АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Сборник трудов

Всероссийской научно-практической конференции

Саратов 2018

УДК 796.015 (082)
ББК 75.1 Я 43
Ф51

Ф51 Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года г. Саратов. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2018. – 352 с.

ISBN 978-5-91879-824-9

Рекомендовано к изданию
Ученым советом Института физической культуры и спорта
Саратовского национального исследовательского
государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

В сборнике представлены научные работы, посвященные актуальным вопросам физического воспитания молодежи и студенческого спорта на современном этапе развития общества, обобщению передового педагогического опыта и инноваций в области физической культуры, студенческого спорта и физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего и профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.
Ответственность за содержание и достоверность сведений, представленных в сборнике научных трудов, возлагается на авторов.

УДК 796.015 (082)
ББК 75.1 Я 43

ISBN 978-5-91879-824-9

© Коллектив авторов, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ВОПРОСАХ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА **7**

Антоничева Ю.Т. Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основы здорового образа жизни современного человека **7**

Баканов М.В., Титлов А.Ю., Нагин А.А. Основные проблемы качественного образования при подготовке студентов факультетов физической культуры 10

Баканов М.В., Титлов А.Ю., Нагин А.А. Внедрения инновационных технологий в спорте как способ реализации физкультурно-спортивного движения в московской области 18

Беляничева В.В. Повышение уровня физической культуры личности студентов как основная задача физического воспитания в вузе 27

Беляева О.А. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов 31

Беспалов О.А., **Олейников Р.В.** Обучение и аттестация по физической культуре студентов высших учебных заведений по средствам удалённого доступа 36

Воронов Н.А. Развитие студенческого биатлона на примере Ярославской области 42

Грачев А.С. Сравнительный анализ функциональной тренированности студентов различных специальностей 46

Данилов Р.С., Аль-Тамими М. Дхейаа М. Али Абдулхуссейн. Роль физической культуры и спорта в процессе социализации лиц с ОВЗ 51

Доценко Н.А., Малейченко Е.А., Скидан М.Н. Физическая культура как компонент здорового образа жизни 56

Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А. Современные подходы подготовки спортивного резерва на примере СШОР по лыжным гонкам 61

Ильина Н.Л., Намозова С.Ш. Отношение к студенческому спорту и программе ГТО спортсменов разного уровня студенческого спорта и специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс в вузе 65

Ислентьева Е.Н. Изучение проблем спортивной этики в процессе подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта 74

Королев В.Г., Жораева О.П. Динамика физической подготовленности студентов МИЭТ в зависимости от выбора специализации для занятий физической культурой 78

Карсакова Т.В. Реализация дисциплин по физической культуре и спорту с позиции новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 83

Клименко А.А., **Калашник Е.А., Русанов А.А.** Проблема привлечения подростков и студентов к занятиям спортом и сохранения их в спорте 86
Козырев И.В. Переход на нормативно-подушевое финансирование при оказании государственных услуг по спортивной подготовке 91
Кочерженко Е.О., **Шибанова И.А.**, **Парамонова С.Н.** Роль образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций в реализации ВФСК ГТО 102
Крикунова М.А., Саламатова Е.Г. Кейс-технологии в образовательном процессе 108
Кудрявцева Е.В, **Вантеева В.Л.** Комплексная методика подготовки студентов к выполнению тестов в спринте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 113
Мервинская О.В. Инклюзивное образование в Саратове и Саратовской области 118
Николаева Е.В. Применение коррекционно-развивающих упражнений на уроках физической культуры с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья 124
Павлюкова Н.А. Средства гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке 128
Пашин А.А., Тихонов Ю.В., Спирин С.В. Структурно-динамические характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» 132
Полосков А.В. Развитие спортивного направления в СПО 138
Селиванова Ю.В., Глазырина И.А.Реабилитационный потенциал занятий спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья 142
Спиридонова Е.А. Инклюзивное образование: трудности и перспективы 148
Суменков И.А. Использование потенциала спортивных дисциплин в гражданско-патриотическом воспитании студентов классического университета 152
Сухоруков Д.С., Согуренко Л.В. Оценивание общих компетенций обучающихся по дисциплине «физическая культура» 158
Харламов Е.В. Шибанова И.А., Насытко А.Д. Международные отношения и спортивная дипломатия в студенческом спорте 163
Швецов В.Г. Анализ динамики процесса тестирования ГТО и первоочередные задачи работы по привлечению школьников Уссурийского городского округа к ВФСК ГТО 168
Шишков С.В., Слободянов Р.М. Работа спортивных волонтеров. Особенности и обязанности 175

