаты впечатляют, ведь современная молодежь подвержена вредным привычкам, которые пагубно сказываются на здоровье и физической форме. Если все ответы были предельно честными, мы можем быть уверены, что современное поколение не потеряно.

Итак, ведение здорового образа жизни – это самый эффективный способ, чтобы сохранить и улучшить здоровье на протяжении всего времени обучения в вузе.

При организации процесса физического воспитания необходимо учитывать потребности, мотивы, эмоциональное состояние и низкий уровень двигательной и социальной активности студентов, предоставляя возможность прохождения данной дисциплины в самых разнообразных формах.

Конечно, результаты опроса не могут быть репрезентативными для широких обобщений, однако, на наш взгляд, они дают достаточно информации для размышлений о перспективах развития физкультуры и спорта в высших учебных заведениях.

В.Н. Володин, Д.С. Яковлев

Россия, г. Тюмень, ФГКВУ ВПО ТВВИКУ

Физическое воспитание военнослужащих

Во все времена военачальники и полководцы не устанно заботились о воспитании своих воинов. Под этим понималось организованное и целенаправленное формирование у них моральных и боевых качеств, отвечающих задачам Вооруженных сил и необходимых для успешного их решения. Особое внимание при этом уделялось развитию тех личностных качеств, которые должны быть свойственны каждому защитнику Отечества независимо от его воинской специальности и служебного положения.

В первую очередь к ним относятся: высокая боевая выучка, патриотизм, верность воинскому долгу, честь, высокая дисциплинированность, войсковое товарищество, психологическая устойчивость, смелость, мужество и отвага. Выдающийся представитель российской школы военной педагогики генерал М.И. Драгомиров считал, что «воспитание солдата должно быть выше образования и поэтому должно обращать на себя преимущественное и ежеминутное внимание его руководителей» [4].

Одним из приоритетных направлений подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации (ВС РФ) является физическое воспитание военнослужащих. Из века в век физическое воспитание позволяло

русскому народу противостоять в масштабных кровопролитных боях, отстаивая интересы российского государства.

Исследование вопроса физического воспитания военнослужащих необходимо начать с определения изучаемой категории. Итак, физическое воспитание – это:

- формирование направленности личности, специальных убеждений, привычек, социальных качеств и потребностей, которые способствуют непрерывному физическому самосовершенствованию человека [3];
 - воздействие на военнослужащих в целях совершенствования их физической культуры, организации активного досуга, укрепления здоровья и закалывания, формирования морально-волевых, боевых и психологических качеств, необходимых для выполнения боевых (учебно-боевых) и иных задач [1], [4].
- Основными направлениями физического воспитания военнослужащих являются:
- организация плановой физической подготовки различных категорий военнослужащих в соответствии с задачами, видами и родами войск;
 - проведение спортивно-массовых мероприятий;

- организация активного досуга личного состава в выходные и праздничные дни;

- пропаганда здорового образа жизни; популяризация лучших спортивных достижений [1], [4].

Для успешного решения задач по основным направлениям военнослужащие ввузов овладевают военно-прикладными умениями и навыками, необходимыми при выполнении как учебных, так и боевых задач в процессе овладения содержанием физического воспитания по следующим разделам:

- ускоренное передвижение и легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- рукопашный бой;
- преодоление препятствий;
- гимнастика и атлетическая подготовка [2].

Для оценки физического воспитания военнослужащих были исследованы показатели физической подготовленности.

Аналізу были подвергнуты результаты итоговой проверки физической подготовленности иностранных военнослужащих подготовительного (ПК) ($n = 15$) и первого курсов (1К) обучения ($n = 14$).

В ходе проверки были получены следующие результаты (табл.).

Исходя из табличных данных, можно говорить о том, что уровень физической подготовленности иностранных военнослужащих ПК превосходит в скорости и уступает в силе и выносливости военнослужащим 1К. На основании чего можно утверждать, что скорости не уделяется должного внимания в процессе физической подготовки курсантов 1К либо делается упор на упражнения, в которых есть возможность набрать больше баллов.

В целом двое иностранных военнослужащих не соответствуют требованиям физической подготовленности ВС РФ, что требует совершенствования отстающих физических качеств либо последующего отчисления из военного вуза.

Оценивая физическое воспитание военнослужащих военного вуза, отметим, что оно требует доработок как в содержании, так и в организации проведения учебных занятий.

Таблица

Показатели физической подготовленности иностранных военнослужащих

Упражнения (среднестатистические данные), показатели	ПК	1К
№ 41 (бег на 100 м, с)	13,5	14,1
№ 4 (подтягивание на перекладине, кол-во раз)	13	18
№ 46 (бег на 3 км, мин/с)	13	12,1
Качественные показатели		
Отлично	6	6
Хорошо	5	5
Удовлетворительно	2	3
Неудовлетворительно	2	-

В заключение приведем ряд рекомендаций:

- при проведении учебных занятий по физическому воспитанию военнослужащих ПК должен обладать показ, демонстрация над рассказом и объяснением;

- учебные занятия ПК должны быть комплексные и включать упражнения из 2–3 разделов;

- содержание учебных занятий должно быть в первую очередь направлено на развитие и совершенствование выносливости.

Литература

1. Военная педагогика: словарь-справочник / ред. О.Ю. Ефремова. – СПб.: Питер, 2008.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации – 2009 (приказ МО РФ № 560, от 31 июля 2013 г.). – М., 2013. – 197 с.
3. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. вузов / ред. В.И. Загвязинского, А.Ф. Закировой. – М.: Академия, 2008. – С. 123.
4. Самохват, Д. Система воспитания военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации / Д. Самохват // Ориентир. – 2009. – № 5. – С. 47–51.

С.Л. Володкович, Т.Ф. Торба

Республика Беларусь, г. Гомель, УО «ГГТУ им. П.О. Сухого»

Состояние здоровья белорусских студентов на примере Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных социальных и экономических условиях.

Студенты являются резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны, определяющим трудовой, оборонительный потенциал в ближайшие годы, производство и, соответственно, здоровье будущих поколений. Охрана здоровья, повышение работоспособности студентов высших учреждений образова-

ния является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь.

Сохранение здоровья населения является одним из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь. В комплексной программе пропаганды здорового образа жизни детей и молодежи, утвержденной Министерством образования и согласованной с Министерством здравоохранения и Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, отмечено, что здоровье людей является основным богатством нации [10], [13], [14].

В настоящее время в Республике Беларусь сложилась сложная обстановка в сфере сохранения здоровья населения. Так, показатели продолжительности жизни имеют тенденцию к снижению и в сравнении с экономически высокоразвитыми странами, продолжительность жизни у мужчин ниже на 8-12 лет, у женщин – на 5–8 лет. Наблюдается рост общей заболеваемости детей и молодежи [8], [11].

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в первые классы общеобразовательных школ поступает 47,3 % здоровых детей, к моменту перехода их в 5-е классы этот показатель снижается до 22,7 %; 10 % детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В старших классах число здоровых учащихся составляет уже 7 %. В вузах в процессе обучения число студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается почти вдвое. Из года в год повышается процент больных студентов I курса (вчерашние школьники). Из 12396 обследованных человек профильная патология выявлена у 9557 студентов (77,6 %). Более того, у каждого больного студента имеются как минимум две патологии, и это без распространенных стоматологических заболеваний. Фактически 90 % первокурсников нуждаются в лечении [1], [2], [12].

Следует отметить, что рост заболеваемости обусловлен неблагоприятными социально-экономическими и экологическими факторами, нарушением норм здорового образа жизни, определенными недостатками в организации и методике преподавания физической культуры, снижением уровня физической активности, возрастанием психологических нагрузок, нарушением режима труда и отдыха [1], [3], [6], [7].

В технических и сельскохозяйственных вузах специальное учебное отделение имеет, как правило, меньший процент занимающихся от всей численности студентов, что связано с некоторыми повышенными требованиями к состоянию здоровья абитуриентов в связи с особенностями будущей профессии. В медицинских, педагогических, в вузах культуры и других гуманитарных высших учебных заведениях физическим воспитанием в специальном учебном отделении занимаются более 20 % студентов [5], [9], [15].

Необходимо отметить, что основная роль физической культуры состоит в сохранении и укреплении здоровья [4]. И, как показывает практика, помимо основной программы по физической культуре в вузе нужны новые разработки в сфере оздоровительных технологий, повышающих мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Для этого, в первую очередь, необходимо изучение ряда показателей: физического развития, функциональной и двигательной подготовленности и в том числе состояния здоровья [6], [10].

С этой целью нами был проведен анализ результатов медицинского осмотра студентов, поступивших на I курс Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины в период с 1985-го по 2005 г., который показал, что численность студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной и подготовительной медицинской группам, непрерывно растет (рис. 1).

Так, если в 1985 г. студенты специальной медицинской группы составляли 13 % от всего контингента

поступивших на первый курс, то к 2005 г. этот показатель вырос до 35 %, т.е. увеличился в 2,5 раза, что даже превышает показатель основной группы, который составлял в 2005 г. 31 %. Одновременно со студентами специальной медицинской группы в 4 раза увеличилось и количество студентов подготовительной группы (с 7 % в 1985 г. до 30 % в 2005 г.). Необходимо отметить стабильное увеличение количества студентов, освобожденных от занятий физической культурой по причине серьезных отклонений в состоянии здоровья.

Анализируя состав подготовительной медицинской группы по нозологическим формам, можно отметить, что он не является постоянным, а из года в год меняется. Структура заболеваемости в период с 1985-го по 2005 г. отображена на рис. 2.

Из представленного материала следует, что в 1985 г. контингент студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе по физической культуре, составлял 7 % от всей численности студентов, поступивших на I курс. Из них самый большой процент студентов наблюдался с высокой степенью миопии (3,6 %), с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы 1,7 %, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и заболеваниями ЛОР-органов – по 0,7 %, и менее всего студентов страдало сердечно-сосудистой патологией (0,3 %).

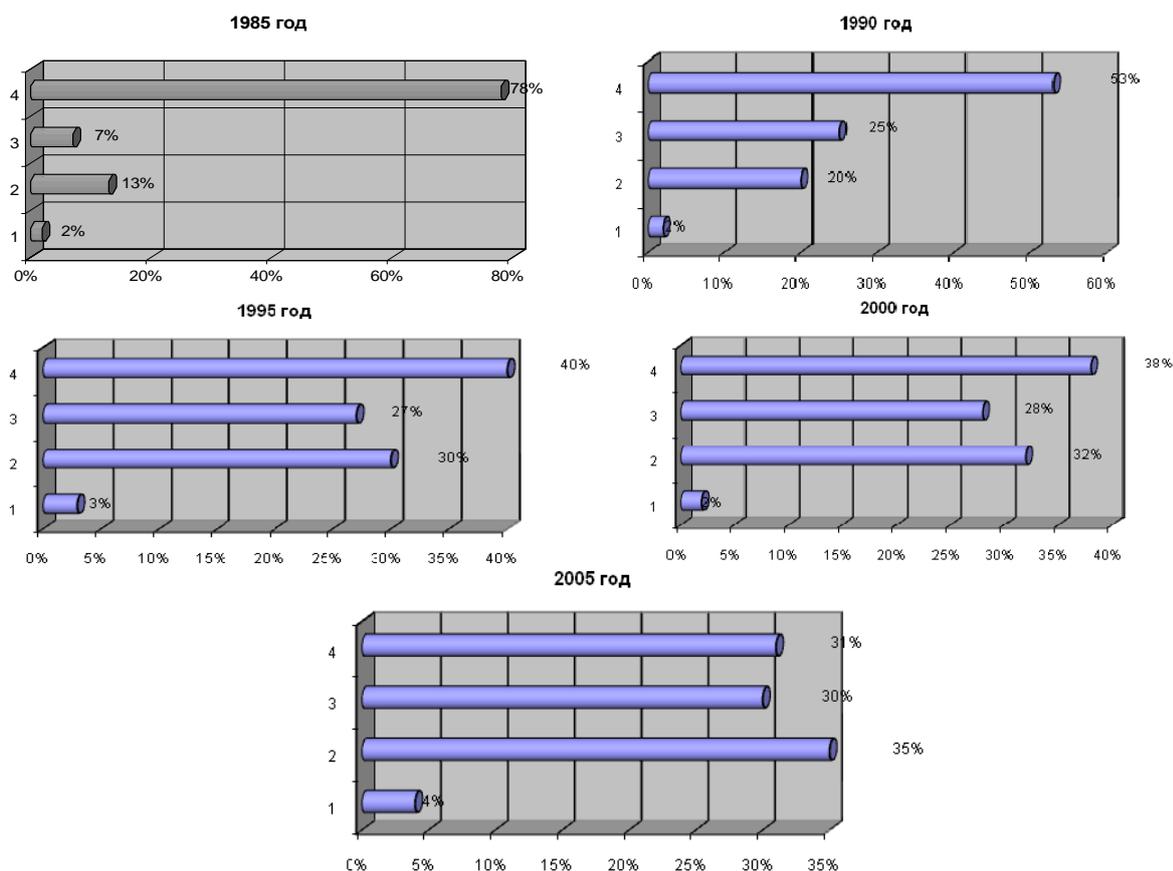
В 1990 г. численность студентов подготовительного учебного отделения составляла 25 % от всего контингента поступивших. Самыми распространенными среди студентов заболеваниями становятся заболевания ЛОР-органов (6,8 %), по 5 % составляют нарушения опорно-двигательного аппарата и зрения, 3,3 % – сердечно-сосудистые заболевания, и 4,9 % – патология желудочно-кишечного тракта.

В 1995 г. число студентов с ослабленным здоровьем продолжает возрастать и составляет 27 % от общего числа поступивших на первый курс студентов, из них заболевания ЛОР-органов и нарушения зрения составляют 6 %, далее следуют нарушения опорно-двигательного аппарата (5,6 %), патология кардиореспираторной системы (5 %), заболевания желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы (4,4 %).

В 2000 г. контингент студентов подготовительной группы составлял уже 28 %, где наблюдался рост заболеваний сердечно-сосудистой системы (7,4 %), нарушения зрения (7,2 %), нарушения опорно-двигательного аппарата (6,8 %), ЛОР-органов (4,6 %), заболевания органов пищеварения и мочеполовой системы (2 %).

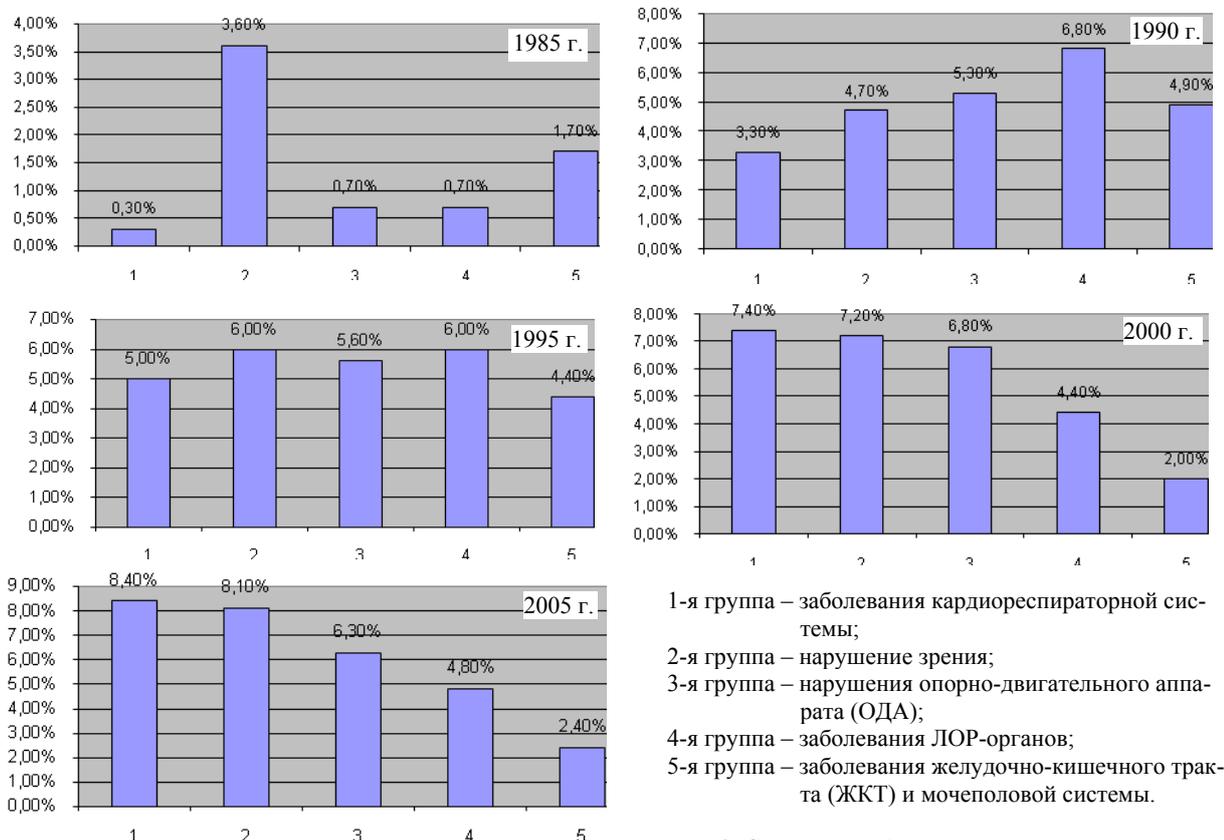
В 2005 г. к подготовительной группе было отнесено 30 % студентов. Структура заболеваемости студентов-первокурсников также продолжает изменяться. Заболевания кардиореспираторной системы составляют 8,4 %, нарушения зрения – 8,1 %, нарушения опорно-двигательного аппарата – 6,3 %, патология ЛОР-органов – 4,8 %, заболевания желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы – 2,4 %.

Особенностью всех нозологических форм заболеваний является то, что все виды отклонений в состоянии здоровья, которые наблюдаются у студентов-первокурсников, имеют тенденцию к увеличению (рис. 3).



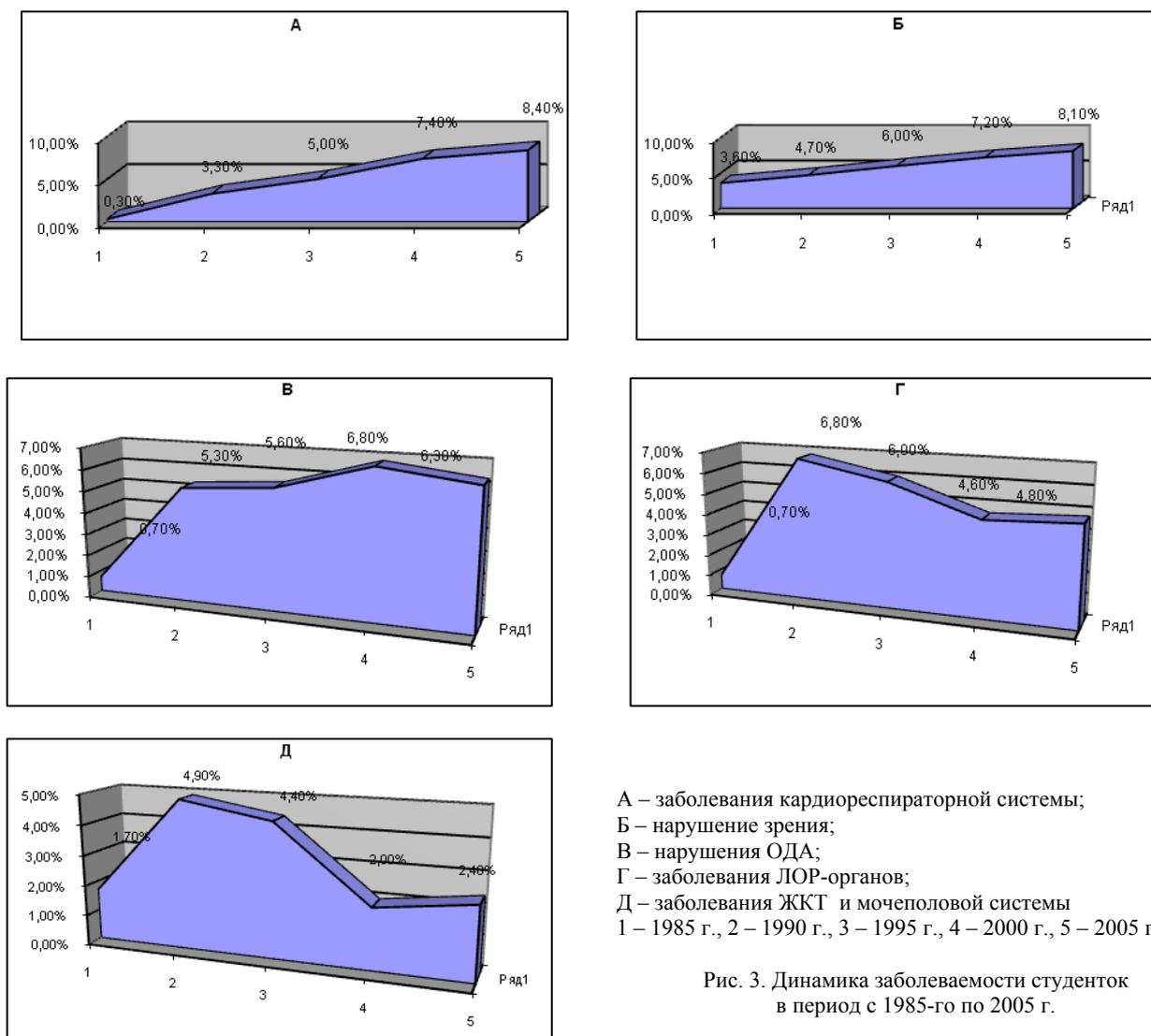
1 – Освобожденные; 2 – Специальная медицинская группа; 3 – Подготовительная группа; 4 – Основная группа

Рис. 1. Динамика результатов медицинского осмотра студентов



1-я группа – заболевания кардиореспираторной системы;
 2-я группа – нарушение зрения;
 3-я группа – нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА);
 4-я группа – заболевания ЛОР-органов;
 5-я группа – заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и мочеполовой системы.