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 179
Архипова Л.Ю., Белоклокова Е.А., Перевалов В.М. Мониторинг двигательной активности студента медицинского вуза с учетом уровня алекситимии 179
Беланов А.Э. Попов А.С., **Корчагин С.В.** Спортивные игры как средство укрепления здоровья студентов 185
Бриленок Н.Б., Шпитальная Е.Н. Актуальные проблемы в формировании здорового образа жизни студентов 189
Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников младших классов как компонент здорового образа жизни 194
Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Функциональное состояние организма студентов и спортсменов при физических нагрузках 198
Водолагина И.Ю. Формирование ценностных ориентаций в отношении здорового образа жизни у студентов вуза 202
Володина И.В., Березина Л.Г. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта 208
Володина И.В., Игнатова М.В. Работоспособность и влияние на нее различных факторов 212
Дорогова Ю.А., Устыменко О.Н. Теоретические аспекты использования инструментов физической культуры в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья 216
Колосова Е.В. Роль адаптивной физической культуры в социализации детей с нарушением зрения 220
Колосова Е.В. Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья средствами 224
Колчина А.Г. Значение занятий физической культурой для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у школьников 228
Коняева М.А., Семакина Е.В., Проскряков Ю.А. Компонентная структура практических занятий по физической культуре при формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов консерватории 232
Кочетков И.И. Взаимосвязь интенсивности занятий физкультурой и физической работоспособности студентов вуза 239
Кошкина Т.В. Шейпинг занятие как составляющая здорового образа жизни студента 246
Краснова И.В. Подвижные игры на занятиях по легкой атлетике 250
Крючкова Л.Н. Влияние лыжного спорта на физическое развитие и здоровый образ жизни студентов 255
Куценко Т.М. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи 261
Ларина О.В. Формирование ценности здоровья и здорового образа

жизни у младших школьников средствами физической культуры и спорта 266
Логинова М.Н. Готовность студентов специальности 49.02.01 физическая культура к формированию здорового образа жизни у школьников 272
Маркин Н.Н.Оздоровительное плавание: характеристика и виды 275
Мишагин В.Н., Мишагин А.В. Личностная ориентация в студенческом спорте, как субъективный опыт здорового образа жизни 280
Нерозя О.В., **Поздняков В.Н.** Пропаганда здорового образа жизни в рамках региональной государственной молодежной политики на примере Саратовской области 285
Новикова И.В., Архипова И.А. Модель социального партнерства «Школа – центр тестирования 289
Павленкович С.С. Динамика показателей психоэмоционального статуса и функциональной подготовленности организма девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой 296
Патрушев А.Н., Дубковская Л.А., **Абрамова Е.А.** Двигательная активность и здоровьесберегающие ресурсы в процессе обучения студентов НГМУ 301
Патрушев А.Н., Дубковская Л.А., **Рублева А.А.** Влияние темперамента при выборе вида спорта 304
Петелин И.В., **Кац М.Л., Лобачев А.К.** Опыт использования мини-фиксатора укола в тренировке шпажистов 308
Прохоренкова С.А., Кривцова Н.И., **Полохин А.Ф.** Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни 314
Рагулина М.Ю. Физическая культура как система ценностей и средство воспитания и личного развития студентов 319
Разуваева П. Е., Володина И.В. Обеспечение системы безопасности в строительной отрасли средствами оздоровительной физкультуры 326
Семенова Е.А. Воспитание интереса у детей к занятиям плаванием 330
Царева Н.М., **Царева Ю.А.** Двигательная активность как адаптационный механизм организма молодежи 335
Щербакова Е.А. Мотивационно-ценностное отношение современной студенческой молодежи к здоровому образу жизни 341
Ярошевич И.Н. Использование электрокардиографического контроля по классификации А.И. Завьялова 346

РАЗДЕЛ 1
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ВОПРОСАХ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Антоничева Ю.Т.
доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: в статье показана роль и влияние урока физической культуры на современного человека для формирования здорового образа жизни, укрепления организма, понимание внутренней потребности в развитии своих физических возможностей.

Ключевые слова: урок физической культуры, учебный процесс, качество образования, самосовершенствование.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS, AS THE BASIS OF MODERN HUMAN HEALTHY LIFESTYLE

Antonicheva Y.T.
Saratov state university, Saratov

Abstract: the article shows the role and influence of the physical education lesson on the formation of a healthy lifestyle, strengthening the body, understanding the inner need for the development of the physical abilities.

Keywords: physical education class, the educational process, the quality of education, self-improvement

Жизнь не стоит на месте, постоянно появляются новые цели, новые средства и технологии обучения, но, чтобы не происходило, какие бы не свершались реформы, урок остается вечной и главной формой обучения.

Чтобы уроки физической культуры не выпали из общей направленности образовательного процесса, и вместе с этим успешно решали свои предметные задачи физической культуры, необходимо использовать эффективные методы обучения, при помощи которых эти решения можно осуществлять без ущерба для всех занимающихся.

Главной задачей учебного процесса в высшем учебном заведении является комплексный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, где органически сочетаются различные виды воспитания - общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое.

Сейчас методика педагогического процесса представлена в качестве определенной системы, посредством которой преподаватель реализует свою модель обучения. Это и выбор конкретных технологий, внедрение их в учебный процесс, индивидуализацию и дифференциацию, изменение содержания обучения, связанное с требованиями современного ритма.

В законе Российской Федерации об образовании 1992 г. говорится: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».

Чтобы воплотить закон в жизнь во всех высших учебных заведениях страны, по всем специальностям в учебные программы была включена физическая культура обязательной дисциплиной. При этом в системе образования физической культуре и спорту отведен должный уровень, который необходим для укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования.

Цель физической культуры – реализовать возможности оптимального физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных ему физических качеств и способностей в единстве с духовными и нравственными качествами, характеризующими общественно активную личность, обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другой общественно важной деятельности.

Физическая культура, как учебный предмет включает в себя воздействие на физиологическую систему организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную и умственную сферы студентов.

Так же является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на их основе сформировать культуру личности.

Уроки физической культуры не должны выпадать из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решать основные задачи развития физической культуры, необходимо использовать эффективные методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять формирование универсальных учебных

действий у обучающихся без ущерба для остальных задач урока физической культуры.

Меняются цели и содержание образования, появляются новые средства и технологии обучения, но какие бы не свершались реформы, урок остается вечной и главной формой обучения.

Качество образования - это результат воспитательного и обучающего процессов, которые организовываются в соответствии с целями и задачами, поставленными в программе. От того, насколько полно они соответствуют потребностям молодого поколения, будет зависеть эффективность всей педагогической системы.

Качество образования отражает уровень соответствия педагогического и рабочих процессов в учебном заведении, выраженных в показателях и критериях, установленных государственных требованиях.

Качество образования выступает как ключевой показатель успеха учебного заведения. В этой связи организация мероприятий, направленных на его улучшение, выступает приоритетной задачей для администрации учреждения.

Главный смысл обучения – студенты на занятиях должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль преподавателя – научить домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать.

Итак, студент из пассивно исполняющего указания преподавателя на занятии традиционного типа теперь должен стать активной личностью.

Еще одной из ключевых целей, стоящих перед педагогическим коллективом - постоянное обновление учебных программ, усовершенствование технологий и методик их реализации, приведение их в соответствие с динамикой развития всей системы.

Не менее важно и то, что физкультура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, достижению высокого уровня физической подготовленности.

Самым важным в процессе физического развития человека является обязательное присутствие элементов самовоспитания. В основе самовоспитания методами физической культуры находится понимание внутренней потребности в самосовершенствовании, в развитии своих физических способностей, борьбе против отрицательных сторон характера и других недостатков.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов вузов; под ред. Н.Н. Маликова - М.: Академия, 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/ Д.: Феникс, 2003.
3. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Челябинск, 2016.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2002.
5. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения. М.: ТВТ Дивизион, 2014.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Баканов М.В.
заведующий кафедрой физического воспитания, доцент, к. пед. н., Государственного гуманитарно-технологического университета, Орехово-Зуево
Титлов А.Ю.
профессор кафедры ТиМФКиСД, к. пед. н., Государственного социально-гуманитарного университета, Коломна
НагинА.А.
аспирант, Федеральный научный центр физической культуры и спорта ВНИИФК, Москва