Рис. 2. Структура заболеваемости студенток в период с 1985-го по 2005 г.



А – заболевания кардиореспираторной системы;
 Б – нарушение зрения;
 В – нарушения ОДА;
 Г – заболевания ЛОР-органов;
 Д – заболевания ЖКТ и мочеполовой системы
 1 – 1985 г., 2 – 1990 г., 3 – 1995 г., 4 – 2000 г., 5 – 2005 г.

Рис. 3. Динамика заболеваемости студентов в период с 1985-го по 2005 г.

Анализ динамики заболеваемости (рис. 3, А) показывает, что процент заболеваний кардиореспираторной системы в течение исследуемого временного промежутка увеличивается от 0,3 % в 1985 г. до 8,4 % в 2005 г., нарушения зрения (рис. 3, Б) – от 3,6 до 8,1%, количество нарушений опорно-двигательного аппарата (рис. 3, В) увеличилось с 0,7 до 6,3 %; количество заболеваний ЛОР-органов (рис. 3, Г) – от 0,7 до 4,8 %, заболевания органов пищеварения и мочеполовой системы (рис. 3, Д) – от 1,7 до 2,4 %.

Несмотря на количественное увеличение всех имеющихся у первокурсников заболеваний, темпы роста их различны. Так, в период с 1985 г. по 1990 г. количество заболеваний кардиореспираторной системы у студентов увеличилось на 3 %; с 1990 г. по 1995 г. – на 1,7 %; с 1995 г. по 2000 г. – на 2,4 %; с 2000 г. по 2005 г. возросло на 1 %, а в целом с 1985 г. по 2005 г. возросло на 8,1 %.

Количество студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в период с 1985 г. по 1990 г. возросло на 4,6 %; с 1990 г. по 1995 г. – на 0,3 %; с 1995-го по 2000 г. на 1,2 %; с 2000-го по 2005 г.

уменьшилось на 0,5 %, а в целом за период с 1985-го по 2005 г. увеличилось на 5,6 %.

Численность студентов с диагнозом «миопия» в период с 1985-го по 1990 г. увеличилась на 1,1 %; с 1990-го по 1995 г. наблюдалось процентное увеличение количества студентов с данной патологией на 1,3 %; с 1995-го по 2000 г. – на 1,2 %; с 2000-го по 2005 г. – на 0,9 %, а за весь период с 1985-го по 2005 г. – на 4,5 %.

Численность студентов с хроническими воспалительными заболеваниями ЛОР-органов с 1985-го по 1990 г. увеличилась на 6,1 %; с 1990-го по 1995 г. уменьшилась на 0,8 %; с 1995-го по 2000 г. снизилась на 1,4 %; с 2000-го по 2005 г. выросла на 0,2 %, а в целом с 1985-го по 2005 г. возросла на 4,1 %.

Количество студентов с заболеваниями органов пищеварения и мочеполовой системы с 1985-го по 1990 г. увеличилось на 3,2 %; затем с 1990-го по 1995 г. уменьшилось на 0,5 %; с 1995-го по 2000 г. снизилось еще на 2,4 % и с 2000-го по 2005 г. увеличилось на 0,4 %, а в целом с 1985-го по 2005 г. увеличилось на 0,7 %.

Из представленного материала следует, что за годы учебы численность студентов с отклонениями в

состоянии здоровья динамично растет. У некоторых учащихся помимо основного заболевания появляется сопутствующее (например, миопия и нарушение функций опорно-двигательного аппарата). Изучение структуры заболеваемости необходимо для выявления основных нозологических форм заболеваний, наиболее часто встречающихся у студентов подготовительной медицинской группы, тенденций в их развитии с целью определения показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. И, как показали наши частные исследования, использование новых привлекательных для студентов видов спорта и оздоровительных систем физических упражнений воздействует не только на уровень физического развития, функциональное состояние и двигательную подготовленность, но и положительно отражается на состоянии здоровья занимающихся.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4.
2. Белкина, Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
3. Белякова, Р.Н. Физическое воспитание учащихся подготовительной группы / Р.Н. Белякова, В.С. Очаров. – Минск: Польша, 1998. – 63 с.
4. Егорычев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорычев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53–56.
5. Жаков, И.Г. Состояние здоровья населения, проживающего на загрязненных радионуклидами территориях / И.Г. Жаков, В.А. Стежко // Десять лет Чернобылю. Меди-

цинские последствия: сб. науч. трудов. – Вып. 2. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 1995. – С. 55–59.

6. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.
7. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие / Э.М. Казин [и др.]. – М., 2000. – 192 с.
8. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.
9. Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие / В.М. Колос. – Минск: БГУИР, 2001. – 154 с.
10. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Веды, 2000. – 196 с.
11. Физическая культура: учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев и др. – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.
12. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни учащихся и студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 52–55.
13. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студ. вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.
14. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юсупа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
15. Щедрина, А.Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии / А.Г. Щедрина. – Новосибирск, 1996. – 49 с.

В.С. Гарник, И.М. Привалова
Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО МГСУ

Необходимость укрепления здоровья студентов

Общеизвестно, что здоровье является показателем общественного прогресса и своеобразным зеркалом социально-экономического благополучия страны. Это мощный социальный, экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал любого общества. Поэтому отношение к здоровью является показателем культуры в целом и физической культуры в частности.

По официальным данным диспансерных обследований студентов вузов, растет процент лиц, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), – до 30–45 %, и полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре – до 10–25 %.

Многолетняя тенденция ухудшения здоровья детей и студенческой молодежи влечет за собой снижение его уровня во всех возрастных группах и в дальнейшем скажется на качестве трудовых ресурсов, обороноспособности страны, воспроизводстве поколений. Известно, что здоровье нации – социальная проблема, поскольку образ жизни является до-

минирующим фактором, определяющим в совокупности физическое, психическое и нравственное здоровье человека.

В Приказе Минобрнауки России (2010 г., № 2106) «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся» изложена система необходимых условий и требований, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Эти требования включают, в частности, рациональную организацию учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; наличие системы формирования физической культуры и ведения здорового образа жизни; оказание психолого-педагогической и медико-социальной поддержки обучающимся и т.д.

Учитывая это, а также рост интереса современного российского общества к спорту и системам физических упражнений, появился запрос на формирование государственной политики в сфере физической

культуры и спорта. В.В. Путин выступил с инициативой снова ввести ГТО («Готов к труду и обороне»), который существовал в СССР с 1931-го по 1991 г. и был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан. Он являлся основой системы физического воспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения.

В Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 г. определены очень амбициозные задачи, которые должны быть реализованы. Например, не менее 40 % россиян к 2020 г. должны быть вовлечены в спорт и систематические занятия физической культурой и спортом, при этом уровень обеспеченности спортивными сооружениями должен вырасти в 1,5 раза.

Для этого преподавателями кафедры МГСУ сделано немало:

- разработана новая концепция о месте кафедры ФВиС в структуре университета;
- организован спортивно-образовательный комплекс;
- разработана концепция управления учебно-воспитательным процессом;
- разработаны модели выпускников различных направлений подготовки;
- разработана и внедрена технология преподавания физической культуры, обеспечивающая требуемый уровень профессиональной физической и психологической готовности выпускаемых специалистов;
- разработана концепция физкультурно-спортивной деятельности (ФСД);
- создано научно-методическое обеспечение учебной дисциплины (опубликовано 3 учебника, 20 учебных пособий и т.д.);
- разработана и апробирована программа ежегодного мониторинга студентов университета;
- создана компьютерная база;
- разработана система индивидуального подхода к студентам, относящимся к специальной медицинской группе, и обеспечения самостоятельной работы студентов университета;
- разработан лекционный курс учебной дисциплины, соответствующий специфике подготовки инженеров-строителей (для очного и заочного обучения);
- совместно с администрацией улучшается условия материально-техническая база.

Ежегодно проводятся научно-практические и научно-методические конференции с изданием материалов (7 выпусков сборников материалов).

В связи с появлением новых направлений подготовки бакалавров и магистров проводятся исследования профессионально важных качеств для вновь появившихся в вузе специальностей и определяются возможности их воспитания с помощью различных видов спорта и систем физических упражнений.

Преподаватели кафедры занимаются поиском эффективных путей повышения управляемости учебно-тренировочного процесса, разработкой и внедрением инновационных технологий в образовательную сферу физической культуры и спорта уни-

верситета, решая воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

Мы стараемся сформировать у студентов здоровьесберегающее мышление, т.е. целенаправленное широкое и активное использование средств физической культуры, умение составить индивидуальную программу оздоровления, повышения уровня работоспособности и развития профессионально важных качеств как на текущий период, так и на перспективу.

Проводя педагогический комплексный мониторинг, включающий наблюдение, оценку, коррекцию и прогноз в учебно-тренировочном процессе, способствуем реальному управлению его качеством. Кроме того, по результатам мониторинга физического развития, уровня здоровья и работоспособности используем своевременную объективную информацию для более эффективного управления учебным процессом и решений, направленных на его коррекцию.

Анализ результатов комплексных мониторинговых исследований помогает объективно оценить воздействие на студентов практических занятий по физической культуре, адекватность физических нагрузок уровням здоровья и психофизической, функциональной, профессиональной подготовленности студентов.

Отслеживая мониторинг в учебно-тренировочном процессе, мы можем оценить эффективность внедрения инновационных технологий и совершенствовать как учебный процесс, так и уровень профессиональной прикладной психофизической подготовки. Результаты обследования сравниваются с разнообразными психофизическими моделями инженеров-строителей различных специальностей, а затем выдаются соответствующие рекомендации по доведению уровня «профессионального здоровья», физических и психофизических характеристик студентов до модельных.

Компьютерная база данных помогает анализировать динамику тестирования за весь период обучения в университете каждого студента и позволяет качественно улучшить процесс физического воспитания студентов.

Постоянный комплексный контроль за физическим состоянием студентов, общей их работоспособностью, сравнение полученных результатов с моделями, принятие решений по коррекции физических нагрузок и необходимых восстановительных мероприятий способствует непрерывному поиску новых, прогрессивных технологий в области физической культуры и спорта, вносит коррективы в рабочие программы и повышает эффективность учебного и тренировочного процессов. Все это позволяет студентам играть более активную роль в процессе образования, а преподавателям – иметь обратную связь.

Большое внимание уделяется управлению профессиональной психофизической подготовкой студентов посредством физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, рассматриваемых как единый процесс с учебной. Разработка и внедрение инновационных форм физкультурно-спортивной деятельности осуществляется в соответствии с ре-

зультатами мониторинга (психофизического развития, двигательной подготовленности, интересов и др.).

Например, в 2013/14 учебном году в МГСУ культивируется 59 видов спорта, которыми занимаются 808 студентов. Некоторые студенты (85) занимаются некультивируемыми в университете видами спорта, в основном по месту жительства. В университете работают спортивно-оздоровительные группы (11) для студентов и детей, 5 групп – для преподавателей и сотрудников по волейболу (2), мини-футболу, теннису и настольному теннису.

В сборных командах МГСУ занимаются 893 студента, которые участвуют в Московских студенческих играх по 70 видам спорта, и, как правило, университет занимает в общекомандном зачете первые места.

С помощью средств профессионально-прикладной физической культуры мы развиваем и совершенствуем профессионально важные качества инженера-строителя. Например, организационные способности – спортивные игры; инициативность – различные соревнования; эмоциональная устойчивость – легкоатлетические эстафеты, скоростной спуск на лыжах; оперативное мышление – эстафеты с ведением мяча, спортивные и подвижные игры и многое другое.

В настоящее время решение проблем повышения подготовленности, работоспособности и профессионального долголетия специалистов теснейшим образом связано с решением проблемы профессиональной реабилитации. Формирование физической куль-

туры, личности будущего специалиста немислимо без умения рационально корректировать свое состояние средствами физической культуры и, прежде всего, двигательной деятельностью.

Поэтому система реабилитации является составной частью учебной программы профессиональной подготовки инженера-строителя, как дающая знание средств, способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности на базе восстановления психических и профессиональных функций, включая профессиональную работоспособность.

Знания обо всех видах и средствах реабилитации студенты получают на лекции «Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности», которая включена нами в теоретический курс учебной дисциплины, а также на методико-практических занятиях.

В МГСУ руководство делает все возможное для обеспечения учебной и физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности достойной материальной базой: Дворец спорта (8 залов), открытые площадки, лыжная база, спортивно-оздоровительные базы Подмосковья и на Азовском море, строящийся крытый легкоатлетический манеж со спортивным ядром и теннисными кортами. Высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав, пропаганда здорового образа и спортивного стиля жизни способствуют сохранению лучших традиций МИСИ-МГСУ не только как строительного, но и как спортивного вуза.

*Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов
Россия, Москва, ФГБОУ ВПО МГИУ*

Развитие физической культуры и спорта в вузах

Наблюдающееся в настоящее время резкое снижение числа абитуриентов не только неизбежно негативно отразится на качестве образования (нет конкуренции, нет прогресса), но и повлечет за собой в недалеком будущем кризис численности трудоспособного населения. Следовательно, мы с особой бережностью и вниманием должны отнестись к нынешним и будущим студентам – элите нашей молодежи. Низкий уровень их здоровья неизбежно отразится на снижении эффективности труда, повлечет за собой кризисные ситуации в стране в экономическом и социальном плане, явится усугубляющим фактором последующих демографических кризисов.

Здоровье подрастающего поколения в целом характеризует резерв человеческого ресурса на ближайшую и отдаленную перспективу. Результаты Всероссийской диспансеризации школьников показали, что только около 15 % детей здоровы. При этом все, начиная от Президента РФ единодушно во мнении, что данная реальность является следствием снижения их физической подготовленности. Давно известно, теоретически доказано и подтверждено практикой: отсутствие оптимальной двигательной

активности является препятствием в освоении учебного материала. Экономия на физическом воспитании учащейся молодежи, мы не только наносим ущерб их здоровью, но и лишаем их полноценного развития.

Сложившаяся негативная ситуация со здоровьем и физической подготовленностью студентов Российской Федерации, масштабность этой проблемы требует кардинальных решений. Главным стержнем этих решений является создание условий работы кафедр физического воспитания в вузах, при которых уровень физической подготовленности, а следовательно, уровень здоровья за время учебы повышался бы у всех студентов. Согласно отчетам вузов, принявших участие в смотрах-конкурсах на лучшую постановку учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в вузах г. Москвы, ежегодно проводимых с 2006 г. по настоящее время, уровень физической подготовленности за время прохождения курса физического воспитания в среднем повышается только около 12 % студентов. Это означает, что у 88 % студентов в период учебы состояние здоровья ухудшается. Государственный образовательный

стандарт, определяющий объем 400 аудиторных (обязательных) часов на дисциплину «Физическая культура», игнорируется многими вузами. Особого внимания заслуживает спортивная база вузов неудовлетворительная по площадям и оборудованию.

Мы часто игнорируем статистику. Да, в сухих цифрах трудно охватить умом реальность. Но масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения, которые наблюдаются сейчас, в частности в высшем профессиональном образовании, настолько критичны, что несомненно мы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя. Россия по продолжительности жизни, уровню инвестиций в науку, образование, массовую физическую культуру, студенческий спорт и по многим другим показателям, связанным с воспитанием подрастающего поколения, стоит в одном ряду не с Европой и даже не с Азией, а скорее, с Африкой, отсталость которой объясняется эксплуатацией ее народа колонизаторами.

В то же время в вузах, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет физкультурно-массовая и спортивная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия, подавляющая часть студентов подготовительной и специальной медицинской групп успешно реабилитируются и переходят в когорту практически здоровых людей. Именно студенты этих вузов, как правило, входят в состав сборных команд по видам спорта, защищающих спортивную честь нашей страны на Всемирных студенческих играх и других спортивных форумах международного масштаба.

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

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

Возможность спортивного совершенствования, направленного на достижение наивысшего результата в избранном виде двигательной деятельности, является ведущей мотивацией в студенческой среде. В то же время учебная нагрузка преподавателей кафедры физического воспитания, определяемая Минобрнауки РФ, не предусматривает проведения

учебно-тренировочных занятий с повышенным объемом часов со студентами-спортсменами. Чтобы часть студентов занималась в группах спортивного совершенствования, кафедры физического воспитания, как правило, в ущерб качеству проведения занятий и в нарушение техники безопасности вынуждены проводить аудиторные занятия с увеличенным количеством студентов, чтобы «выкроить» часы для студентов, занимающихся спортом в объеме от 6 и более часов в неделю. А в результате физическая подготовленность основной массы студентов за время учебы не повышается, а значительно снижается. Внедрение в практику развития студенческого спорта совокупных государственных и общественных форм деятельности позволит в большем объеме привлечь к занятиям спортом студенческую молодежь. Возрождение спортивных клубов, как общественных организаций, так и юридических подразделений вузов, повсеместно одобряется студентами. Их популярность обосновывается возможностью удовлетворения интересов и потребностей молодежи в совершенствовании их спортивного мастерства.

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

Итак, студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса державы. Но эту свою миссию молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей действенной политике государства, направленной на развитие физической подготовленности, повышение спортивных результатов при массовом внедрении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов. На этой основе достижение каждым студентом высокого уровня функциональных возможностей, т.е. его здоровья и вместе с этим профессиональных знаний и умений, становится реальным.

Роль и место физического воспитания в условиях кредитной системы обучения

Уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи низок, качество преподавания не способствует стремлению молодежи к освоению ценностей физической культуры. Как результат, многие выпускники не владеют прочными навыками использования физической культуры и спорта в трудовой деятельности. Сокращается объем бесплатно предоставляемых спортивно-оздоровительных услуг, уходит квалифицированные педагоги, способные вести творческую работу. Поэтому приоритетным направлением проводимой в настоящее время модернизации структуры и содержания образования является повышение эффективности и качества преподавания дисциплины «Физическая культура», призванной обеспечить укрепление и сохранение здоровья молодого поколения.

Если проанализировать «болевы» точки организации физического воспитания, то в первую очередь необходимо говорить о несовместимости урока физической культуры с другими занятиями учебного расписания. Ударная физическая нагрузка снижает умственную активность, слабая физическая нагрузка не дает тренировочного эффекта. В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который в данном случае необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Все эти причины организационного порядка резко снижают эффективность учебно-воспитательного процесса. К ним добавляются проблемы методического характера, когда занятия физической культурой ориентированы на обучение двигательным навыкам и нагрузкам развлекательно-оздоровительного характера. Исходя из анализа сложившейся ситуации, нами была предпринята попытка преобразования процесса физического воспитания студентов по варианту «Спортизированное физическое воспитание». Ключевыми моментами преобразования стали:

- организация процесса тренировки;
- организация физического воспитания на основе вида спорта;
- предоставление студенту возможности выбора вида спорта;
- предоставление студенту возможности перехода из группы в группу;
- вынос занятия за рамки обязательного учебного расписания;

- организация занятий по учебно-тренировочным группам;
- организация занятий не менее трех раз в неделю;
- обязательное выполнение нормативов Президентских тестов.

На основании опыта зарубежных и российских университетов предлагается следующая схема организации процесса физического воспитания студентов. Начиная с первого курса в соответствии со спортивной подготовленностью, состоянием здоровья, спортивной квалификацией и личными пожеланиями студентов формируются разноуровневые спортивные секции по направлениям специализации: волейбол, настольный теннис, борьба, футбол, фехтование, баскетбол, лыжные гонки и т.д. Количество специализаций и их направленность определялись материальной и спортивной базами, а также направлением специализации преподавателей кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Тренировочные группы могут иметь три уровня специализации: уровень сборных команд по видам спорта для студентов, имеющих спортивные разряды от I и выше; уровень групп подготовки по видам спорта для перспективных студентов-спортсменов (II и III разряды); уровень групп начальной подготовки для обучения основам спортивной подготовки по видам спорта.

На каждое направление подготовки и каждый уровень составляется силлабус, обеспечивается комплекс методических разработок. Это позволит студенту выбрать вид и уровень специализации, преподавателя согласно его личному желанию и подготовленности.