Аннотация: На современном этапе качество российского образования, в том числе и на вузовском уровне, находится в центре внимания российской общественности, специалистов и руководства страны. Ухудшение фактического положения дел в этой сфере общественного развития признано не только внутри страны, но и за ее пределами. Выпускники подавляющего большинства российских вузов не могут трудоустраиваться по полученной специальности за пределами страны, так как российские дипломы о высшем образовании не признаются в качестве легитимных и мало кому, интересны. Указанная ситуация обостряется еще и тем, что даже внутри нашей страны выпускники вузов либо не желают, по преимуществу, либо действительно не могут получить работу по специальности. Подобное может означать отсутствие достаточных материальных и нематериальных стимулов к выбранной при поступлении в высшее учебное заведение (ВУЗ) области

профессиональной деятельности или реальное блокирование доступа молодых специалистов к конкретным местам трудоустройства.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, образование, профессиональная подготовка, ориентация, студенты.

THE MAIN PROBLEMS OF QUALITY EDUCATION FOR STUDENTS IN THE FACULTIES OF PHYSICAL CULTURE

Bakanov M.V.
State University of Humanities and technology, Orekhovo-Zuyevo
TitovA.Yu.
State social and humanitarian University, Kolomna
Nagin A.A.
Federal research center for physical culture and sports VNIIFK, Moscow

Abstract: at the present stage, the quality of Russian education, including at the University level, is in the focus of attention of the Russian public, experts and the country's leadership. The deterioration of the actual state of Affairs in this area of social development is recognized not only within the country but also abroad. Graduates of the vast majority of Russian universities can not find a job in their specialty outside the country, as Russian diplomas of higher education are not recognized as legitimate and few people are interested. This situation is exacerbated by the fact that even within our country, University graduates are either unwilling, for the most part, or really can not get a job in the specialty. This may mean a lack of sufficient material and non-material incentives for the chosen field of professional activity when entering a higher education institution (HEI) or a real blocking of young professionals ' access to specific places of employment.

Keywords: physical culture and sport, education, vocational training, orientation, students.

В порядке уточнения укажем, что в российских организациях на значительном количестве должностей, требующих специальных профессиональных знаний и навыков, работают люди, не имеющие базового профессионального и главное, профильного образования. Это в полной мере относится и к учреждениям отрасли физической культуры и спорта (ФКиС). Принятые правительством страны меры по исправлению данного положения дел целесообразно оценивать, как явно недостаточные [4].

Следует констатировать, что вместо решения вопросов повышения управляемости в масштабах всей страны, поэтапного, продуманного и обеспеченного ресурсами повышения качества образовательного процесса,

изменения практики трудоустройства, результативной ротации профессиональных кадров, государственные чиновники все свои усилия сконцентрировали главным образом на внедрении западной двухуровневой образовательной модели [1,С. 56-66].

Между тем, очевидно, что резервы повышения качества профессионального образования, в первую очередь, связаны с изменением институциональной среды и с иными образовательными подходами. В этой связи предлагается обратиться к исследованию проблем, имеющих непосредственное отношение к качественной профессиональной подготовке специалистов отрасли ФКиС, то есть студентов факультетов ФКиС.

Очевидным и бесспорным является факт недофинансирования отрасли ФКиС в условиях современной России. Наличие существующих нормативов финансирования материально-технической базы отечественных высших учебных заведений не содействует процессу её укрепления [2,С. 187-191.]. Можно привести пример: преподаватели находящиеся в туристском походе получают 100 рублей суточные, а студентам выделяют 50 рублей и это в 2018 году. Исходя из этих цифр прожиточный минимум студента 1500 рублей в месяц, а преподавателя 3000 рублей. Можно ли вообще пассивно прожить на эти деньги, а в туристском походе студенты проходят в день около 25-30 километров с рюкзаком 20-25 килограмм. Руководство не задумывается об этом, только озвучивая « дайте нам документ, чтобы вы выжили в туристском походе», а документа с девяностых годов все нет и нет. Также явно не способствует росту качества профессионально-образовательной подготовки студентов низкий уровень оплаты труда преподавателей, особенно преподавателей ФКиС, работающих по узким направлениям(вид спортивной деятельности) и преимущественно только на основе бюджетных ставок.