Результаты нововведения показывают высокую эффективность преобразований, убедительно доказывая на практике, что организация спортизированного физического воспитания существенно улучшает физическое состояние студентов, снижает уровень заболеваемости, формирует спортивную культуру.

Однако для эффективной работы спортивных секций необходимо иметь универсальную материально-спортивную базу, которую непросто найти даже в пределах города. Поэтому для эксперимента можно объединить материально-спортивные и кадровые возможности других учебных заведений. Все студенты по выбору будут заниматься в учебно-тренировочных группах по виду спорта, но, как правило, не в своем учебном заведении, а в том, где этот вид является опорным.

Влияние волейбола на развитие координационных способностей студентов

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно (наиболее рационально) осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень которого определяется многими факторами (высокоразвитое мышечное чувство, пластичность корковых нервных процессов).

Основу ловкости составляют координационные способности. Двигательные координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Например, в процессе игры в волейбол игрок должен принимать решение за долю секунды при нападающем ударе. Во-первых, он должен правильно выйти под мяч, особенно это сложно сделать, если передача немного не точная; во-вторых, он должен выпрыгнуть так, чтобы мяч оказался прямо перед ним, чтобы было удобно выполнить удар в любом нужном ему направлении; в-третьих, выпрыгнув, ему нужно оценить ситуацию, увидеть блок и нанести удар или выполнить сброс, если передача слишком неудобная в том направлении, в котором мяч наиболее вероятно будет выигран.

Координационные движения можно подразделить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, зависящие от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», то есть чувства прилагаемого усилия. Например, во время приема подачи игрок должен определить, в каком направлении и с какой скоростью летит мяч, для чего и нужны вышеуказанные «чувство пространства» и «чувство времени». Затем нужно правильно «переместиться» под мяч и правильно подставить руки, чтобы мяч отскочил в нужном ему направлении, где и проявляется координационный навык «мышечного чувства».

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, которые зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, равновесия.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Чрезмерное напряжение мышц – тоническая напряженность. Скованность, закрепощенность движений, связанные с активностью мышечных сокращений, излишнее включение в действие различных мышечных групп, в частности

мышц-антагонистов, неполный выход мышц из фазы сокращения в фазу расслабления препятствуют формированию совершенной техники. Например, если у волейболиста будут закрепощены мышцы, он не сможет достаточно быстро или резко сделать правильное движение, чтобы выйти, принять мяч или ударить по нему, что приведет к потере мяча.

Координационные способности зависят от следующих факторов:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) уровня развития других физических способностей (скоростных, динамической силы, гибкости);
- 4) сложности двигательного задания;
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающегося.

Основным средством воспитания координационных способностей является физическое упражнение повышенной координационной сложности, содержащее элементы новизны. Сложность можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту, с помощью сочетания ходьбы и прыжков, ловли предметов, выполнения упражнений по сигналу или за определенный промежуток времени.

Наиболее широкая и доступная группа средств – общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

Для воспитания способностей быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными являются подвижные и спортивные игры, единоборства.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

- 1) подводящие, способствующие освоению новых форм движений;
- 2) развивающие, направленные на воспитание координационных способностей, проявляющиеся в спорте.

Упражнения на развитие ловкости эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Упражнения на развитие ловкости следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро приводят к утомлению.

Анализ отношения студентов Череповецкого государственного университета к занятиям физической культурой и спортом

Физическое воспитание в нашей стране имеет целью всестороннее развитие физических способностей, закаляет молодежь, делает ее бодрой, стойкой, сильной, выносливой, трудолюбивой. От уровня развития массовой физической культуры в определенной мере зависит общественная активность члена общества.

Подготовка молодых специалистов предполагает обязательное получение системы определенных знаний, умений, навыков, а также воспитание общей и профессиональной культуры. Современная жизнь студентов насыщена экстремальными условиями, и, чтобы переносить их, оставаясь при этом умственно и физически работоспособными, необходимо повышать свой биологический, психофизиологический и физический потенциал. Только тогда можно ожидать наиболее полной профессиональной самореализации и продления творческого и физического долголетия.

Физическое воспитание является очень сложным многофункциональным процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточное внимание физической культуре. Любими путями родители достают студентам справки, чтобы освободить их от занятий физкультурой, не понимая, что этим наносят большой вред как здоровью, так и профессиональным знаниям своего ребенка. Государство тратит средства на содержание кафедр физической культуры для того, чтобы из студента вырос полноценный грамотный здоровый специалист. И это не просто слова. Студенческая молодежь – особая профессиональная группа: информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья.

В основе здорового образа жизни студентов должны лежать культурная привычка к ежедневной двигательной активности и личная ответственность за уровень своего здоровья.

Мы решили изучить отношение студентов нашего университета к физической культуре и спорту и провели анкетирование. Было опрошено 347 студентов с первого по третий курс.

Целью нашего анкетирования было также дать некоторые рекомендации по улучшению постановки работы по физической культуре и спорту в учебной и спортивно-массовой работе.

Обработка и анализ полученных данных позволили нам получить следующие результаты. Достаточно большая часть студентов (34 %) не занимаются никакими видами физической активности, 66 % опрошенных помимо учебных занятий по физической культуре имеют еще какие-либо активные формы двигательной деятельности (рис. 1).

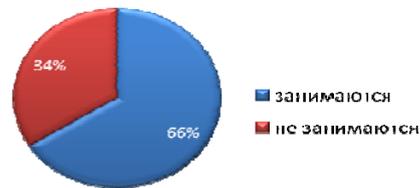


Рис. 1. Распределение студентов по отношению к занятиям физической культурой и спортом

Таким образом, большинство студентов не заинтересованы в активной спортивной деятельности и здоровом образе жизни.

Однако можно отметить, что:

- 62 студента занимаются спортом профессионально;
 - из 62 человек: 1 студент имеет 3-й разряд по легкой атлетике; 5 студентов-юношей имеют 2-й разряд (шахматы, гиревой спорт, плавание, вольная борьба); 6 студентов имеют 1-й разряд и 4 человека имеют звание КМС (спортивная гимнастика, кудо, бокс, конькобежный спорт);
 - 56 студентов занимаются физической культурой;
 - самыми популярными видами спорта являются единоборства, волейбол и баскетбол.

А среди других физкультурных направлений на 1-м месте находятся современные танцы, на 2-м – занятие фитнесом и на 3-м месте занятия на тренажерах (рис. 2).



Рис. 2. Распределение студентов по интересующим направлениям двигательной активности

Обобщение и анализ полученных данных позволили нам отметить, что для привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом большинства студентов, а также увеличения численности занимающихся необходимо:

- увеличить количество секций по видам спорта с целью большего охвата интересов студентов;
- улучшить агитационную работу по физической культуре и спорту путем увеличения спортивно-массовых мероприятий с привлечением руководства вуза;
- подбирать для каждого студента индивидуальный подход.

Литература

1. Анищенко, В.С. Реализация средств физической культуры при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности / В.С. Анищенко. – М., 1995.
2. Лобойко, Н.С. Физиологическое обоснование режимов деятельности / Н.С. Лобойко. – Киев, 1999.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

Л.П. Мещерякова

Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина
(национальный исследовательский университет)

Организация учебного процесса со студентками специального медицинского отделения

В РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина занятия со студентами специального медицинского отделения проводятся на базе фитнес-центра в течение всего учебного года.

В распоряжении студентов прекрасно оборудованный зал, имеющий более 20 единиц кардиотренажеров (беговые дорожки, велотренажеры, велоэргометры, гребные тренажеры и др.) и около 30 единиц тренажеров для силовой подготовки. Также на занятиях используются упражнения с предметами (гантели, медицинболы, гимнастические палки, гимнастические коврики, фитболы и др.).

Распределение студентов на группы производится по полу.

Учитывая, что более 80 % студенток специальной медицинской группы имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и зрения, большое внимание уделяется упражнениям, связанным с формированием правильной осанки и дыхательным упражнениям. На занятиях при помощи наручных пульсометров ведется постоянный контроль за ЧСС.

Занятия начинаются на кардиотренажерах затем проводится разминка с использованием общеразвивающих упражнений и различных предметов. Большинство упражнений в основной части занятия выполняется на тренажерах.

В заключительной части занятия анализируется выполнение нагрузки и даются рекомендации, домашние задания.

Учитывая наличие различных видов патологии, строго дозируется величина нагрузки, количество повторений, подходов, время отдыха, а также ЧСС после выполнения упражнения. В одном занятии используется не более 10 и не менее 3 тренажеров.

Разработаны карточки-задания, включающие в себя упражнения и дозировку выполнения с учетом индивидуальных заболеваний. В каждой карточке приводятся по 6 упражнений для рук, ног и туловища (сгибатели, разгибатели). Упражнения выполняются по методу «круговой тренировки» с таким условием, чтобы не следовали подряд два упражнения на одни и те же мышцы. Также оговариваются количество повторений, темп и паузы отдыха. Каждые три недели карточки-задания меняются.

Составлена программа занятий на беговой дорожке (ходьба или бег) и велоэргометре. Четко дозируется вид передвижения, время и скорость. Обяза-

тельно контролируется ЧСС во время нагрузки и после нее.

В течение семестра проводятся два рубежных контроля по посещаемости (контрольные недели).

В конце семестра все студенты проходят зачетное тестирование с учетом назологии, определяющее уровень развития основных физических качеств: выносливости, силы рук, ног, брюшного пресса, гибкости. Зачетное тестирование проводится в последнюю неделю ноября (осенний семестр) и через две недели после майских праздников (весенний семестр).

Для зачетного тестирования студентов в весеннем и осеннем семестрах используются основные упражнения, применяемые в течение учебного года и оцениваемые по 10-балльной шкале.

Тест на гибкость. Исходное положение сидя на коврике. Ноги выпрямлены. Студентка выполняет наклон вперед с вытянутыми руками и по расстоянию от кончиков пальцев рук до стопы определяется гибкость в сантиметрах.

Тест для брюшного пресса. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, партнер удерживает за стопы. Студентка поднимает корпус до вертикального положения и возвращается в исходное положение.

Отжимание от скамейки. Выполняется из упора лежа с разведением локтей в стороны.

Приседание на одной ноге. Упражнение выполняется около гимнастической стенки. Студентка становится правым боком к шведской стенке, держится правой рукой за жердь на уровне пояса и приседает на левой ноге, вынося вперед полусогнутую ногу, затем поворачивается левым боком и выполняет приседание на правой ноге. Оценивается сумма приседаний двух ног.

Велоэргометрия. Велоэргометр: 9 мин (3 мин – 50 % от веса тела) + (3 мин – 100 % веса) + (3 мин – 150 % веса). Тесты считаются выполненными при пульсе 130–140 уд./мин. Тест оценивается в пройденном расстоянии.

В случае невозможности выполнения одного из предлагаемых тестов по медицинским показаниям тест заменяется на другой. Велоэргометрия заменяется только на аналогичный тест по беговой дорожке. Для замены предлагаются следующие тесты:

- поднимание ног в положении лежа на скамье;
- поднимание туловища в положении лежа на животе (выполняется на тренажере).

Для аттестации студентов по итогам работы в семестре рейтинг определяется:

- по посещаемости занятий – до 34 баллов;
- по сумме пяти зачетных тестов, описанных выше – до 50 баллов;

- по тестированию теоретического раздела – до 10 баллов;

- по участию в спортивно-массовых мероприятиях – по 2 балла в будни и по 4 балла в праздничные или в выходные дни.

Студенты получают зачет при рейтинговой сумме баллов от 50 до 100.

Р.Х. Митриченко

Россия, г. Ижевск, ФГБОУ ВПО УдГУ

Внедрение мониторинговой системы в учебный процесс дисциплины «Физическая культура»

Основными факторами физического здоровья человека являются: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физической нагрузки. Выполняя Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (от 29 декабря 2001 г. № 916), кафедра физического воспитания Удмуртского государственного университета (УдГУ) ежегодно проводит мониторинг физического здоровья студентов. В педагогическом тестировании использованы обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений, а также экспресс-оценка уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Исследованием было охвачено 3463 студента I–III курсов дневной формы обучения.

Внедрение мониторинговой системы в учебный процесс дисциплины «Физическая культура» позволило оценить исходный уровень физических и двигательных кондиций студентов, поступивших на I курс. Анализ статистических данных средних величин исходных показателей выполнения контрольных тестов в беге на 100 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) показывает, что с каждым годом у первокурсников снижается беговая подготовленность (рис. 1, 2).

Так, в беге на 100 м у девушек результат оценивается в 2 очка и является ниже среднего (2003 г. – $17,2 \pm 0,95$; 2014 г. – $17,6 \pm 1,66$), приведенного в Примерной программе Министерства образования и науки РФ по дисциплине «Физическая культура», рекомендованной для всех направлений подготовки (специальностей) ступени выпускника «бакалавр». Показатели теста оценки общей выносливости имеют тенденцию к значительному снижению, особенно у юношей (2003 г. $13,30 (812,80 \pm 69,36)$; 2014 г. $15,05 (904,70 \pm 143,5)$). Если взглянуть на оценку в очках обязательных тестов определения физической подготовленности, результат у юношей не выполнен на 1 балл.

Мониторинг физической подготовленности студентов за период освоения дисциплины «Физическая культура» показывает изменения результатов в положительную сторону (табл. 1).

С помощью экспресс-оценки уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, получены следующие результаты (рис. 3). Наибольший процент студентов имеют уровень здоровья ниже среднего и средний (на I курсе у 42,86 % – ниже среднего, у 12,93 % – низкий; на III курсе у 42,74 % – ниже среднего, 11,33 % – низкий). Высокий уровень здоровья показывают лишь 1–2 % обследованных. К III курсу наблюдается незначительная положительная динамика.

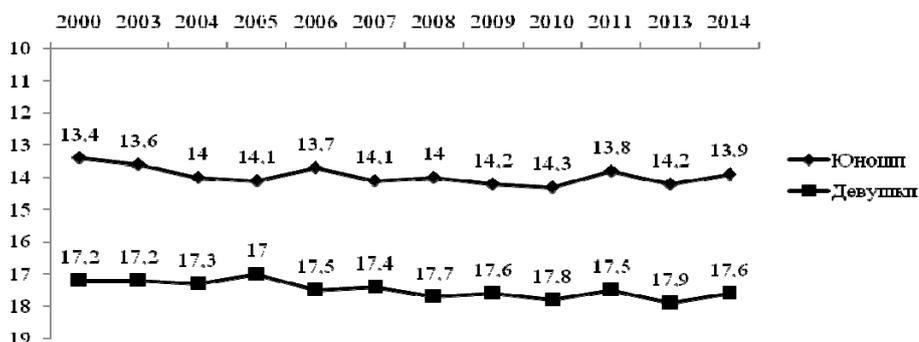


Рис. 1. График средних результатов в беге на 100 м студентов I курса УдГУ

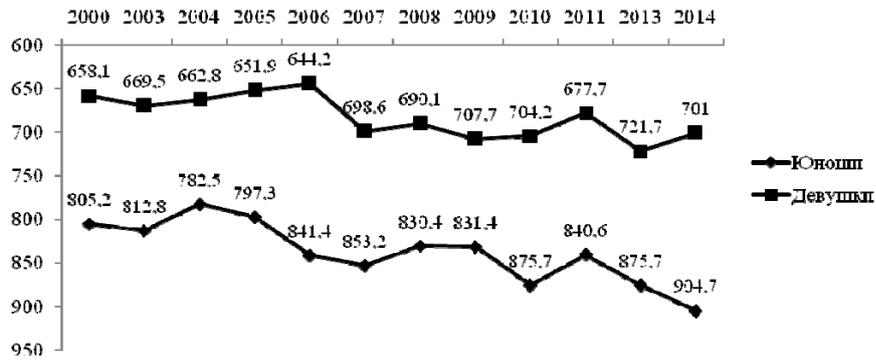


Рис. 2. График средних результатов в беге на 2 (3) км студентов I курса УдГУ

Таблица

Результаты тестирования студентов УдГУ

Группы	Показатели $M \pm m$			
	Время тестирования	Бег 100 м	Бег 2000, 3000 м	Коэффициент Аланасенко
Девушки $n = 260$	Сентябрь 2011 г.	$17,5 \pm 1,3$	$11,18 \pm 1,29$	$2,84 \pm 0,92$
	Май 2014 г.	$16,7 \pm 1,3$	$10,48 \pm 1,03$	$3,27 \pm 0,92$
Юноши $n = 196$	Сентябрь 2011 г.	$13,8 \pm 0,8$	$14,01 \pm 1,13$	$3,14 \pm 0,99$
	Май 2014 г.	$13,4 \pm 0,8$	$14,00 \pm 1,27$	$3,35 \pm 0,96$

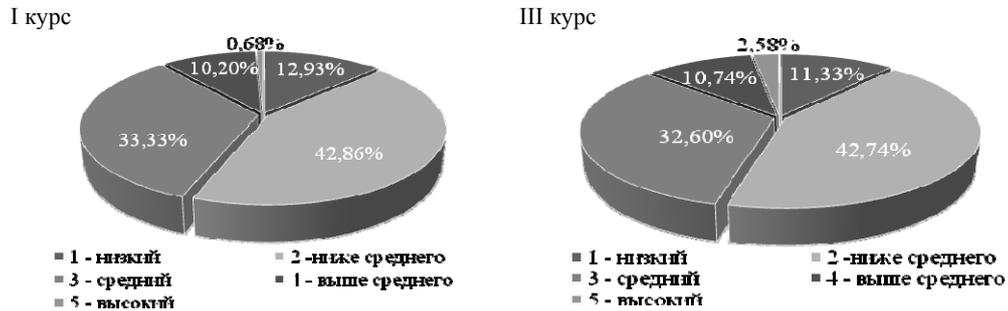


Рис. 3. Показатели уровня здоровья по Г.Л. Аланасенко студентов УдГУ 2011–2014 гг. обучения на I и III курсах

Таким образом, внедрение мониторинговой системы в учебный процесс по физическому воспитанию студентов показывает ухудшение уровня физической подготовленности контингента, поступающего в вуз, позволяет дать характеристику влияния занятий различными видами спорта на уровень физического здоровья студенческой молодежи и является одним из критериев рейтинговой оценки качества профессиональной деятельности преподавателя.

Литература

1. Новокрещенов, В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений: монография / В.В. Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2012. – 159 с.
2. Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (от 29 декабря 2001 г. № 916).

Особенности мотивации студентов к занятиям спортом

Установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. В основном физкультурная активность обусловлена привлекательностью физкультурно-спортивных занятий.

Мотивация формируется у подрастающего поколения под воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, при формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями.

Мотивация к занятиям физической культурой и спортом – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки и работоспособности.

Целью нашего исследования стало изучение мотивации студентов к занятиям спортом.

Задачами практической части исследования являлось:

- изучение предпочтений двигательной активности студентов (виды спорта и фитнеса, кроме занятий физической культурой);
- выявление причин, способствующих занятиям физическими упражнениями.

В ходе исследования 30 студенткам было предложено ответить на вопросы анкеты.

При помощи первого вопроса мы постарались выяснить, занимаются ли студентки дополнительно физической культурой и спортом и если «да», то как часто. Результаты опроса представлены на рис. 1.

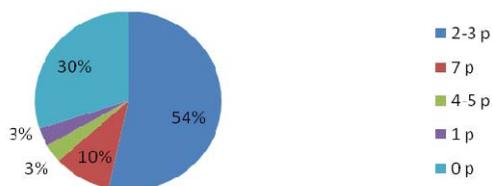


Рис. 1. Распределение студенток по количеству положительных ответов о дополнительных самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Как мы видим, 30 % студенток не занимаются дополнительно физической культурой и спортом, 54 % опрошенных занимаются 2–3 раза в неделю, 10 % – 7 раз в неделю, и по 3 % студенток занимаются или 4–5 раз в неделю, или 1 раз в неделю.

На рис. 2 представлены ответы студенток, занимающихся дополнительно физической культурой и

спортом, на вопрос «Где вы предпочитаете заниматься?»

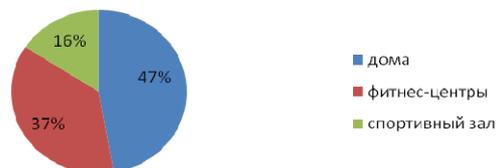


Рис. 2. Предпочтения студенток по местам занятий спортом

Большая часть студенток (47 %) предпочитают заниматься дома самостоятельно, 37 % посещают фитнес-центры и 16 % – спортивный зал.

Следующим этапом стало изучение ответов на вопрос «Зачем вы занимаетесь спортом?». Полученные результаты представлены на рис. 3.

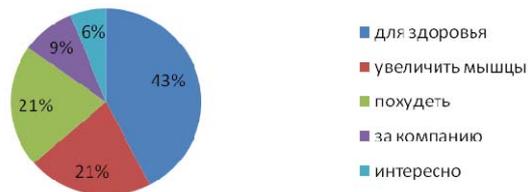


Рис. 3. Распределение студенток по мотивам занятий физическими упражнениями

Как мы видим, большинство студенток (43 %) занимаются с целью улучшения здоровья, по 21 % опрошенных при помощи занятий физической культурой пытаются увеличить мышечную массу или похудеть, 9 % просто составляют компанию своим друзьям, а для 6 % это интересно.

Анализируя полученные результаты, мы видим, что значительное количество студенток самостоятельно занимаются различными видами спорта, физическими упражнениями и другими видами физической активности. Подавляющее количество студенток, занимающихся самостоятельно, делают это активно и сознательно, в той или иной мере заботясь о своем здоровье. Следовательно, нам (преподавателям физической культуры) нужно активнее привлекать студентов в уже работающие спортивные секции, пропагандировать здоровый образ жизни.

Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы с применением мультимедийных программ для релаксации

Сегодняшнее состояние общества требует анализа научных проблем, связанных с сохранением и улучшением здоровья, а также с физическим воспитанием студенческой молодежи. По мнению авторов [12], [19], нарушение здоровья – это результат действий внутренних напряжений, которые возникают по разным причинам, и они не могут быть устранены без активного участия самого человека.

Существующая система высшего образования требует от студента применения на протяжении учебной деятельности разных мероприятий, которые направлены на восстановление функционального состояния организма. Психофизическая тренировка существенно повышает эффективность физкультурно-оздоровительных занятий за счет введения резервов психики человека. Сознательное управление функциями собственного организма, по мнению авторов [7], [16], будет увеличивать резервы здоровья. Аутогенная тренировка заключается в том, чтобы приводить себя к желаемому эмоциональному состоянию. Группа немецких ученых (W. König, G. diPol, W. Schaeffer [20]) предостерегает от самостоятельных занятий. Анализ литературы показал, что проблемам организации процесса самоуправления посвятили свои исследования достаточно много ученых [11], [19], но нами не найдено работ, сочетающих эти методики с компьютерными технологиями в высших учебных заведениях.

Информационные технологии в учебном процессе используются с последней четверти XX в. На современном этапе они широко распространены в учебном процессе, но охватывают далеко не все его отрасли. В частности, в физическом воспитании студентов компьютерные программы для релаксации до сих пор не использовались.

Компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально новый стиль работы, психологически более приемлемый, мобилизующий интеллектуальный потенциал человека. Использование мультимедийных релаксационных программ для восстановления функционального состояния организма и определило избранное направление наших исследований.

Согласно данным проведенных социологических исследований [6], [13], большинство студентов сознательно относятся к физической культуре как способу улучшения собственной физической подготовленности и здоровья.

В работе [3] обосновано применение системы физкультурно-оздоровительных занятий по месту проживания студентов, которую можно успешно реализовать для их самоусовершенствования с целью подготовки молодежи к будущей жизнедеятельности.

Автор работы [2] предлагает здоровьесулучшающие технологии, включающие: соковитамино-, аэро-

и аромотерапию, фитобар, массаж и другие процедуры.

По мнению авторов работ [17], [18], активную жизнь человеку можно продлить до 120–150 лет, сознательно регулируя ритм дыхания и объем вентиляции легких, нормализуя физиологические процессы. Предложенный В.Ф. Фроловым способ эндогенного дыхания является примером применения дополнительной искусственной подсистемы к существующей дыхательной системе человека, который предназначен для существенного улучшения технологии дыхания.

В последнее время в литературе широко обсуждаются новые идеи и подходы с применением восстановительных средств при использовании релаксационных компьютерных программ [4], [5]. Передовой опыт показывает, что в спортивной практике и в физическом воспитании разных групп населения уже применяются релаксационные программы [8], [9]. Особое значение отводится музыкальным и видеокomпозициям. При появлении ритмичной музыки мозг начинает подстраиваться под этот ритм. В научной литературе этот феномен называется «реакцией перестройки биотоков мозга» [10], [15]. При этом ритм может быть не только звуковым, но и зрительным. Простым примером такого влияния является светомузыка, где звуки и цветовые вспышки синхронизированы, и это только усиливает влияние на мозг.

Нами был проведен сравнительный обзор доступных в сети Интернет мультимедийных программ восстановления. В большинстве из них любой трек можно изменять по собственному усмотрению: все настраивается, все меняется [1], [14]. Изменения вступают в силу немедленно. «*NaturaSoundTherapy*» в большей степени ориентирована на людей, увлеченных разными способами программирования своего мозга. Если этого не нужно, то для того, чтобы просто отдохнуть и расслабиться, будет более полезна программа «*Аура леса*». В аудиальной психокоррекционной программе «*Релаксация*» в неосознаваемой форме встроены суггестивные установки и специально разработаны эмоционально значимые звуки. В обход сознания они проникают в глубинные структуры психики человека, очищая мозг от того, что вызывает тревогу. «*Mirolit-Halotea*» – аудиопроигрыватель, с помощью которого можно не только прослушивать звуковые файлы, но также можно создавать свои звуковые темы [21]. В программе уже есть набор звуковых треков и темы. Программа для релаксации «*Полет сквозь Вселенную*» содержит большой выбор видеопрограмм: «Полет сквозь звезды», «Закат на берегу моря», «Огонь горящей свечи», «Виртуальная прогулка по Марсу», «У горного озера», «Панорама у моря», «Вселенная Любви (внутренняя улыбка)», «Долина орлов», «Портал Времени», «Микро- и макрокосмос», «Меркаба

(двойной тетраэдр)» – красивые и успокаивающие видео с мягкой, медитативной музыкой и пространственным движением [15]. Представленные программы для релаксации могут использоваться также и в работе со студентами.

Для объективизации информации, полученной во время анализа программ, проводились беседы со специалистами и опросы студентов специальных медицинских групп. В результате нашего исследования была выбрана программа «Полет сквозь Вселенную», имеющая лучший выбор видеопрограмм, которые удовлетворяют разным требованиям.

В результате социологического исследования подавляющее большинство респондентов (72,08 %) заинтересовались релаксационными компьютерными программами и пожелали использовать «Полет сквозь Вселенную» самостоятельно для собственного восстановления.

1. После проведенного анализа программ для релаксации выбрана программа «Полет сквозь Вселенную», как наиболее пригодная для использования в занятиях со студентами специальных медицинских групп.

2. Полученные результаты исследований свидетельствуют о возможности внедрения в практику заключительной части занятия со студентами специальных медицинских групп средств восстановления с использованием релаксационных компьютерных программ.

Последующие исследования предусматривают углубленное изучение применения восстановительных средств с использованием релаксационных компьютерных программ в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп.

Литература

1. АПК-программа «Релаксация». – URL: http://www.mageric.net.ua/catalog_18_568_0_3.html
2. В школах Мордовии внедряются технологии улучшающие здоровье [Электронный ресурс] Новости России – ИА REGNUM. – URL: <http://pda.regnum.ru/news/244524.html>.
3. *Вербицкий, В.В.* Необходимость организации самостоятельных физкультурно-оздоровчих занятий за местом проживания / В.В. Вербицкий, М.С. Шаповал // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 33–37.
4. Вивальди для мыслей, Моцарт для здоровья «Наука и техника» Новости науки и техники / разместил: virginia100 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pravda.ru/science/mysterious/human/23-03-2013/1149460-music-0/#>
5. Влияние музыки на восстановление неврологического статуса [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.dytyna.info/education/articles/any/5929>
6. *Гуртова, Т.В.* Інформативні показники фізкультурно-спортивної активності студентів спеціальних медичних

груп ВНЗ / Т.В. Гуртова, С.П. Незгода // Наукова конференція «Науковий потенціал 2013» (25-27.03.2013), Фізична культура та спорт [Електронний ресурс]. – URL: <http://int-konf.org/konf032013/135-gurtova-t-v-nezgodas-p-nformativn-pokazniki-fzkulturno-sportivnoyi-aktivnost-studentv-specalnih-medichnih-grup-vnz.html>

7. *Дінейка, К.* Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.

8. Какая музыка полезна для здоровья? [Электронный ресурс]. – URL: <http://health.passion.ru/novosti-zdorovya/zdorovy-obraz-zhizni/kakaya-muzyka-polezna-dlya-zdorovya.htm>

9. *Козина, Ж.Л.* Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДАМ (ХХП), 2007. – № 1. – С. 58–65.

10. *Козина, Ж.Л.* Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх / Ж.Л. Козина, А.О. Чуркіна // ТМФВ – 2010. – № 5. – С. 41–43.

11. *Коротков, В.П.* Теоретичні аспекти формування підсистеми самокерування людиною / В.П. Коротков // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Вип. 102. Т. 1. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Збірник. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – № 102. – Т. 1. – С. 199–203.

12. *Коротков, В.П.* Сучасні напрями розвитку систем оздоровлення / В.П. Коротков // Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 90. Серія: педагогічні науки. Збірник. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 90. – С. 107–112.

13. *Подолька, А.С.* Мотивація студентів з низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням / А.С. Подолька, О.Є. Безніс // Слобожанський науково-спортивний вісник: 3б. наук. пр. – Харків: ХДАФК, 2013. – № 3. – С. 196–198.

14. Программы для релаксации и медитации [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyberia.ru/soft/softrelax>

15. Программы для релаксации *Полет сквозь Вселенную* [Электронный ресурс]. – URL: <http://youryoga.org/med/relaxation/>

16. Психофизиологическая саморегуляция: метод. рекомендации летному составу / под ред. В.А. Малеева. – Ростов н/Д: Министерство обороны СССР, 1980. – 88 с.

17. *Степанов, А.А.* Дыхание по Фролову / А.А. Степанов. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с.

18. *Фролов, В.Ф.* Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / В.Ф. Фролов. – Новосибирск: ООО фирма Динамика, 2003. – 229 с.

19. *Футорний, С.М.* Про необхідність здоров'язбеігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С.М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 26–30.

20. *Konig, W.* Fibel fur autogenes Training. Anleitung fur Ubende / W. Konig, G. di Pol, W. Schaeffer. – Jena: VEB GUSTAV FISCHER Verlag, 1979. – 46 p.

21. Mirolit Halotea – программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. – URL: http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html

Основные направления физического воспитания студенческой молодежи

Проблема здоровья студентов актуальна в современных социально-экономических условиях. Это связано с новым пониманием роли вузов в подготовке кадров для общественного производства и научного потенциала общества, что отражено в программных документах Минобрнауки Российской Федерации.

В требованиях государственного образовательного стандарта третьего поколения, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что студент должен владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств [1].

Функции физической культуры проявляются целенаправленно в педагогическом процессе и выступают одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающих биологический потенциал жизнедеятельности студентов. Физическое состояние студентов зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни, важнейшим элементом которого является адекватная состоянию здоровья двигательная активность, предусматривает устранение гипокинезии в режиме быта и учебы студенческой молодежи [1].

Для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования, по мнению многих авторов, необходимо использовать систему двигательных мероприятий, которая бы включала ежедневную утреннюю зарядку продолжительностью не менее 20–30 мин, ежедневные прогулки, туризм выходного дня, занятия по физическому воспитанию и самостоятельные занятия физическими упражнениями, являющиеся наиболее перспективным резервом для повышения уровня двигательной активности. Проведение этих мероприятий в объеме 9–12 часов в неделю или 1,5–2 часов ежедневно создает устойчивые предпосылки для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования студентов и оказывает положительное влияние на умственную работоспособность. Наиболее приемлемым является режим, где большие нагрузки преобладают во второй половине дня. Этот режим предохраняет от развития утомления к концу дня. Эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания [1].

Двигательная активность человека индивидуальна и зависит от многих факторов, но в значительной мере определяется состоянием здоровья и физической подготовленностью.

Результаты исследований, проведенных в вузах различных регионов страны, свидетельствуют об отрицательной динамике результатов тестирования

физических качеств за последнее десятилетие. 30–50 % студентов не могут выполнить учебные нормативы, а по данным некоторых авторов, таких студентов – до 73 % [1].

Отрицательные изменения чаще всего зафиксированы у студентов при выполнении контрольных нормативов на выносливость, скоростно-силовые и силовые качества.

В то же время, у студентов, как у девушек, так и у юношей, показана связь между отдельными физическими качествами, определяющими уровень физической подготовленности, и субъективными и объективными показателями здоровья. Однако стойкие функциональные изменения в системах обеспечения различных органов наблюдаются только при систематических занятиях физическими упражнениями. При этом повышается устойчивость организма к различным факторам среды, улучшается его адаптация, а также формируется здоровый стиль жизни [3].

Анализ учебных занятий и спортивно-массовой работы показывает, что активно занимаются физическими упражнениями лишь 80 % обучаемых, около 15 % – периодически, 5 % имеют освобождение врача от занятий, и их переводят в группу лечебной физкультуры. Поэтому многие не получают должной нормы двигательной активности. Хронически недополученные организмом биологически необходимые физические нагрузки приводят к ухудшению состояния здоровья. Причинами такого положения могут быть:

- недооценка значения физической культуры;
- слабая материально-техническая база;
- недостаточное финансирование, отсутствие необходимого спортивного инвентаря.

Многие из студентов расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. Поэтому задачами преподавателей кафедр физического воспитания являются формирование у обучаемых мотивации грамотного отношения к укреплению здоровья, воспитанию морально-волевых качеств, выработке навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности [2].

В обучении и воспитании студентов применяются компетенции физической культуры, направленные на физическое совершенствование и всестороннее развитие, соответствующее современному уровню общественного прогресса.

Процесс обучения предполагает:

- овладение основами личной физической активности;
- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;



Основные звенья процесса физического воспитания

- развитие волевых и нравственных качеств, повышение умственной работоспособности.

К этому следует добавить и формирование таких качеств, как гуманизм, коллективизм, радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Для эффективного освоения студентами физических упражнений преподаватели в своей практике используют:

- оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических технологий;

- деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности в интересах будущей профессиональной деятельности [2].

Таким образом, в процессе физического воспитания приобретает широкий круг физкультурных и

спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и результативным. Активный двигательный режим положительно влияет на адаптационные возможности организма (рис.).

Литература

1. *Ефимова, И.В.* Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск: Изд-во Иркутский университет, 2003.
2. *Физическая культура студента* / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.
3. *Изаак, С.И.* Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона / С.И. Изаак, Р.Ф. Проходовская. – Череповец, 2006. – С. 28–31.

Н.И. Сапожников
Россия, г. Череповец ФГБОУ ВПО ЧГУ

Ведущие мотивы занятий физическими упражнениями студентов Череповецкого государственного университета

По мнению ряда ученых, современные программы по физическому воспитанию студентов вузов ориентированы преимущественно на формирование двигательной культуры с приоритетным развитием

двигательных качеств и обучение двигательным умениям. Являясь важными аспектами физического воспитания, указанные направления не позволяют в полной мере решать задачи, стоящие перед физиче-

ским воспитанием студентов, так как ряд существенных компонентов упускается из виду. К таким компонентам относятся прежде всего специальные знания, мотивация к занятиям, а также индивидуальные особенности личности студентов. Указанные особенности чрезвычайно важны, поскольку рассматриваются как основные средства управления процессом физического воспитания [1], [3], [4].

При организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе существенное значение имеет направленность физической нагрузки на занятия и то, как полученные при этом знания и навыки молодые люди реализуют в своей повседневной жизни. С целью определения основных мотивов, побуждающих студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, был проведен выборочный опрос студентов I и V курсов университета. Ответы оценивались по 10-балльной системе.

Для юношей I курса такими мотивами являются:

- 1) достижение и поддержание оптимального для жизни уровня развития физических качеств – 8,3 балла;
- 2) улучшение и поддержание на высоком уровне показателей состояния здоровья – 8,2 балла;
- 3) улучшение телосложения – 8,0 балла;
- 4) повышение работоспособности – 7,0 балла;
- 5) получение удовольствия от занятий – 6,5 балла;
- 6) достижение хорошего результата в одном из видов спорта – 3,4 балла.

У юношей старших курсов оценки мотивов, побуждающих к регулярным занятиям физическими упражнениями, незначительно отличаются от оценок студентов-первокурсников, за исключением последнего показателя, который был оценен всего в 1,7 балла.

Оценки мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями у девушек I курса несколько ниже, чем у юношей:

- 1) достижение и поддержание на оптимальном уровне жизненно важных физических качеств – 7,9 балла;
- 2) улучшение и поддержание на высоком уровне показателей здоровья – 7,6 балла;
- 3) улучшение телосложения – 7,3 балла;
- 4) повышение работоспособности – 6,4 балла;
- 5) получение удовольствия от занятий – 6,2 балла;
- 6) достижение хорошего результата в одном из видов спорта – 2,8 балла.

У студенток V курса оценка второго показателя (улучшение и поддержание на высоком уровне показателей состояния здоровья) увеличилась до 8,8 балла, а последнего (достижение хорошего результата в одном из видов спорта) понизилась до 0,9 балла. Оценки остальных показателей существенных изменений не претерпели и сохранились приблизительно в прежних пропорциях.

Основной причиной прекращения на старших курсах тренировочных занятий лыжниками, пловцами, гимнастами является потеря интереса к избранному виду спорта, а у игроков – отсутствие условий для продолжения тренировок. Те студенты, ко-

торые продолжают вести активный образ жизни, в основном предпочитают оздоровительные занятия в тренажерных залах и фитнес-клубах с акцентом на общефизическую подготовку.

Для получения более полной информации о физкультурно-спортивных интересах студентов нами было проведено дополнительное анкетирование. Анализ данных показал, что наиболее популярными видами спорта среди студентов основной медицинской группы являются: футбол – 32 %, баскетбол – 24 %, атлетическая гимнастика – 19 %, волейбол – 15 %. Среди девушек наибольшей популярностью пользуются аэробика и танцы – 35 %, йога – 28 %, занятия на тренажерах – 22 %, спортивные игры – 15 %.

Данные опроса студентов-первокурсников показали, что 12 % студентов из числа опрошенных не проявляют устойчивого желания совершенствоваться в каком-либо виде физических упражнений со спортивной направленностью, 74 % хотят заниматься определенным видом спорта, из них 10 % студентов уже занимались в спортивных секциях и имеют сформировавшийся стойкий интерес к тем или иным видам спорта. В то же время желание совершенствоваться в конкретном виде спорта у большинства опрошенных первокурсников не соответствует их физической и технической подготовленности.

Так, по результатам оценки адаптационного потенциала по методике Р.М. Баевского выявлена функциональная напряженность у большинства студентов [1], [2]. Самые низкие показатели адаптационного потенциала, свидетельствующие о функциональном напряжении, отмечаются у студентов Гуманитарного института и Института педагогики и психологии (57 %). Наиболее высокие адаптационные показатели у студентов Инженерно-технического института (25 %).

На вопрос об отношении студентов к обязательным формам занятий физическими упражнениями 64 % опрошенных отвечают, что обязательные занятия по физической культуре в условиях вуза необходимы, признавая их положительное влияние на здоровье. В то же время оказывается, что проведения их один раз в неделю недостаточно.

Таким образом:

1. Учитывая направленность основных мотиваций (достижение оптимального для жизни уровня развития физических качеств и улучшение показателей состояния здоровья), при организации учебного процесса в университете предпочтение следует отдавать общей физической подготовке.

2. Студентов со спортивной ориентацией предпочтительнее перевести из учебных групп в группы совершенствования по видам спорта.

3. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать медицинские рекомендации и рейтинг физической подготовленности студентов.

4. По результатам рейтинга желательнее формировать следующие учебные группы:

- начальной общефизической подготовки с результатом менее 3 баллов;
- подготовительной общефизической подготовки – от 3 до 4 баллов;

- основной – от 4 до 5 баллов;
 - групп спортивной направленности – более 5 баллов.

5. Для студентов с низкими показателями адаптационного потенциала и выраженным функциональным напряжением необходима организация учебных занятий оздоровительной направленности с использованием как традиционных, так и нетрадиционных методик.

6. В результате своевременного осуществления оздоровительных мероприятий возможен переход от донологических состояний на уровне недостаточной адаптации к удовлетворительной адаптации. Он может быть в основном реализован оздоровительно-профилактическими мероприятиями.

7. Без целенаправленного формирования ценностных ориентаций на укрепление здоровья, выработку потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями невозможно решать задачу приобщения

студентов к регулярным занятиям физической культурой.

Литература

1. *Виленский, М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: КНОРУС, 2012. – С. 5.
2. *Давиденко, Д.Н.* Адаптация и функциональные резервы организма // Вестник Балтийской академии. – Вып. 20. – СПб., 1998. – С. 21.
3. *Косованова, Л.В.* Скрининг – диагностика здоровья школьников и студентов / Л.В. Косованова, М.М. Мельникова, Р.И. Айзман. – Новосибирск, 2003. – С. 124.
4. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – С. 32, 76.
5. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2008. – С. 81.