Помимо прочего, именно эти два фактора негативно сказываются на развитии образовательной подсистемы в отрасли ФКиС. Результатом демотивации труда, а в ряде случаев и деквалификации, становится процесс формализации деятельности как отчасти преподавательской, так и студенческой, что нельзя признать допустимым. Реальностью становится слабая контролируемость качества учебных занятий, проводимых преподавателями кафедр и факультетов физической культуры. Итоги занятий оцениваются и анализируются на поверхностном уровне, уровне здравого смысла, но не науки. Вместо развития жизненно важных физических качеств, на базе которых формируется здоровье, преподаватель вынужден учить чему-то и как-то. Программы обучения дифференцированы настолько, что опираться на них, в целях повышения функциональных возможностей организма обучаемого и мобилизации его внутренних резервов, бессмысленно. Отсутствуют целевые указания на объём и интенсивность нагрузок с учётом демографических и

психофизиологических индивидуальных особенностей. Большая часть студентов не имеет социально-экономических условий для занятий любимыми видами спорта из-за проблем с рыночной действительностью. Большинство руководителей системы образования в нашей стране недооценивают значения ФКиС, что делает ещё более сложным положение факультетов ФКиС, которые напрямую зависят от бюджетного распределения средств.

Выход из этой кризисной ситуации видится в направлении усиления централизующего нормативного начала при условии обязательного и принципиального по уровню резкого увеличения целевого финансирования. Это относится и в целом к отрасли ФКиС, и к системе педагогических вузов, имеющих в своём составе специализированные факультеты ФКиС. Главное, чтобы поступающие в ВУЗ финансовые потоки не перераспределились в пользу других факультетов.

Наряду с этим, требуется разработать нормативно-организационное обеспечение образовательной, вузовской подготовки студентов – будущих педагогов по спортивным специальностям.

Рассмотрим лишь некоторые целесообразные, по нашему мнению, направления структурно-технологической модернизации вузовской профессиональной подготовки студентов, обучающихся по физкультурно-спортивному профилю [4].

Во-первых, подготовка специалиста по ФКиС требует определенного профилирования содержания физкультурного образования в соответствии с особенностями и спецификой его будущей профессиональной деятельности. Необходимы новые подходы в обучении студентов ФФКиС, реализация которых имеет мало шансов на успех в условиях бакалавриата с его приоритетами сокращения часов аудиторных занятий и перекладывания всех профессиональных задач через форму самоподготовки на самого обучающегося. Прежде всего, необходимо интегрированное построение учебного процесса. Становление профессионализма на вузовском этапе существенно зависит от интеграции дисциплин, прежде всего профилирующих, с ориентацией на целостную профессиональную деятельность, где каждая отдельная дисциплина должна выступать средством достижения этой цели.

Интегрированное построение учебного процесса по сравнению с предметным заключает в себе больше технологических возможностей в условиях сближения и слияния разнокачественных знаний, способов деятельности и приемов мышления. Наиболее значимая задача обучения студентов ФФКиС состоит в том, что освоение двигательных действий сочетается с освоением технологии обучения двигательным действиям, т.е. предполагается овладение обучаемым ролью обучающего и овладения обучающим технологией обучаемого. Необходимость в интеграции профилирующих дисциплин обусловлена тем, что будущая

профессиональная деятельность целостна и реализуется не отдельными дисциплинами, предметными знаниями, а их системой, происходит формирование целостного представления о профессиональной деятельности в теоретико-практическом аспекте [3,С. 131-133].

В этом плане интерес может представить развитие такого комплексного предмета, как спортивная педагогика за счёт сокращения курса общей педагогики. При этом предполагается непосредственное участие преподавателей специализированных спортивных кафедр в чтении комплексного, логически определённого курса, опирающегося на единую методологическую философию физкультурно-спортивной подготовки вузовских специалистов. Значительным подспорьем было бы формирование единого учебника по спортивной педагогике, что не исключает наличия нескольких его вариативных версий, редакций.

Во-вторых, одной из наиболее важных проблем ФК в современных социально-экономических условиях являются вопросы разработки профессионально-прикладной подготовки специалистов в специальных учебных заведениях. Физическая культура в системе высшего образования, при условии надежной опоры на новые технологии преподавания, способна обеспечить должную профессиональную психофизическую готовность будущих специалистов современного производства.

При этом под новыми технологиями подразумевается внедрение в практику обучения и воспитания таких методов и организационных форм профессионально-прикладной физической культуры, которые в наибольшей степени обеспечивали бы конечный эффект подготовки специалистов данного профиля.

В связи с этим, важнейшей задачей физического воспитания в вузе является обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально-значимых физических качеств и психомоторных способностей. Это выдвигает перед специалистами физического воспитания вузов задачи разработки и реализации системы специальной физической и профессионально-прикладной подготовки работников различных профессий и направлений труда.