С.Г. Сиротина, Н.М. Шенетюк, Р.П. Заурбекова
 Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ им. аль-Фараби

Здоровый образ жизни студентов университета

Люди давно пришли к выводу об огромной пользе физических упражнений для организма человека. И хотя в лечебных и профилактических целях упражнения применялись уже 2–3 тысячи лет назад, в настоящее время все-таки приходится прилагать немало усилий для того, чтобы сформировать потребность в физических упражнениях у многих студентов. Непонимание и недооценка роли физических упражнений в профилактике заболеваний, а порой и просто нежелание приложить усилия для укрепления собственного здоровья, открывают ворота болезням, затрудняют борьбу с ними.

Использование средств физической культуры для предупреждения и лечения того или иного заболевания требует от человека немалых усилий, серьезной психологической перестройки. Физические упражнения эффективны лишь в том случае, если занимающийся не пренебрегает основными заповедями здорового образа жизни. Если нарушать режим, нерационально питаться, пить, курить, проку от занятий мало. Чтобы действительно добиться успеха, придется набраться терпения и упорства.

Как правило, хорошее здоровье – результат правильного воспитания, разумного образа жизни, физической закалки. Пока ребенок маленький, он всецело зависит от родителей, и не его вина, если он мало бывает на воздухе, нерегулярно питается, простужается от малейшего сквозняка. Но студенты – молодые люди 17–20 лет – уже люди взрослые, и они в их силах наверстать упущенное в детстве, закалить, укрепить свой организм, а если надо, то и исправить кое-какие дефекты. Молодой организм податлив, легко поддается таким «переделкам» и «усовершенствованиям», были бы желание и настойчивость. Средство для достижения этих задач есть – верное,

доступное, испытанное практикой и подтвержденное наукой: физкультура, спорт. Разумное, бережное обращение со своим организмом, создание для него благоприятных условий, включающих в себя: правильный образ жизни, соблюдение требований гигиены труда, отдыха, быта и, конечно, физические упражнения, начиная от простой зарядки и кончая любым видом спорта, – вот что необходимо каждому молодому человеку.

Без физической культуры теряют смысл все разговоры о полноценном здоровье. Минимум движений – минимум жизни, пренебрежение этим правилом неминуемо скажется не только на физическом, но и на умственном развитии человека, его работоспособности, характере. И в наши дни, к сожалению, при многообразии спортивной рекламы, наличии в КазНУ спортивных секций и кружков по различным видам спорта, есть юноши и девушки, которые с высокомерным пренебрежением относятся к физкультуре и спорту: зачем мне это нужно, я лучше почитаю, послушаю музыку да поиграю в компьютерные игры. Такие молодые люди уверены, что молодую свежесть, энергию, здоровье им безо всяких хлопот и забот удастся сохранить на долгие-долгие годы и что недуги – это удел глубокой старости, которая их не коснется. Пренебрежение же принципами здорового образа жизни, как ни печально это осознавать, ослабляет человеческий организм, и первые тревожные сигналы человек нередко чувствует, считая себя вполне молодым и здоровым.

Преподаватели кафедры физического воспитания университета из урока в урок с упорством и настойчивостью формируют у студентов потребность в физических упражнениях. На занятиях по физическому воспитанию студенты не только практически осваи-

вают физические упражнения, но и получают советы по организации самостоятельных занятий различными видами спорта, вместе с преподавателем происходит обсуждение и разъяснение интересующих их представлений о здоровом образе жизни, о диетах как для снижения, так и для набора веса и т.п.

Почему в обществе осудят, например, неряху и в то же время спокойно отнесутся к юноше, у которого в 20 лет нездоровая кожа, сутулая спина, вялые мышцы? А ведь в незапамятные времена, в Древнем Риме про человека, которого не уважали, говорили: он не умеет ни читать, ни плавать. А ведь и у нас есть молодые и вполне здоровые люди, считающие себя самыми-самыми в учебе или в общественной жизни факультета или даже университета, но, к сожалению, не умеющие не только плавать, но и бегать, прыгать, кататься на лыжах, для них пройти лишний километр или подняться на пятый этаж без лифта – большая проблема! А ведь это яркое свидетельство бескультурья, небрежного отношения к себе. Когда человек выглядит неряшливо, это его личное дело. Но физическая неполноценность, подорванное здоровье, можно сказать по собственной воле, касаются всех. Здоровье в нашей стране – имущество казенное, от каждого гражданина государство вправе ожидать плодотворной работы, весомого вклада в общее дело. А какую общественную пользу приносит человек, по собственному безделью не приспособленный к жизни, труду, творчеству?! Государство определенным образом заботится о здоровье граждан всех возрастов. Разработана, принята и работает государственная программа «Саламатты Казахстан», которая позволяет решить многие вопросы, связанные со здоровым образом жизни.

Многие великие писатели, ученые, художники считали и считают физкультуру верным помощником в своей деятельности, кладовой бодрости, источником творческих сил и жизнерадостности. По словам П.Ф. Лесгафта, «развитие должно быть вполне гармоническое, как физическое, так и соответственно ему умственное, эстетическое, нравственное...» Биологическая природа человека требует движений в такой же мере, как и воздуха, пищи, воды. Систематический недостаток движения (гиподинамия) неминуемо из года в год подтачивает сердце. Сердце – главный орган кровообращения, без работы которого не может быть жизни. Оно начинает биться задолго до рождения человека и работает всю жизнь без отдыха. Ни одна мышца не может сравниться с ним по работоспособности. Любое здоровое сердце можно сделать спортивным, если смолоту укреплять его физическими упражнениями. Но любое сердце гораздо проще испортить, до времени истощить его силы. Вызывает тревогу тот факт, что постоянно растет количество еще далеко не старых людей, страдающих стенокардией, гипертонической болезнью, сердце у которых – усталое, изношенное. Способствуют же преждевременному изнашиванию сердца: злоупотребление алкоголем и табаком, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, пренебрежение режимом дня.

Доказано, что именно работа мышц создает наиболее благоприятные условия для деятельности моз-

га: с усилением кровообращения (а это прямое следствие физических упражнений) к мозгу притекает больше крови, он обильнее питается и легче справляется со своими обязанностями. А значит, человеку лучше работается, он быстрее схватывает суть, крепче запоминает, оригинальнее мыслит.

Развитая мускулатура не только украшает своего хозяина, но, главное, обеспечивает наилучшие условия для жизнедеятельности. А развивают мускулатуру постоянные физические упражнения. К мышцам во время занятий притекает больше крови, они лучше питаются и, следовательно, становятся крепче, сильнее. Но не только внешнюю мускулатуру развивают физические упражнения. Происходит воздействие на все без исключения внутренние органы, которые приучаются работать более производительно и в то же время с меньшей затратой энергии. При регулярных занятиях физической культурой, спортом укрепляется сердце, глубже становится дыхание (благодаря тому, что подвижнее стала грудная клетка и увеличилась жизненная емкость легких). А раз улучшилось снабжение организма кровью и кислородом, улучшаются и химические процессы – обмен веществ.

Жизнь нередко подталкивает студентов совмещать обучение в вузе с какой-либо работой. Многие юноши и девушки рассуждают так: мы молоды, на болезни не жалуемся, сил много – выдержим и учебу, и работу. Но не всегда получается так, как задумано. Человек переутомляется, начинает хуже себя чувствовать, не справляется с заданиями, отстает, иной раз и вовсе бросает учебу. Другой на вид полнее, а все успевает и при этом не теряет выдержки, оптимизма, жизнерадостности. Секрет в том, что он четко организовал свою жизнь, подчинил ее несложным правилам, которые помогают выдержать двойную нагрузку без ущерба для здоровья.

Главное – это собранность и твердое решение экономить каждую минуту. Но и про физкультуру забывать не надо – она жизненно необходима при возросшей нагрузке и является надежнейшим источником сил, энергии, бодрости. Резервы повышения работоспособности кроются в умении четко и разумно организовать работу, отдых, занятия, соблюдении твердого распорядка дня, недели.

Человек обладает большим запасом прочности – долгое время может обходиться без сна, без пищи. Но и этот запас имеет свои границы. Существует предел выносливости нервной системы: если систематически переутомляться и не восстанавливать силы – неизбежен срыв, катастрофа. Так, хроническое недосыпание неизбежно вызывает истощение нервной системы, снижение продуктивности труда и учебы. Научно установлено, что у человека, который на протяжении длительного времени засыпает на 3 часа позже обычного, память ослабевает наполовину. Но и противоположное состояние, слишком долгий сон к хорошему не приводит: те, кто слишком много спит – пассивны, вялы и ленивы. Безделье расслабляет организм, понижает нервный тонус. Хороший отдых – это не просто прекращение деятельности, а, по сути, подготовка к новой работе. Он не только снимает утомление и восстанавливает работоспособ-

ность, он повышает ее, как бы тренирует организм, делает его способным выполнять большую, чем раньше, нагрузку.

Великий русский физиолог И.М. Сеченов доказал, что отдых не должен сводиться к покою и что прекрасная его форма – смена занятий, переключение на другую деятельность. Его доводы заключаются в том, что центральная нервная система испытывает полезное возбуждение, получая новый, освежающий поток импульсов (сигналов). Раздражение одних нервных центров коры вызывает процесс торможения в других нервных центрах, а значит, способствует более быстрому восстановлению сил.

И все-таки даже самый четкий, продуманный режим может только отодвинуть утомление, но не «отменить» его. Тогда уже нужна более основательная встряска, чтобы как следует отдохнуть, восстановить свои силы. Если человек чувствует, что стал раздражаться по пустякам, не может сосредоточиться, ворчит, излишне остро реагирует на любое критическое замечание, – значит, дают о себе знать первые симптомы переутомления.

Академик А.А. Ухтомский образно назвал такое состояние «раздражительной слабостью». Симптомы эти указывают на то, что устал не только мозг, но и сердце. Теперь самое время отправиться в лес, на берег реки, пойти в поход. Это прекрасно освежит, взбодрит, человек почувствует себя обновленным, готовым к новой напряженной работе. Приятная легкая усталость – обязательный спутник такого похода. Ходьба (разумеется, энергичная, а не вразвалочку) приносит организму огромную пользу. При ходьбе легко дозировать нагрузку, приспособив темп движения к возрасту, физическим возможностям. В туризме сливаются воедино все три заповеди рационального отдыха: смена впечатлений, свежий воздух, движение. Если человек здоров и не нуждается в специальном лечении, туристический поход принесет ему значительно больше пользы, да и удовольствия, чем дом отдыха.

Тот, кто смолodu привык к физкультуре, у кого она вошла в плоть и кровь, в любом возрасте будет крепким, здоровым, бодрым. Человеку столько лет, на сколько он себя чувствует – давно известная всем истина.

*Н.П. Таганова, С.Г. Сиротина, Н.М. Шепетюк, А.В. Таранова
Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ им. аль-Фараби*

Здоровьесберегающие технологии в Казахском национальном университете

Здоровье каждого человека как составляющей части всего населения становится фактором, определяющим не только полноценность его существования, но и потенциал его возможностей. Уровень здоровья народа, в свою очередь, определяет меру социально-экономического, культурного и индустриального развития страны.

В посланиях Н.А. Назарбаева народу Казахстана поставлены конкретные задачи на ближайшие десятилетия и подчеркивается, что «здоровье народа – это неотъемлемая составляющая успеха Казахстана в достижении своих стратегических целей. Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье должны стать главным направлением в государственной политике, в сфере здравоохранения и повседневной жизни населения» [3], [4].

Роль физической культуры в вузах особенно возрастает в настоящее время, в условиях научно-технической революции и большого потока научной, технической и политической информации, что требует от студентов большого умственного напряжения и затрат физических сил [5].

Здоровье – это основа долгой и благополучной жизни. Оно существует до тех пор, пока прилагаются усилия для его сохранения, а это зависит исключительно от нас. Образ жизни, позволяющий человеку прожить долгую, плодотворную, не омраченную болезнями жизнь, – это здоровый образ жизни [2].

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности человека. Тренировки

активизируют физиологические процессы и способствуют восстановлению нарушенных функций человека. Физические упражнения, воздействуя на все группы мышц, суставы и связки, делают их крепкими, увеличивают объем мышц, их эластичность, силу и скорость сокращения.

Во время физических нагрузок увеличивается кровоток: кровь приносит мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. В мышцах при движениях дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим изменениям в организме человека [1].

Физические упражнения повышают жизненный тонус, стимулируют защитные силы организма. При регулярном выполнении физических упражнений, кроме нормализации работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры.

Основными условиями здорового образа жизни являются: двигательная активность, закаливание, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, разумное чередование труда и отдыха.

Здоровьесберегающие технологии в высшей школе, согласно определению В.И. Горовой, – это способ организации последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализация программ с учетом здоровья студентов, особенностей их психофизического, духовно-нравственного состояния и профессии [2], [5].

Здоровье каждого из нас – это не только личное благо, но и необходимое условие роста благосостояния и экономического могущества нашей страны. Задача сегодняшнего дня – воспитать у каждого человека потребность быть здоровым, осваивать навыки здорового образа жизни.

Согласно Стратегии Казахского национального университета им. аль-Фараби, спортивным клубом и кафедрой физического воспитания проводится большая работа по организации спортивно-массовой и оздоровительной работы среди студенческой молодежи, докторантов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава университета. Ежегодно организуются и проводятся спортивно-массовые мероприятия.

1. Традиционная межфакультетская спартакиада среди студентов по 9 видам спорта: мини-футбол, баскетбол (мужчины, женщины), волейбол (мужчины, женщины), шахматы, бадминтон, настольный теннис, тогызкумалак.

2. Традиционная спартакиада среди студентов, проживающих в общежитиях, по шести видам спорта (мини-футбол, шахматы, бадминтон, настольный теннис, тогызкумалак, волейбол).

3. Спортивные праздники: «Наурыз», «День первокурсника», «Кубок ректора среди первокурсников», «Фестиваль аэробики».

4. Традиционная Спартакиада «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава, сотрудников и докторантов университета по восьми видам спорта: мини-футбол, волейбол (мужчины, женщины), шахматы, бадминтон, настольный теннис, тогызкумалак, дартс.

5. Массовый легкоатлетический кросс, посвященный Дню Победы.

6. Открытые первенства университета по различным видам спорта: бокс, шахматы, тогызкумалак, самбо, дзюдо, казак курес, борьба на поясах, аэробика, армрестлинг и др.

7. Товарищеские и матчевые встречи по различным видам спорта.

8. Открыт сайт спортивного клуба и кафедры физического воспитания.

9. В течение каждого учебного года проводятся тренировочные занятия со студентами, сотрудниками, докторантами и профессорско-преподавательским составом университета по различным видам спорта.

10. Налажена агитационно-пропагандистская работа: оформлены стенды о здоровом образе жизни, где постоянно обновляются рубрики: комплекс утренней гигиенической гимнастики, влияние различных видов упражнений на организм человека, публикации статей студентов и профессорско-преподавательского состава университета в газетах и журналах.

Литература

1. Евграфов, И.Е. Физическое состояние и здоровье / И.Е. Евграфов, З.М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 90.
2. Красногладова, Л.Ю. Пропаганда здорового образа жизни / Л.Ю. Красногладова // Материалы 34-й научно-методической конференции ППС. – Алматы: КазНУ им. аль-Фараби, 2004. – С. 49.
3. Назарбаев, Н.А. Казахстан–2030 / Н.А. Назарбаев. – Алматы: Білім, 1998.
4. Назарбаев, Н.А. Стратегия «Казахстан–2050»: послание народу / Н.А. Назарбаев. – Алматы, 2012.
5. Сетяева, Н.Н. Физическое воспитание в специальных медицинских группах педагогического вуза / Н.Н. Сетяева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 34.

В.В. Шевцов

Россия, г. Тюмень, ФГКВООУ ВПО ТВВИКУ

В.В. Шевцова

Россия, г. Тюмень, ГАОУ СПО ТО ЗСГК

Военно-прикладная физическая подготовка студентов-юношей: модельно-целевое проектирование

Модельно-целевое проектирование военно-прикладной подготовки студентов предполагает создание разноуровневых моделей: обобщенной модели военно-профессиональной деятельности и личности военнослужащего, модели интегральной индивидуальности студента-выпускника, модели процесса физической подготовки, обеспечивающей достижение соответствующих модельных показателей.

В основе нашего варианта системного подхода к познанию личности студента и психолого-педагогическому обеспечению его развития лежит теория интегральной индивидуальности (О.А. Ах-

вердова, Б.А. Вяткин, Э.А. Голубева, В.С. Мерлин, В.Д. Небылицин, В.М. Русалов).

На основе обобщенной модели военно-профессиональной деятельности и личности военнослужащего нами разработана модель интегральной индивидуальности студента-выпускника.

В качестве базовых профессионально прикладных видов спорта в учебную программу по физической подготовке включены следующие виды спорта: летний и зимний полиатлон, атлетическое двоеборье, рукопашный бой (включая боевые приемы борьбы),

преодоление специализированной полосы препятствий.

С учетом характера и условий соревновательной деятельности в указанных видах спорта разрабатываются модельные характеристики спортсменов различной квалификации (табл.). Затем осуществляется проектирование макроцикла физической подготовки.

Заключительным шагом является модельное проектирование содержания и структуры макроцикла

физической подготовки. Основное содержание макроцикла физической подготовки составляют три группы физических упражнений: специально-подготовительные (целостного и фрагментарного моделирования соревновательной деятельности), параспециально-подготовительные (отличающиеся от соревновательных по некоторым параметрам) и общеразвивающие.

Таблица

Модельные характеристики студента-выпускника (физическое состояние)

№	Показатели	Единица измерения	Период, модельные характеристики		
			Исходный	3-й курс	4-й курс
Физическое состояние					
1.	Физическое развитие	В пределах возрастной нормы (длина тела, масса тела, весоростовой индекс, окружность и экскурсия грудной клетки)			
2.	Функциональные возможности кардио-респираторной системы				
	ЧСС в покое	уд./мин	74-72	70-68	66 и <
	ЧД	цикл/мин	14-12	10-8	6 и <
	АД (СД/ДД)	мм рт.ст.	от 110/60	до 120/80	
	Проба Генча	с	28-34	35-40	40-45
	Проба Яроцкого	с	22-26	30-35	36-40
	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний	с	4000-4200	4300-4500	4600 и >
	Проба Руфье	индекс	11-10	7-6	5 и <
3.	Двигательные способности				
	Выносливость общая и скоростная (бег 1 км)	мин, с	4,0-3,50	3,30-3,20	3,10 и <
	Бег 3 км	мин, с	14,40-13,40	12,30-12,0	11,30-11,0
	Бег на 400 метров	мин, с	1,18-1,12	1,10-1,04	1,02 и <
	Бег 4×100 метров	мин, с	1,20-1,24	1,12-1,08	1,06 и <
	Подъем с переворотом	кол-во раз	2-4	6-8	10-12
	Подъем силой	кол-во раз	2-4	5-6	7-8
	Силовые способности				
	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	7-8	13-15	16-18
	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	10-14	26-28	30-35
	Угол в упоре на брусьях	с	2-3	15-20	25-30
	Левая кисть	кг	42-44	46-48	50 и >
	Мышцы спины	кг	125-130	140-150	160 и >
	Скоростные способности				
	Бег на 60 м	с	9,0-8,8	8,6-8,5	8,4-8,3
	Бег на 100 м	с	14,8-14,6	14,4-14,2	14,1-13,8
	Скоростно-силовые способности				
	Тройной прыжок с места	см	560-600	640-680	720 и >
	Поднимание туловища за 1 мин	кол-во	38-40	44-48	48-50
	Рывок гири 24 кг	кол-во	20-25	40-45	50 и >
	Толчок двух гирь по 24 кг	кол-во	6-8	10-12	15 и >
	Челночный бег 10×10 м	с	28,5-27,5	26-25,5	25 и <
	Гибкость (наклон вперед)	см	7-9	14-15	16 и >
Военно-прикладные умения и навыки					
1.	Метание гранаты на дальность (Ф-1)	м	30-34	36-38	40-42 и >
2.	Метание гранат на точность	очки		820	915
3.	Стрельба ВП-1	очки		130	150
4.	Владение приемами рукопашного боя	баллы		4	5
5.	Плавание брасом, 100 м	мин, с	2.36-2.20	2.0-1.50	1.40 и <
6.	Нырание в длину	м	10-12	16-18	20-25
7.	Лыжные гонки на 5 км	мин, с	26-28	25-24	23-22
8.	Марш-бросок на 5 км	мин, с	28 и >	25 мин	23 мин 30 с
9.	Спортивный разряд по военно-прикладному виду спорта (или по полиатлону)			3	3

Проектировочная стадия завершается операциями по проектированию порядка развертывания процесса подготовки в предстоящем макроцикле. Осуществляется программирование содержания, объема, интенсивности нагрузки по периодам макроцикла фундаментальной подготовки (общей и специальной) и соревновательного периода.

Периодом основных соревнований в рамках учебного процесса является период сдачи зачетов (экзаменов) по практическому разделу физической подготовки.

Общий уровень тренировочной нагрузки на протяжении макроцикла возрастает, достигая максимума за одну–две недели до основных соревнований (зачетов, экзаменов).

На стадии реализации проекта осуществляется поэтапный контроль. В качестве основы принята система контрольно-тренировочного микроцикла. Каждый контрольно-тренировочный микроцикл развертывается по трем фазам: первая (2–3 дня) – выравнивающая, вторая (2 дня) – тестирующая, третья (2 дня) – восстановительная.

В случае рассогласования показателей разработанного модельного проекта и результатов комплексного тестирования осуществляется коррекция деятельности студента и преподавателя на очередной мезоцикл.

Развитие интегральной индивидуальности в условиях специально организованной физической подготовки студентов к военной службе является одной из основополагающих функций опережающего отражения действительности и заблаговременного формирования военно-профессиональной пригодности.

1. *Вяткин, Б.А.* Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – № 2. – С. 73–83.

2. *Голубева, Э.А.* Способности, личность, индивидуальность / Э.А. Голубева. – Дубна: Феникс, 2005. – 512 с.

3. *Мерлин, В.С.* Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин; под ред. Е.А. Климова. – Воронеж, 1996. – 448 с.

4. *Небылицын, В.Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336 с.

5. *Русалов, В.М.* Биологические основы индивидуальных психологических различий / В.М. Русалов. – М.: Наука, 1979.

6. *Шевцов, Вл.В.* Физическое состояние и пригодность учащейся молодежи к военной службе: монография / Вл.В. Шевцов [и др.]. – Уфа; Тюмень: БРО АВН, ТЮИ МВД РФ, 2005. – 172 с.

7. *Шевцов, В.В.* Оборонно-спортивный профиль: теория и практика: монография / В.В. Шевцов, А.Н. Перов, А.В. Шевцов. – Тюмень: ДЮЦ «Аванпост», БРО АВН РФ, 2006. – 108 с.

8. *Шевцов, Вл.В.* Психические свойства и пригодность учащейся молодежи к военной службе: монография / Вл.В. Шевцов, В.В. Шевцов, А.В. Шевцов. – Уфа; Тюмень: БРО АВН, ТЮИ МВД РФ, 2006. – 212 с.

9. *Шевцов, В.В.* Мониторинг физического состояния учащихся специализированных классов добровольной подготовки к военной службе: монография / В.В. Шевцов, А.Н. Перов, А.В. Шевцов. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2007. – 222 с.

10. *Шевцов, В.В.* Формирование пригодности учащейся молодежи к военной службе: теоретические и прикладные проблемы: монография / В.В. Шевцов. – Тюмень; Уфа: ЮИ МВД РФ, БРО АВН, 2010. – 267 с.

В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров, А.Г. Белов
Россия, г. Тюмень, ФГКВООУ ВПО ТВВИКУ

Модельно-целевой подход к физической подготовке курсантов

Модельно-целевой подход к проектированию спортивной подготовки является одним из основных факторов оптимизации тренировочного процесса [2], [5].

В организации физической подготовки курсантов военных учебных заведений данный подход не получил должного применения [1].

Цель настоящего исследования – разработать динамическую модель интегральной индивидуальности курсанта и его физической подготовки.

Исследование выполнено на базе Тюменского военно-инженерного командного училища.

По мнению В.С. Мерлина (1986), понятие индивидуальности интегрирует в себе всю совокупность свойств человека [3]. В.М. Русаловым предложена двухуровневая модель целостной индивидуальности [4].

Результаты проведенного исследования позволили разработать модель интегральной индивидуальности курсанта военного заведения, основные характеристики которой представлены в таблице.

Динамическая модель интегральной индивидуальности курсанта

Характеристики	Единица измерения	Период, модельные показатели		
		исходный	2-й год обучения	4-й год обучения
1	2	3	4	5
I. Физическое состояние				
1. Физическое развитие				
Длина тела	см	174,3	176,8	177,3
Масса тела	кг	65,6	70,6	72,2
Вес-ростовой индекс	г / см	376	392	408
Окружность грудной клетки (пауза)	см	92,7	95,2	96,9
Экскурсия грудной клетки	см	4,5	7,0	8,0
ЖЕЛ	мл	4250	4500	4900
Становая сила	кг	134	145	160
Сила правой кисти	кг	46	50	54
2. Функциональные возможности кардиореспираторной системы и работоспособность				
ЧСС в покое	уд. / мин	72	68	64
ЧД	цикл/мин	18	14	10
АД (СД/ДД)	мм рт. ст.	110/60	115/65	120 / 70
Проба Генча	с	34	40	46
Проба Руфье	индекс	10,8	7	3
Гарвардский степ-тест	индекс	-	80 – 89	90 >
3. Двигательные способности				
Вестибулярная устойчивость (проба Яроцкого)	с	25	35	45
<i>Общая и скоростная выносливость</i>				
Бег 1 км	мин, с	3,41	3,30	3,20
Бег 3 км	мин, с	12,34	11,50	11,10
Бег 400 м	мин, с	1,14	1,08	1,04
Бег 3 км с метанием гранаты и стрельбой	мин, с	16,00	14,50	14,20
Ныряние в длину	м	10,5	15	25
<i>Силовые способности</i>				
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	10	16	18
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	12	25	35
Угол в упоре на брусьях	с	5	20	30
<i>Скоростные способности</i>				
Бег на 100 м	с	14,2	13,4	13,0
Челночный бег 10х10	с	27,2	26,0	25,0
<i>Скоростно-силовые способности</i>				
Тройной прыжок в длину с места	см	620	680	725
Поднимание туловища за 1 мин	кол-во	36	44	50
Рывок гири 24 кг за 1 мин	кол-во	18	25	30
Метание гранаты	м	34	38	42
Плавание 100 м, вольный стиль	мин, с	2,20	2,0	1,40
Гибкость (наклон вперед)	см	9,2	13	17
4. Психомоторные способности				
Зрительно-моторная реакция	мс	195	185	180
Дифференциальная зрительно-моторная реакция	мс	280	245	225
Быстрота реакции на звук	мс	168	160	150
<i>Точность РДО</i>				
а) совмещение точки с тест-объектом	мс	69	50	40
б) точность попадания мячом в движущуюся цель	см	30-25	24-21	20-15
Баллистическая координация	ипк	0,60	0,64	0,68 и >
Теппинг-тест	кол-во точек	66	72	74 и >

1	2	3	4	5
II. Психические свойства личности и состояния				
Тип нервной системы	Сильный, подвижный, уравновешенный			
Ригидность	уровень		низкий	
Экстравертированность	уровень		выше среднего	
Вероятность нервно-психических срывов		вероятны	вероятны в экстремальных ситуациях	маловероятны
Фрустрированность	уровень		низкий	низкий
Агрессивность			от средней до выше средней	
Ситуативная тревожность				
Личностная тревожность			средний	низкий
САН			выше среднего	
Симптомокомплекс агрессивного поведения			отсутствует	
Проявление смелости	коэф., уровень	0,91-0,92	0,97 – высокий	0,99 – высокий
Дисциплинированность	баллы		4,6 – выше среднего	4,8 – высокий
Личностный адаптационный потенциал			выше среднего	
Проявление волевого усилия	коэф., уровень	0,28-0,31 – средний	0,39 – выше среднего	0,40 – высокий
Направленность личности				
Мотивы занятий физической подготовкой и спортом	баллы	4,0-4,2 лично- стно значимые	4,6 – социаль- но значимые	4,7 – социально значимые
Конструктивность мотивации			достижение успеха	
Локус контроля			интернальность	
Уровень притязаний			высокий, адекватный	
Девиантность поведения			отсутствует	
Интерес к военной литературе	баллы	3,2-3,5	3,5-3,7	3,5-3,7

Литература

1. Кадыров, Р.М. Модель построения системы физической подготовки / Р.М. Кадыров, И.М. Михаил, В.Д. Гетьман // Современные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб.: ФИФК, 2012. – № 1. – С. 51–55.
2. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005. – С. 286–322.

3. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М., 1986. – 46 с.

4. Русалов, В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В.М. Русалов. – М.: Наука, 1979. – 148 с.

5. Шевцов, В.В. Модельно-целевое проектирование физической подготовки / В.В. Шевцов, В.В. Шевцова // Профильная оборонно-спортивная подготовка: модельно-целевое проектирование. – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2014. – С. 69–89.

В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров, А.Г. Белов
Россия, г. Тюмень, ФГКВОУ ВПО ТВВИКУ

Специальная физическая подготовка курсантов к действиям в необычных условиях внешней среды

Специфическими необычными условиями внешней среды, в которых приходится действовать личному составу силовых структур, являются угловые и линейные ускорения при передвижении на различных видах транспорта, недостаток кислорода в горной местности и замкнутом пространстве, воздействие резких перепадов температуры окружающей среды и пр.

Указанные и многие другие факторы могут воздействовать на личный состав одновременно. Это отрицательно сказывается на боеготовности и бое-

способности личного состава. Возникает опасность для состояния здоровья военнослужащих от кумулятивного эффекта влияния неблагоприятных факторов [1], [2].

Одним из путей повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды является специально организованная физическая подготовка, в процессе которой у курсантов заблаговременно тренируются механизмы адаптации к необычным условиям внешней среды [3].

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность использования средств физической подготовки в адаптации курсантов к необычным условиям внешней среды.

Задача – разработать методику занятий по физической подготовке, направленную на повышение устойчивости организма к гипоксии, воздействию угловых и линейных ускорений, простудным заболеваниям.

Исследование выполнялось на базе Тюменского юридического института МВД России. В нем принимали участие курсанты первого и второго года обучения.

Курсанты контрольной группы (КГ) занимались физической подготовкой в соответствии с комплексной программой, рекомендованной для курсантов вузов МВД РФ. Курсанты экспериментальной группы (ЭГ), кроме общепринятых средств и методов, применяли средства и методы закаливания организма, повышения вестибулярной устойчивости и устойчивости к гипоксии.

Естественный сравнительный эксперимент проводился в условиях двухразовых занятий по физической подготовке в неделю, на протяжении двухлетнего периода обучения.

Тренировку вестибулярной устойчивости проводили на занятиях по всем разделам физической подготовки. Специальные упражнения применялись в виде комплексов возрастающей трудности в подготовительной и основной частях занятия.

Для определения вестибулярной устойчивости мы использовали ряд функциональных проб с адекватными нагрузками [4].

При организации занятий по физическому воспитанию с курсантами экспериментальной группы было предусмотрено проведение специальных мероприятий по закаливанию организма в соответствии с состоянием здоровья учащихся и предрасположенностью их к простудным заболеваниям.

Отличие в содержании и методике занятий курсантов ЭГ по сравнению с курсантами КГ заключалось в том, что кроме циклических и ациклических упражнений большой мощности, ими выполнялись специальные упражнения в волевой регуляции дыхательного цикла в покое и в процессе выполнения физической нагрузки умеренной мощности.

Метод гиповентиляции заключался в снижении легочной вентиляции, достигаемом урежением частоты дыхания путем удлинения вдоха, выдоха, пауз между вдохом и выдохом, т.е. посредством выполнения так называемого «ступенчатого дыхания» [5].

Для контроля за уровнем развития устойчивости к гипоксии, анаэробных возможностей организма использовались: проба с задержкой дыхания на выдохе, ныряние в длину, бег на 400 м.

Результаты исследования и их анализ свидетельствуют о том, что к концу второго года обучения во всех опытных группах произошло улучшение показателей, характеризующих статическую и динамическую устойчивость, выраженность соматических реакций на вестибулярные раздражения.

У курсантов ЭГ время иллюзии противовращения (ВИП) уменьшилось на 54,6 %, в КГ – на 35,5 %. От-

личные и хорошие результаты ВИП к концу эксперимента имели 85 % курсантов ЭГ и 65 % курсантов КГ.

Отклонение от прямой в пробе с 10 вращениями в ЭГ уменьшилось на 44,3 %, продолжительность времени сохранения равновесия в пробе с наклонами головы увеличилось на 108 %, в пробе Яроцкого – на 59,3 %, в КГ – на 37,8%, 90,7 %, 31,6 % соответственно.

Количество курсантов ЭГ, сохраняющих равновесие в пробе Яроцкого в течение 45 секунд и более, составило 19,8 %, в КГ таких курсантов не выявлено.

К концу второго года обучения все курсанты экспериментальной группы имели необходимые знания по методике закаливания. В контрольной группе этот показатель был значительно ниже – 59,4 %. Учитывая, что материал теоретических занятий по закаливанию был одинаковым во всех опытных группах, можно предположить, что знание методики применения закаливающих процедур определяется в основном практикой их применения на занятиях по физической подготовке.

Количество курсантов ЭГ, систематически применяющих закаливание в быту, в 1,8 раза больше по сравнению с курсантами КГ. Количество курсантов ЭГ, систематически применяющих закаливание в спортивной практике, составило 89,4 %, в КГ – только 9,4 %.

К концу эксперимента число случаев простудных заболеваний в ЭГ сократилось в 6,3 раза, в КГ – практически не изменилось.

Среднее количество дней болезни в ЭГ сократилось в 8,5 раза ($p < 0,0001$), в КГ – практически не изменилось. Следует отметить, что в ЭГ число часто болеющих курсантов сократилось с 7,9 до 3,1 %.

Выводы.

1. Экспериментальные данные свидетельствуют об одновременном улучшении вестибуло-сенсорных, соматических, вегетативных реакций в процессе адаптации в обеих группах, но более существенные ($p < 0,01$) положительные изменения наблюдаются только у курсантов экспериментальной группы.

2. Систематическое применение специально организованных мероприятий по закаливанию привело к совершенствованию координации терморегулирующих механизмов, к повышению работоспособности систем, обеспечивающих терморегуляцию организма, снижению утомляемости от острых простудных заболеваний.

3. Результаты исследования свидетельствуют о достоверном ($p < 0,05$) увеличении времени задержки дыхания в пробах Генча у курсантов всех опытных групп, но более существенные изменения ($p < 0,01$) произошли у курсантов экспериментальной группы [6].

Литература

1. Алекперов, И.М. Физиология физической подготовки и военного труда / И.М. Алекперов, А.Ф. Апенков, В.И. Баландин и др.; под общ. ред. В.И. Баландина и В.Н. Голубева. – Л.: ВДКИФК, 1991. – 270 с.
2. Котляревский, Е.В. О нарушениях в функциональных системах организма молодых солдат в адаптационный

период // Военно-медицинский журнал. – 1977. – № 11. – С. 81–82.

3. Кузнецов, И.А. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях / И.А. Кузнецов [и др.]; под общ. ред. С.М. Лаговского. – СПб.: ВДКИФК, 1996. – 135 с.

4. Стрелец, В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора человека: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В.Г. Стрелец. – Л., 1971. – 32 с.

5. Фудин, Н.А. Физиологическая целесообразность произвольной регуляции дыхания у спортсменов / Н.А. Фудин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 2. – С. 21–22.

6. Шевцов, В.В. Готовность к действиям в необычных условиях внешней среды / В.В. Шевцов // Формирование пригодности учащейся молодежи к военной службе: монография. – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2010. – С. 187–194.

В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров, А.Г. Белов
Россия, г. Тюмень, ФГКВОУ ВПО ТВВИКУ

Физическое состояние призывного контингента Тюменской области

Физическое состояние молодого пополнения ВС РФ оказывает существенное влияние на боеспособность воинских частей и подразделений. Исследование физического состояния молодого пополнения позволяет получить информацию об эффективности функционирования системы допризывной подготовки. Министерством обороны осуществляется постоянный мониторинг физической подготовленности призывного контингента. Сотрудниками Военного института физкультуры по темам НИР «Молодое пополнение» и «Призыв» выполняются анализ и оценка физической подготовленности нового пополнения воинских частей и подразделений [1]–[3].

Цель исследования – получить информацию о пригодности и физической готовности призывного контингента Тюменской области к военной службе. Проведено обследование физического состояния юношей 18-летнего возраста ($n = 450$) и студентов четвертого курса ($n = 413$) вузов г. Тюмени [4].

Задачи исследования – оценить физическое развитие, функциональные возможности и физическую подготовленность призывного контингента Тюменской области.

Результаты исследования показали, что соматометрические показатели физического развития (длина и масса тела, обхват и экскурсия грудной клетки) находятся в пределах возрастной нормы. Среднегрупповые показатели весо-ростового индекса соответствуют средней упитанности. В то же время следует отметить, что низкие показатели длины тела имеют 2,3 % обследованных, дефицит массы тела – 17,9 % юношей 18-летнего возраста и 14,5 % студентов. Отмечаются также низкие показатели обхвата грудной клетки в 7,5 % случаев и ее экскурсии в 6,8 % случаев.

Среднегрупповой показатель жизненной емкости легких у юношей 18-летнего возраста находится в пределах физиологической нормы (65–70 мл/кг).

Анализ результатов динамометрии силы мышц сгибателей правой кисти и мышц разгибателей спины, а также силового индекса испытуемых свидетельствует о том, что они находятся в пределах нормы и оцениваются как средние. Абсолютные показатели силы мышц кисти и мышц спины у студентов по сравнению с юношами 18-летнего возраста достоверно выше ($p < 0,05$).

Показатели частоты сердечных сокращений в покое у значительной части обследованных юношей 18-летнего возраста (55,1 %) и студентов (60,5 %) находятся в пределах возрастной физиологической нормы. Высокий уровень экономичности работы сердца в покое зафиксирован в 8,4 % случаев у юношей и в 9,7 % случаев у студентов. Низкие и ниже среднего показатели ЧСС в покое имеют 44,4 % юношей 18-летнего возраста и 38,5 % студентов. У 17,4 % обследованных наблюдалась тахикардия (ЧСС превышала 80 уд./мин). Фактором, играющим существенную роль в рефлекторной саморегуляции ритма сердца, является величина систолического объема крови. Тахикардия является косвенным показателем недостаточности ударного объема сердца.

Частота дыхательных циклов у значительной части (47,3 %) обследованных выше возрастной нормы. Низкую частоту дыхательных циклов имеют 32,3 % обследованных. Данный факт свидетельствует о достаточности высокой экономичности системы внешнего дыхания у этой категории обследованных.

Артериальное давление у большей части обследованных также находится в пределах физиологической нормы.

Продолжительность задержки дыхания на выдохе у большинства (59,1 %) обследованных находится в пределах физиологической нормы. Низкие и ниже среднего показатели устойчивости к гипоксии выявлены у 40,9 % обследованных.

Показатели работоспособности сердца, квалифицируемые как низкие и ниже среднего (индекс Руфье больше 14) имеют 55,5 % юношей 18-летнего возраста и 61,3 % студентов. Только в 2,3 % случаев выявлены высокие показатели работоспособности сердца.

Среднегрупповые результаты согласно нормативам НФП–2009 соответствуют оценке «удовлетворительно» в подтягивании на перекладине, прыжках в длину с места, поднимании туловища и рывке гири 24 кг; «неудовлетворительно» в удержании угла и сгибании–разгибании рук в упоре на брусьях.

Результаты 18-летних юношей в удержании угла в упоре на брусьях достоверно выше ($p < 0,05$), а в рывке гири 24 кг ниже по сравнению с результатами студентов. Оценку «неудовлетворительно» получили в подтягивании на перекладине 53,3 %, в сгибании–разгибании рук в упоре на брусьях – 59,1 %, в удержании

жании угла в упоре на брусьях – 78,1 % обследованных. Силовые способности исследуемого контингента в соответствии с критериями оценки физической подготовленности НФП–2009 оценивались на «неудовлетворительно».

Оценку «неудовлетворительно» получили: в прыжках в длину с места – 51,2 %, в поднимании туловища – 9,8 %, в рывке гири – 43,9 % обследованных. Общая оценка скоростно-силовых способностей исследуемого контингента – «неудовлетворительно».

Среднегрупповые результаты в беге на 60 и 100 м соответствуют оценке «удовлетворительно», в челночном беге 10×10 м – оценке «неудовлетворительно». Среднегрупповые результаты юношей 18-летнего возраста в челночном беге 10×10 м достоверно выше ($p < 0,05$) результатов студентов.

Оценку «неудовлетворительно» получили: в беге на 60 м – 45,1 %, в беге на 100 м – 36,5 %, в челночном беге 10×10 м – 48,2 % обследуемых.

Общая успеваемость в трех контрольных упражнениях значительно выше у юношей 18-летнего возраста по сравнению со студентами. Скоростные способности исследуемого контингента оцениваются на «неудовлетворительно».

Среднегрупповые результаты юношей 18-летнего возраста в беге на 1000 м и на 3000 м, 400 м соответствуют оценке «удовлетворительно». Среднегрупповые результаты юношей 18-летнего возраста во всех контрольных упражнениях достоверно выше ($p < 0,05$) по сравнению с результатами студентов.

Оценку «неудовлетворительно» получили: в беге на 1000 м – 44,1 %, в беге на 3000 м – 58,3 %, в беге на 400 м – 48,2 % обследованных.

Общая успеваемость юношей 18-летнего возраста во всех контрольных упражнениях значительно выше, чем у студентов.

Общая и скоростная выносливость исследуемого контингента оценивается на «неудовлетворительно» (1000 м – 25,9 %, 3000 м – 12,8 %, 400 м – 12,5 %).

Среднегрупповые показатели психомоторных способностей соответствуют среднему уровню их проявления. Следует отметить, что среднегрупповые психомоторные способности юношей 18-летнего возраста достоверно выше ($p < 0,05$) (за исключени-

ем теста на совмещение точки с тест-объектом) по сравнению с результатами студентов. Итак, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что физическая подготовленность призывного контингента Тюменской области оценивается как неудовлетворительная. Она не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым военной службой. Данное обстоятельство существенно снижает боеготовность войск в периоды поступления молодого пополнения в воинские части.

Выводы.

1. Низкий уровень отдельных показателей физического развития отмечается в 12 – 60 % случаев, а низкий уровень физического развития имеют 13,5 % обследованных.

2. Низкий уровень проявления отдельных функциональных возможностей отмечается в 29,8 – 80,7 % случаев, а низкий уровень по всем контролируемым параметрам выявлен у 41,2 % обследованных.

3. Низкий уровень проявления отдельных физических качеств отмечается в 26,6 – 55,8 % случаев.

Литература

1. Демьяненко, Ю.К. Определение уровня физической подготовленности молодого пополнения / Ю.К. Демьяненко. – Л.: ВДКИФК, 1983. – 37 с.

2. Ендальцев, Б.В. Анализ физической подготовленности молодого пополнения Вооруженных сил в последние годы, степень ее соответствия требованиям современной боевой подготовки / Ендальцев Б.В. [и др.] // Актуальные вопросы физической подготовки в Вооруженных силах РФ и в других силовых структурах: сб. науч. статей. Ч 1. – СПб.: ВИФК, 2013. – С. 66–72.

3. Ендальцев, Б.В. Физическая подготовленность молодого пополнения Вооруженных сил 2012 г. с разными социально-демографическими характеристиками и регионами проживания до призыва / Ендальцев Б.В. [и др.] // Актуальные вопросы физической подготовки в Вооруженных силах РФ и в других силовых структурах: сб. науч. статей. Ч. 1. – СПб.: ВИФК, 2013. – С. 73–77.

4. Шевцов, В.В. Физическое состояние и пригодность учащейся молодежи к военной службе / В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, П.А. Китаев // Формирование пригодности учащейся молодежи к военной службе: монография. – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2010. – С. 77–86.

В.В. Шевцова

Россия, г. Тюмень, ГАОУ СПО ТО ЗСГК

В.В. Шевцов, А.В. Сидоров, А.Г. Белов

Россия, г. Тюмень, ФГКВООУ ВПО ТВВИКУ

Некоторые направления совершенствования физической подготовки студентов

Необходимость оптимизации физической подготовки студентов определяется, в частности, значимостью физической подготовленности военнослужащих для решения задач учебно-боевой и боевой деятельности, для формирования военно-профессиональной пригодности и готовности.

Вопросам совершенствования физической подготовки военнослужащих посвящено значительное

количество работ [1]–[6]. В них рассматриваются как концептуальные основы, так и отдельные вопросы оптимизации физического совершенствования военнослужащих, но мало уделяется внимания рассмотрению и применению современных педагогических технологий. Назрела необходимость в комплексном использовании современных психолого-педагогических методов и технологий в целях по-

вышения качества физической подготовки студентов военных учебных заведений.

Цель данной работы – внедрить современные направления оптимизации физического совершенствования в образовательный процесс по физической подготовке студентов.

Задача работы – обобщить современные методы и технологии, применяемые в педагогической практике.

Для достижения цели и решения поставленной задачи использовали следующие методы – анализ и обобщение материалов, представленных в литературе, изучение практического опыта тренеров, преподавателей физической подготовки по данной проблеме.

На основании проанализированных материалов можно описать следующие основные направления и пути совершенствования физической подготовки студентов в военных учебных заведениях [7].

I. Усиление оздоровительной направленности физической подготовки и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.

Данное направление предполагает повышение валеологической грамотности, формирование культуры здорового образа жизни, индивидуальное нормирование физической нагрузки, закаливание организма, повышение вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии и гиперкапнии.

II. Дифференциация и индивидуализация физической подготовки должна определяться не только возрастными и половыми особенностями, физическим состоянием студентов, но и их индивидуальными особенностями на нейродинамическом уровне (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов) в зависимости от типа темперамента, способностей (творческих, психомоторных, физических), психического состояния, возможностей адаптации к физическим нагрузкам («спринтеры», «стайеры»).

В таких классах военных должностей, как операторские, связи и наблюдения, водительские профессионально важные качества представлены преимущественно психомоторными характеристиками.

Эффективным средством развития психомоторных способностей является физкультурно-спортивная деятельность с использованием спортивных игр, специальных физических и психомоторных упражнений, улучшающих быстроту двигательной реакции, способствующих формированию специфических ощущений и восприятий: чувства времени, пространства, усилия, координации движений.

III. Спортивно-прикладная направленность физической подготовки заключается в адаптации основных закономерностей и принципов современной спортивной тренировки к физической подготовке, в преимущественном использовании военно-прикладных видов спорта, занятий тренировочного характера, обеспечивающих формирование и развитие профессионально важных свойств и качеств личности военнослужащего.

IV. Модельно-целевое проектирование физической подготовки предполагает создание разноуровневых моделей: модели военно-профессиональной

деятельности специалиста конкретного профиля, модели интегральной индивидуальности выпускника военного учебного заведения, количественных моделей различных видов физической подготовки, обеспечивающих достижение соответствующих модельных показателей.

V. Модульно-рейтинговая технология обучения как система включает две подсистемы: подсистему модульного обучения и подсистему рейтингового контроля. Модульное обучение осуществляется на основе учебных программ модульного типа. В этих программах моделируются современные системы обучения, воспитания и развития на основе конкретного вида физической подготовки. Содержание программы представлено в виде учебно-тематических модулей по теоретической, физической, технико-тактической и методической подготовке.

Структурными элементами каждого учебно-тематического модуля являются: дидактическая цель модуля; учебные элементы; цели учебных элементов; средства, методы, технологии обучения, необходимые для достижения поставленных целей обучения по каждому модулю; организационные формы обучения; система контроля результатов обучения.

Подсистема рейтингового контроля представлена педагогическими и психологическими тестами, дифференцированными на основе таксономических категорий целей образования, и шкалой оценки различных форм и видов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

При этом контролю, измерению и оцениванию подлежат не только результаты учебных достижений, но и сама деятельность студентов.

На основе набранной суммы баллов определяется индивидуальный рейтинг студента. Перевод рейтинговой суммы баллов в четырехбалльную шкалу оценки осуществляется с учетом набранной суммы баллов от максимально возможной и определяется: «отлично» – 100–90 %, «хорошо» – 89–80 %, «удовлетворительно» – 79–70 %, «неудовлетворительно» – менее 70 %.

Тестовый контроль и оценка качества и уровня усвоения теоретических знаний студентов по физической подготовке осуществляется на основе тестирования с использованием тестов первого – четвертого уровней.

В тестах первого уровня применяются тесты на опознание, на различение, на классификацию. Тесты второго уровня должны выявлять умение студентов воспроизводить полученную информацию по памяти, уметь использовать ее для решения типовых задач. С этой целью применяются тесты: подстановки, дополнения, конструктивные тесты, типовые задачи, тесты с выбором альтернативного ответа.

Тесты третьего уровня – это тесты на преобразование усвоенных методик и их приспособление к ситуации конкретной задачи. Это эвристическая деятельность, выполняемая не по готовому, а по созданному самостоятельно алгоритму или правилу.

Тесты четвертого уровня должны выявлять творческие умения студента, т.е. его исследовательские возможности по получению новой информации. В виде таких тестов используются задачи проблемного

характера. Уровень усвоения оценивается по четырехбалльной шкале в зависимости от величины коэффициента. «Отлично» – коэффициент 0,9 и выше, «хорошо» – 0,8, «удовлетворительно» – 0,7, «неудовлетворительно» – меньше 0,7. Коэффициент усвоения рассчитывается как отношение количества правильных ответов на вопрос, правильное решение задания к общему числу заданий и вопросов.

VI. Управление качеством физической подготовки представляет собой подсистему физической подготовки, обеспечивающую ее оптимальное функционирование в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физическому состоянию военнослужащих. Это целенаправленное, комплексное, скоординированное воздействие как на данный процесс в целом, так и на его основные элементы. Оно осуществляется на основе педагогического и психологического образовательного мониторинга учебных достижений студентов. При этом под качеством учебных достижений в современной дидактике понимают все изменения в личности учащегося, происходящие под влиянием учебно-воспитательного процесса (психические свойства и качества личности, психические процессы и состояния, физическое состояние и т.д.). Качество физической подготовки – это системная характеристика, отраженная в критериях оценки и показателях результатов учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, при организации и проведении физической подготовки студентов необходимо использовать комплекс современных психолого-педагогических направлений, методов и технологий,

обеспечивающих управление качеством физической подготовки, достижение высокого уровня физической подготовленности студентов.

Литература

1. Горелов, А.А. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях / А.А. Горелов, С.М. Логовский. – СПб.: ВИФК, 1996. – 135 с.
2. Горобец, В.И. Совершенствование базовой подготовки по боксу студентов Военного института физической культуры / В.И. Горобец, Д.А. Гайсин // Актуальные вопросы физической подготовки в Вооруженных силах РФ и других силовых структурах: сб. науч. статей. – СПб.: ВИФК, 2013. – С. 134–135.
3. Зыков, А.В. Средства и методы физической подготовки студентов вузов к действиям в напряженных психических ситуациях: дис. ... канд. пед. наук / А.В. Зыков. – СПб.: ВИФК, 1998. – 163 с.
4. Кадыров, Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих: монография / Р.М. Кадыров. – СПб.: МО РФ, 1991. – 149 с.
5. Нестеров, А.А. Интенсификация физической подготовки в ВС СССР: дис. ... д-ра пед. наук (в виде доклада) / А.А. Нестеров. – СПб.: ВДКИФК, 1991. – 61 с.
6. Концепция совершенствования физической подготовки в ВС РФ до 2020 г. (Утверждена Министром обороны Российской Федерации 6 мая 2008 года).
7. Шевцов, В.В. Основные направления совершенствования физической подготовки / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова // Теория и методика физической подготовки учащейся молодежи к военной службе: учеб.-метод. пособие. – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2014. – С. 67–68.

В.В. Шевцова

Россия, г. Тюмень, ГАОУ СПО ТО ЗСГК

В.В. Шевцов

Россия, г. Тюмень, ФГКВООУ ВПО ТВВИКУ

Формирование здорового образа жизни и первичная профилактика наркомании подростков

Основными задачами, стоящими перед школой, являются задача сохранения и укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся. Исходя из этого, цель настоящего исследования заключалась в экспериментальном обосновании программы формирования здорового образа жизни школьников в условиях профильной оборонно-спортивной подготовки.

Формирование знаний, навыков и привычек здорового образа жизни осуществляется в ходе учебно-воспитательного процесса, включающего различные разделы программы «Профильная оборонно-спортивная подготовка» по трем взаимосвязанным направлениям.

Первое направление – формирование у подростков системы мировоззренческих взглядов на роль ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья, оптимизации физического и психического состояний.

Второе направление – создание условий для формирования навыков и привычек ЗОЖ на занятиях по

различным разделам программы физического воспитания и в оздоровительном спортивном лагере.

Третье направление – всемерная активизация, моральное стимулирование самовоспитания, соблюдение требований ЗОЖ.

Процесс реализации программы формирования ЗОЖ включает следующие этапы:

- 1-й этап – диагностика первоначальных валеологических знаний учащихся, педагогов;
- 2-й этап – валеологический всеобуч;
- 3-й этап – диагностика соматического, психического, нравственного здоровья учащихся (физическое и психическое состояния);
- 4-й этап – коррекционные мероприятия:
 - а) клиническая коррекция (врач);
 - б) физическая коррекция (преподаватель физического воспитания);
 - в) психологическая коррекция (психолог).
- 5-й этап – изучение эффективности проделанной работы.

В целом программа предусматривала овладение учащимися специальными знаниями по физической культуре и спорту, умениями целенаправленного и творческого использования средств и методов физической культуры для отдыха, восстановления, повышения функциональных возможностей организма, сохранения и укрепления здоровья.

Проведенный нами анкетный опрос среди учащихся общеобразовательных и профильных классов выявил, что учащиеся профильных классов в большей степени владеют знаниями, умениями и навыками по физической культуре и спорту, проявляют более высокий уровень физкультурно-спортивной активности и стремление к соблюдению требований здорового образа жизни по сравнению с учащимися общеобразовательных классов.

В качестве иллюстрации приведем результаты анкетного опроса по выявлению отношения учеников общеобразовательных и профильных классов к употреблению психоактивных веществ (ПАВ). Они представлены в табл. 1, 2.

Анализ материалов таблицы свидетельствует о том, что учащиеся профильных классов имеют более глубокие знания о негативном влиянии ПАВ на здоровье и психическую сферу человека, не употребляют наркотиков и занимают активную позицию в борьбе по отношению к лицам, употребляющим наркотики.

Особую значимость в формировании навыков и привычек здорового образа жизни имеют ежегодное 14-дневное пребывание учащихся в оборонно-спортивном оздоровительном лагере, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Таблица 1

Знания и отношение учащихся к психоактивным веществам

Показатели	Исследуемый контингент	
	Учащиеся общеобразовательной школы (%)	Учащиеся профильных классов (%)
1. Знание о том, что 1 наркоман вовлекает в потребление наркотиков 10–15 человек	55,6	97,3
2. Знание о средней продолжительности жизни наркомана	60,8	95,1
3. Знание о пагубном влиянии ПАВ на здоровье человека	97,6	100,0
4. Знание о связи наркомании и преступности	72,1	96,9
5. Знание о негативном влиянии употребления ПАВ на психическую сферу человека	91,6	99,1
6. Не знают о пассивном курении	26,8	1,8

Таблица 2

Отношение к психоактивным веществам

Показатели	Исследуемый контингент					
	Учащиеся общеобразовательной школы (%)			Учащиеся профильных классов (%)		
	Курение	Употребление алкоголя	Употребление наркотиков	Курение	Употребление алкоголя	Употребление наркотиков
1. Злоупотребляют или регулярно употребляют	22,8	9,6	2,4	10,4	0,4	0
2. Пробовали хотя бы 1 раз	88,0	91,6	67,6	72,9	62,7	5,8
3. Эпизодически употребляют	66,8	70,4	16,8	25,8	52,4	0,9
4. Нейтральное, терпимое отношение, непонимание вреда	38,4	47,2	11,6	12,9	36,9	0,9
5. Воздержание благодаря запрету родителей, педагогов	9,6	37,2	-	3,1	4,4	-
6. Осознанный отказ с пониманием социальной опасности и вреда здоровью	44,4	33,6	79,6	81,3	45,8	94,7
7. Активная позиция в борьбе по отношению к лицам, употребляющим наркотики	15,6	10,8	35,6	48,0	27,5	68,4

Система управления ЗОЖ включает следующие взаимосвязанные элементы:

1) духовное самосовершенствование (самопознание, формирование адекватной «Я-концепции», осознание своего места в социуме и Мира, смысла жизни; в отношениях с другими людьми; развитие способности к эмпатии, рефлексии, диалогу и т.д.);

2) психическое самосовершенствование (улучшение познавательных процессов, развитие общих и специальных способностей, приобретение навыков волевой регуляции поведения, самореализация и т.д.);

3) физическое самосовершенствование (формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие общих и специальных физических качеств, повышение устойчивости организма, укрепление здоровья и т.д.)

Формирование культуры здоровья, здорового стиля жизни осуществляется через осознание ценностей здоровья, физической культуры и спорта на ос-

нове саморефлексии, самоопределения, саморазвития, самовоспитания.

Критерием реализации потенциала воспитательно-образовательной среды является создание в ней условий и возможностей, удовлетворяющим формированию интегральной индивидуальности личности, профилактике наркомании, антинаркотической компетенции, пригодности к военной службе.

Литература

1. Шевцов, В.В. Здоровьесберегающая деятельность в специализированных классах добровольной подготовки к военной службе / В.В. Шевцов, А.Н. Перов, В.В. Шевцова. – Тюмень: ТЮИ МВД РФ, 2008. – 46 с.

2. Шевцов, В.В. Концептуальные основы и программы сохранения и укрепления здоровья учащихся оборонно-спортивного профиля / В.В. Шевцов // Формирование пригодности учащейся молодежи к военной службе: монография. – Тюмень; Уфа: БРО АВН, 2010. – С. 135–138.

M. Kozlova

*Hochschule Furtwangen University,
Villingen-Schwenningen, Germany*

Person's physical education as a key factor of the quality of a university student life

These days it is commonly known that the level of physical education is also included into measurement of the life quality. This is due not to only that doing physical exercises is an effective mean to lead a healthy lifestyle, but also due to its ability to satisfy one's social needs in communication, entertainment, self-development, etc. [1]. It becomes the area that helps to gain the experience of using sport activities for reaching goals (M.Ya. Vilenskiy, U.D. Zheleznyak, V. A. Kovalenko, A.I. Zaitsev, etc).

However there appears to be a number of questions: why the majority of people don't include physical culture into area of their interest, preferring to fill their lives with other (sometimes very harmful) activities? Why national system of physical education, having extremely wide opportunities, doesn't realize its potential? Why physical education is mostly associated only with physical abilities of a human being, but not with its socializing function? [2].

It goes without saying that answers for those questions can be found only by looking deeply at the level of maturity of one's physical culture by looking at such parts of it as knowledge of the basic physical culture and healthy lifestyle, motivation, sport skills, etc.

That is why our research interests were connected to analysing this problem among students of a financial

university and pointing out those fields of physical and sport education, which would be sufficient in a modern system of higher education.

For reaching our goal we have made a research among 64 last year students, who were studying finance. The questionnaire included three blocks of questions, which gave us an opportunity to realize the level of knowledge of sports and physical culture, healthy lifestyle and motivations in the university (Fig. 1, 2, 3).

If we look at the data given, we can see that among students of a financial university 88% have an opinion of a healthy lifestyle on a high and average level. However the amount of students having a low level of knowledge about physical culture is still high – 28 %.

It is clear that only 10 % of students show a low level of motivation towards sport activities. However in the future more than 20% of students are not planning to include sport activities into the area of interests. That means that approximately 10% of them attend physical education classes just for a mark.

In overall the process of physical education at the financial university can be called effective. Despite that there is a need to develop it. To our mind the way to make sport activities more intensive and interesting is in a right motivation, applying creative and active methods of education, new educational technologies, etc.

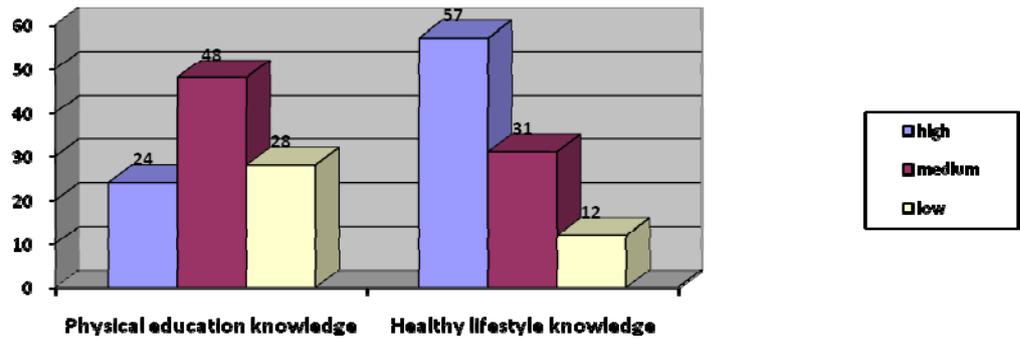


Fig. 1. The level of knowledge of sports and physical culture among students of a financial faculty (%)

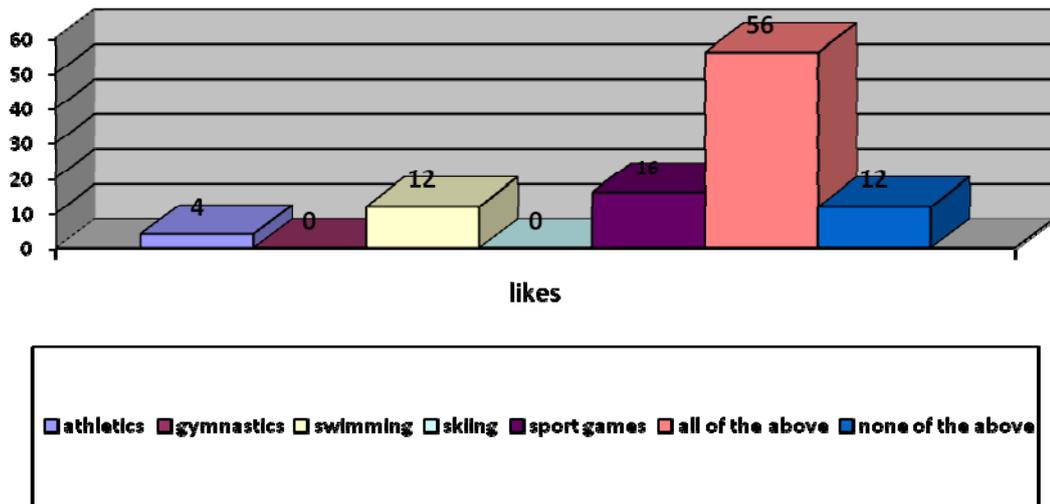


Fig. 2. Preferable sport activities of students (%).

It is obvious that the majority of students are satisfied with the content of sport activities at the university. The most interest is caused by such sport activities as sport games and swimming

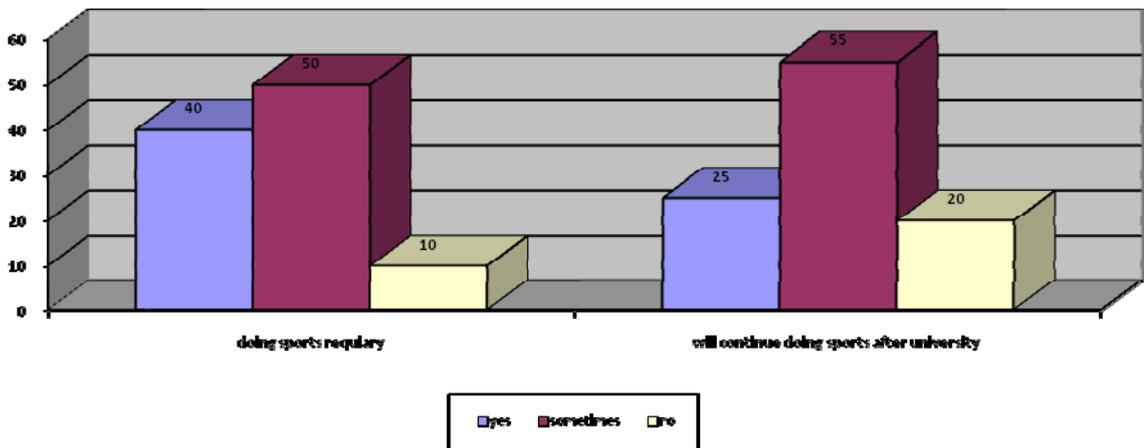


Fig. 3. The level of motivation for physical activities among students (%)

Literature

1. Nikolaev, U.M. Theory and methodology of physical culture as the expression of needs input developing physical education / U.M. Nikolaev // Theory and practice of physical culture. – 2008. – № 4.

2. Shivrinskaya, S.E. Physical culture of a person – the key factor of one's life: Scientific-practical conference «Partnership in the name of health». – 28 February, 2011 / S.E. Shivrinskaya. – Cherepovets: Vologda institute of education development, 2011. – P. 14–17.

Rushda Khan
Master of Business Administration
Lahor University, Pakistan

Popular sports in Pakistan

Field hockey and Polo are the national sports of Pakistan but cricket is the most popular game. Traditional games like Kabaddi and other well known games are also played. The Pakistan Sports Board created in 1962 by the Ministry of Education as a corporate body for the purposes of promoting and developing uniform standards of competition in sports in Pakistan comparable to the standards prevailing internationally, and regulating and controlling sports in Pakistan on a national basis. The Ministry of Culture, Sports and Tourism, now has control over the Pakistan Sports Board. The PSB controls all 39 sporting federations.

Over recent years there has been an increase in sporting activity in Pakistan, with Pakistani sportsmen and women participating at many national and international events. Also, more international tournaments now take place in Pakistan. The size of the teams Pakistan sends, and the number of events they participate in the Olympic and Commonwealth Games has increased since the turn of the century.

Cricket is the most popular sport in Pakistan. Cricket has a huge following and based on attendance figures at games, is the most popular sport in the country. Pakistan has produced many multi-talented players who have been among the best batsmen and bowlers in the world. Almost all districts and neighborhoods in Pakistan have a cricket team and people start playing from a young age. Pakistan has won a lot of international cricket events, including the World Cup in 1992, besides finishing as runners up in 1999 World Cup and 2007 World Twenty20. Pakistan's cricket teams take part in domestic competitions such as the ABN-AMRO Cup, the ABN-AMRO Patron's Trophy, ABN-AMRO Twenty-20 Cup, and the Quaid-e-Azam Trophy. International test and one-day matches are played between the Pakistan national team and foreign opponents regularly. The Pakistan Cricket Board controls both the men's and women's game. Women's cricket is also very popular, with Kiran Baluch holding the current record of the highest score in a women's test match with her 242. Notable cricket players from Pakistan include Wasim Akram, Javed Mian-dad, and Imran Khan.

Field hockey is the national sport of Pakistan. The Pakistan Hockey Federation (PHF) is the national governing body of field hockey in Pakistan. The Pakistan Hockey Federation Women Wing (PHFWW) is the official organization of women's field hockey in Pakistan. The Pakistan men's team has won three gold medals at the Olympics and lifted the Hockey World Cup four times. It has also won the most number of Asian gold medals and is the only Asian team to have won the prestigious Champions Trophy with three titles. It has been consistently ranked amongst the top teams in the world.

Notable players include Sohail Abbas, Mohammed Saqlain and Waseem Ahmad.

Squash is another sport that has a large following in Pakistan, with Pakistan dominating the sport for a period of time. Jahangir Khan and Jansher Khan are considered legends of the sport and have won several World Squash Championships and other tournaments. Pakistani players have won the squash World Open 17 times, and British open 12 times, the highest by any nation. Carla Khan, one of Pakistan's most successful sportswomen, is one of a number of men and women who represent Pakistan. The Pakistan Squash Federation is the governing body of the sport in the country. The Pakistan Open tournament is one of the premier events of the sport in the country. Every province of the country holds its own men's and women's championships. Some other notable players from Pakistan include Hashim Khan, Torsam Khan, Mohibullah Khan jr and Qamar Zaman.

Polo, a traditional sport played very widely. Polo, is one of the national sports, which is believed to have originated in Central Asia, and continues to be an important sport there with several large annual competitions. The Shandur Polo Tournament, played at the world's highest pologround every June, is one of the biggest tourist draws to Chitral and Gilgit in Northern Pakistan. The competition was created in the 1920s to promote integration between the various tribes and the British rulers[2]. The Shandur Pass was picked as the location because, at 11,000ft above sea level, it was seen as a ridge between heaven and hell. Key tournaments of the season are the Uprising Day tournament in early November in Gilgit, or the Pakistan Independence Day tournament in Skardu, early August. The Pakistan Polo Association (PPA) organise the sport, and the national side takes part in the Polo World Cup. Polo is played professionally with a number of Argentine players playing in Pakistan. Notable players include Murad Ismail, Raja Sami Ullah, and Hissam Ali Haider.

Football has always been the so-called poor man's sport but is really popular as a means of entertainment and activity for all age groups. Pakistan Football Federation (PFF) is the official organization in Pakistan. Football (soccer) is played mostly on a local level, primarily in Balochistan. These areas provide most of the players on the national team. Pakistan Football Federation Women Organizing Committee (PFFWOC) is responsible for women's football in Pakistan. In 2004, the Pakistan Premier League was established and is the first division of Pakistani football. The Pakistan National Football Challenge Cup is the national "knockout" cup competition in Pakistani football, run by the Pakistan Football Federation. Notable players include Muhammad Essa, Zeshan Rehman and Haroon Yousaf.

Содержание

Раздел 1

Образовательная область «Физическая культура» в аспекте требований Федеральных государственных образовательных стандартов на всех уровнях образования

<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А.</i> Формирование компетенций в области физической культуры в высшей школе	3
<i>Вахнова Я.И.</i> Обучение элементам биатлона как условие формирования интереса к занятиям спортом у дошкольников	4
<i>Воробьев Н.С.</i> Физическое воспитание детей дошкольного возраста в свете реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования	6
<i>Глинкина Г.В.</i> Подготовка будущих учителей физической культуры к структурированию предметного содержания и развитию у обучающихся умений структурировать знания	8
<i>Егорычев А.О.</i> Проблемы измерения знаний студентов по физической культуре	10
<i>Елисеева Н.М., Котомина Е.Н.</i> Повышение интереса к урокам физической культуры в начальной школе в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта	12
<i>Крылова Л.М.</i> Профессиональная психофизическая подготовка студентов	13
<i>Лазарева Е.А.</i> Требования к преподавателям физической культуры	15
<i>Морева М.А.</i> Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста через реализацию проекта «Академия мяча»	16
<i>Никишкин В.А.</i> Самостоятельная работа студентов	18
<i>Ольнова Ж.А.</i> Актуальная позиция родителей и педагогов как условие формирования потребности подрастающего поколения в регулярных занятиях физической культурой	18
<i>Соболева И.Д.</i> Актуальные вопросы преподавания физической культуры в начальных классах	20
<i>Sosunovsky V.S.</i> Usage of Psycho-regulating training for the ingreased level of Psychological Preparation of Sportsmen	21
<i>Сытник С.И.</i> Проблемы подготовки специалистов физической культуры в высших учебных заведениях	23
<i>Трепова В.Е., Караиван А.С.</i> Создание условий для обучения детей игре в бадминтон в дошкольном учреждении	25
<i>Уткина О.А.</i> Приобщение ребенка к истокам и традициям родного края как фактор здоровьесбережения	27
<i>Харламова И.М.</i> Внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников	28
<i>Шахова С.М.</i> Осуществление медико-педагогического взаимодействия при организации кружковой работы по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни	30
<i>Шевцов В.В.</i> Региональный образовательный стандарт дополнительного образования по направлению «Профильная оборонно-спортивная подготовка»	32

Раздел 2

ГТО: История и современность

<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Галимова Э.В.</i> Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в высшей школе	34
<i>Вязьмитинов М.Н.</i> К вопросу об учреждении высшей профессиональной государственной награды за достижения в спорте	35
<i>Гавриченко А.Р.</i> ГТО: от прошлого к современности	37
<i>Долгих Н.В.</i> ГТО: аспекты становления и практика внедрения на уровне дошкольного образования	38
<i>Ибрагимов И.Н., Яковлев Д.С.</i> ГТО: этапы становления	40
<i>Ленькова Т.С.</i> Готов к труду и обороне: этапы становления и значение для современной России	41
<i>Новокрещенов В.В.</i> О порядке создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	43
<i>Ольнова И.В.</i> Мероприятия начального этапа реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях города Череповца	44
<i>Попов И.И., Уваров В.А.</i> Особенности информационного и аппаратно-технологического сопровождения комплекса ГТО	47
<i>Славина А.Ю.</i> Особенности внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в работе со студентами специальной медицинской группы	49
<i>Уваров В.А.</i> Некоторые аспекты научного обоснования комплекса ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе	51
<i>Шевцов В.В., Шевцова В.В.</i> Методика спортивно-ориентированной физической подготовки по упражнениям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	52

Раздел 3

Олимпийское образование детей, подростков и молодежи

<i>Арсюткина М.А.</i> Спортивный праздник как форма олимпийского образования младших школьников (методическая разработка)	55
<i>Богданова И.А.</i> Олимпийское образование как интегративное средство развития дошкольников	57
<i>Варфоломеева З.С., Суринов И.А., Козырева Д.А.</i> Диагностическое сопровождение программ олимпийского образования старших дошкольников и младших школьников как проблема региональной системы образования Вологодской области	58

<i>Варфоломеева З.С., Шивринская С.Е., Лысенко М.В., Ольнова И.В.</i> Методические аспекты олимпийского образования младших подростков на уроках физической культуры	60
<i>Васюкова А.А.</i> Продвижение олимпийских идеалов через образование	61
<i>Дурас Е.Е., Сосуновский В.С., Загревская А.И.</i> Внедрение олимпийского образования в процессы физкультурного воспитания и спортивной подготовки	63
<i>Колесова О.В., Яковлев Д.С., Гайсин Д.Р.</i> Олимпийское образование молодежи	65
<i>Королькова С.Г.</i> Олимпийское образование в школе	66
<i>Круглик И.И., Курашин Ю.Ф., Круглик И.П.</i> Компетентность студенческой молодежи в сфере олимпийского образования	68
<i>Тиханова Т.А., Барабах С.А., Корнейчук О.И., Сахичева О.В.</i> Олимпийское образование дошкольников	71
<i>Тихомирова И.Г., Буторина Е.Д.</i> Олимпийское образование школьников	73
<i>Шивринская С.Е., Новикова Г.В.</i> Концептуальные основы инновационного проекта «Школа мяча»	74

Раздел 4

Адаптивное физическое воспитание: современные подходы, модели, технологии

<i>Белова Е.Л.</i> Пути преодоления рисков в школьном инклюзивном образовательном процессе по физической культуре	76
<i>Канязова Р.Р.</i> Представление родителей о заболевании как фактор успешного физического развития ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата	78
<i>Костенкова Н.В.</i> Применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе с детьми с нарушением зрения	79
<i>Кудрявцева А.С.</i> Диагностика физической готовности к инклюзивному школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	81
<i>Мартirosян Т.П., Порфирьева А.С., Цыганова Л.Н., Говорухина Г.А.</i> К вопросу о воспитании предпосылок субъектности у «быстрых» и медлительных детей с отклонениями в состоянии здоровья	82
<i>Мартыненко И.И., Сарсенбекова Л.Ж., Немовча И.А.</i> Актуализация роли физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья в Казахском национальном университете им. аль-Фараби	84
<i>Мартыненко И.И., Немовча И.А., Сарсенбекова Л.Ж.</i> К вопросу использования физкультурно-спортивной деятельности в интересах реабилитации и социальной интеграции инвалидов в Республике Казахстан	85
<i>Поникарова В.Н., Алексина Ю.Ю.</i> К вопросу о формировании продуктивного копинг-поведения у студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях практикума	87
<i>Попова С.И., Лебедева М.И.</i> Подвижные игры как средство поддержания эмоционального благополучия ребенка	89
<i>Серякова Л.Н.</i> Адаптивное физическое воспитание младших школьников с задержкой психического развития	91
<i>Теремкова Е.В.</i> Использование физических упражнений для повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья	92
<i>Франтасова Н.В., Семедяева Т.В.</i> Особенности использования средств адаптивной физической культуры в работе с детьми с задержкой психического развития	94
<i>Янкевич И.Е.</i> Актуальные проблемы спортивной подготовки слабослышащих подростков, занимающихся футболом	95

Раздел 5

Актуальные проблемы спортивной подготовки и соревновательной деятельности

<i>Ашихмин А.Н., Киселев В.А.</i> Пути оптимизации функциональной подготовленности полиатлонистов группы спортивного совершенствования в подготовительном периоде в условиях вуза	98
<i>Белов А.Г., Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Сидоров А.В.</i> Энергетические возможности и особенности адаптации сердечно-сосудистой системы у занимающихся гиревым спортом	100
<i>Белова Е.Л., Румянцева Н.В.</i> Сердечный ритм в оценке «физиологической цены» деятельности при нагрузках различной направленности у квалифицированной лыжницы-гонщицы	102
<i>Брюховских Т.В., Шубин Д.А.</i> Развитие студенческого спорта в системе спорта высших достижений (на примере биатлона)	104
<i>Ишухин В.Ф., Лаптев П.Н.</i> Динамика специальной физической подготовленности подростков 15-16 лет, занимающихся футболом	106
<i>Ишухин В.Ф., Паршина А.А.</i> Оценка технической подготовленности студентов Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета по баскетболу	108
<i>Ишухина Е.А.</i> Влияние занятий баскетболом на развитие быстроты и координационных способностей школьников старшего возраста	111
<i>Калинцева И.Г., Акимова М.М.</i> Тактика поведения волейболисток в игровом процессе	113
<i>Круглик И.И., Курашин Ю.Ф., Круглик И.П.</i> Спорт в мировоззрении Пьера де Кубертена	114
<i>Мартыненко И.И., Плехова С.В., Рыбинцева М.Г., Танакулова А.С.</i> Исследование эффективности тренировки студентов-баскетболистов высокой квалификации в условиях среднегорья	116
<i>Мелентьева Н.Н.</i> Предстартовые состояния тренера по лыжным гонкам	117
<i>Михайлова Т.А.</i> Проблема адаптации спортсмена в новом социокультурном пространстве	119
<i>Николаева М.А.</i> Оценка взаимосвязи весо-ростовых показателей и особенностей деятельности нервной системы у юношей 13–14 лет, представителей различных видов спорта	120
<i>Саликов В.В., Панцевич Д.В.</i> Поэтапное развитие прыгучести у студентов на занятиях волейболом в вузе	122
<i>Смирнова Н.Г.</i> Спортивная секция «Мой веселый звонкий мяч»	123
<i>Тамбовцева Р.В.</i> Классификация тестов для оценки различных аспектов работоспособности детей и подростков	125
<i>Шевцов В.В., Белов А.Г., Сидоров А.В., Яковлев Д.С.</i> Модель физической подготовленности спортсменов рукопашного боя	126

Физическое воспитание и здоровье студенческой молодежи

<i>Артеменков А.А.</i> Технология социально-гигиенического мониторинга функционального состояния и адаптационных возможностей студентов	129
<i>Байзакова Н.О., Дуйсембаев Т.Н., Мырзаев М.О.</i> Здоровье студенческой молодежи – основа оздоровления нации	131
<i>Байзакова Н.О., Молдахметова А.Ш., Заурбекова Р.П.</i> Казахские игры как средство оздоровления в современной ситуации общественного развития	133
<i>Будыка Е.В., Ефимова И.В.</i> Анализ субъективных и объективных показателей функционального состояния с учетом особенностей межполушарной организации мозга	134
<i>Бумарскова Н.Н.</i> Физическая рекреация как средство активного отдыха для студента	136
<i>Василенкова Т.А., Одноочко М.К.</i> Причины снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов Череповецкого государственного университета	137
<i>Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х., Ахметова А.</i> Интересы и потребности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта	138
<i>Володин В.Н., Яковлев Д.С.</i> Физическое воспитание военнослужащих	139
<i>Володкович С.Л., Торба Т.Ф.</i> Состояние здоровья белорусских студентов на примере Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины	140
<i>Гарник В.С., Привалова И.М.</i> Необходимость укрепления здоровья студентов	144
<i>Гилев Г.А., Максимов Н.Е.</i> Развитие физической культуры и спорта в вузах	146
<i>Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Усейн Е.М.</i> Роль и место физического воспитания в условиях кредитной системы обучения	148
<i>Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Усейн Е.М.</i> Влияние волейбола на развитие координационных способностей студентов	149
<i>Карузина Н.А., Дубровская А.А.</i> Анализ отношения студентов Череповецкого государственного университета к занятиям физической культурой и спортом	150
<i>Мещерякова Л.П.</i> Организация учебного процесса со студентками специального медицинского отделения	151
<i>Митриченко Р.Х.</i> Внедрение мониторинговой системы в учебный процесс дисциплины «Физическая культура»	152
<i>Одноочко М.К., Василенкова Т.А.</i> Особенности мотивации студентов к занятиям спортом	154
<i>Подолька А.Е., Подолька О.Б.</i> Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы с применением мультимедийных программ для релаксации	155
<i>Проходовская Р.Ф., Плотникова И.И.</i> Основные направления физического воспитания студенческой молодежи	157
<i>Сапожников Н.И.</i> Ведущие мотивы занятий физическими упражнениями студентов Череповецкого государственного университета	158
<i>Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П.</i> Здоровый образ жизни студентов университета	160
<i>Таганова Н.П., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М., Таранова А.В.</i> Здоровьесберегающие технологии в Казахском национальном университете	162
<i>Шевцов В.В., Шевцова В.В.</i> Военно-прикладная физическая подготовка студентов-юношей: модельно-целевое проектирование	163
<i>Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Сидоров А.В., Белов А.Г.</i> Модельно-целевой подход к физической подготовке курсантов	165
<i>Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Сидоров А.В., Белов А.Г.</i> Специальная физическая подготовка курсантов к действиям в необычных условиях внешней среды	167
<i>Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Сидоров А.В., Белов А.Г.</i> Физическое состояние призывного контингента Тюменской области	169
<i>Шевцова Вл.В., Шевцов В.В., Сидоров А.В., Белов А.Г.</i> Некоторые направления совершенствования физической подготовки студентов	170
<i>Шевцова В.В., Шевцов В.В.</i> Формирование здорового образа жизни и первичная профилактика наркомании подростков	172
<i>Kozlova M.</i> Person's physical education as a key factor of the quality of university student life	174
<i>Rushda Khan.</i> Popular sports in Pakistan	176

**Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта
в современной ситуации общественного развития**

*Материалы Всероссийской научно-методической конференции
с международным участием*

(25 – 26 сентября 2014 г.)

Ведущий редактор: Г.В. Иванова
Ведущий технический редактор: М.Н. Авдюхова
Лицензия А № 165724 от 11.04.06 г.

Подписано к печати 18.12.2014.
Уч.-изд. л. 28,0. Усл. печ. л. 27,0. Тир. 100 (1-й з-д 27).
Гарнитура Таймс. Формат 60 × 84 ¹/₈.

ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»
162600, г. Череповец, пр. Луначарского, д. 5.