В-третьих, для достижения конечной цели необходимо создать модель выпускника высшего учебного заведения по конкретной специальности, соответственно которой проводить подготовку для обеспечения профессиональной психофизической готовности будущего специалиста.

С учетом сложившейся реальности и внедренной системы бакалавриата предлагается использовать следующую Общую схему технологического учебного процесса физического воспитания с профессиональной направленностью по годам обучения.

1 курс - формирование основных физических качеств, умений и навыков; оценка психофизического состояния в соответствии с требованиями профессии; формирование мотивов ведения здорового образа жизни; знания и умения по реабилитации и снижению утомления; оценка своего состояния.

2 курс - воспитание и совершенствование профессионально значимых физических качеств, навыков и умений; формирование мотивов к ведению самостоятельных занятий физическими упражнениями; оценка и коррекция функционального состояния.

3 курс - совершенствование профессионально значимых физических качеств, прикладных навыков и умений; приобретение знаний о психофизической готовности; реабилитация и коррекция средствами физической культуры.

4 курс - совершенствование профессионально значимых физических качеств, умений, навыков; знания об условиях работы и труда в соответствии с типом профессии; профилактика профзаболеваний, травматизма средствами физической культуры; совершенствование индивидуальной психофизической подготовленности к профессии.

В-четвёртых, анализ научной, учебной литературы, результатов проведённых в ГОУ ВО «ГСГУ» исследований, а также их внедрения позволяют уточнить некоторые рекомендации в области планирования и организационного обеспечения учебного процесса. Основанием послужила выявленная у студентов вузов учебная гипокинезия. Примечательно, что это явление имеет непосредственное отношение и к студентам ФКиС. Хотя двигательный дефицит у студентов физкультурно-спортивного профиля обучения естественно существенно ниже, чем у студентов других факультетов [3,С. 131-133].

В этой связи предлагается на уровне определения нормативов создавать базу для преодоления дефицита двигательной активности у студентов вузов. Для этого провести комплексные социологические исследования студенческой аудитории в рамках получения целевых грантов и привлечь для обработки, оценки и анализа полученных результатов ведущих специалистов отрасли ФКиС.

Важным моментом следует считать разработку и внедрение в повседневную учёбу паспорта здоровья студента (в качестве самостоятельного варианта или подварианта предлагается обратить внимание соответствующих экспертов на разработку таблицы гармоничного развития). При помощи данного документа появляются возможности активизации механизма самонастройки здоровья и самоконтроля профессиональной подготовки студентов. Целесообразность указанного действия считаем назревшей для студентов, в первую очередь, выпускников ФФКиС, которые не на словах, а на деле должны демонстрировать приверженность ценностным ориентирам здоровья.

При разработке конкретных комплексов упражнений с целью компенсации двигательного дефицита у студентов ФФКиС необходимо использовать средства не только избранного вида спорта (специализации), но и оздоровительно- эффективные, наиболее энергоёмкие упражнения других видов спорта, в частности бег на средних отрезках, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и отдельные ациклические упражнения.

Для компенсации учебной гипокинезии у студентов ФФКиС необходимо применение оздоровительно-эффективных, наиболее энергоёмких комплексов упражнений общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), реализуемых в режиме смешанного энергообеспечения, (рекомендуемый нами норматив не менее 55-65% от общего объёма физической нагрузки, который должен составлять не менее 4-6 часов в неделю).

В-пятых, в целях повышения качества профессиональной подготовки студентов ФФКиС рекомендуется уточнить,на предмет их реалистичности нормативы создания:

- Материально-технических, социально-педагогических, медико-биологических условий, организации систематического врачебного контроля и учёта физического развития и физической подготовленности занимающихся;
- Подбора тренеров – преподавателей и работы над повышением их профессиональной и спортивной квалификации, использованием результатов научных исследований при разработке и реализации здоровьесберегающих программ.

В-шестых, при составлении учебного плана необходимо учитывать и оптимальную взаимосвязь учебных предметов, которая позволяет определить роль и место каждой учебной дисциплины в подготовке специалиста по ФКиС; обеспечить совершенствование преподавания учебных дисциплин как на одном, так и на разных курсах; осуществить дифференцированный подход в процессе обучения студентов.

Выводы нашего исследования позволяют сделать заключение, что:

- В вопросах формирования качественных ориентиров вузовского профессионального образования по-прежнему велика роль государства, призванного обеспечить необходимый, а не декларируемый набор социальных стандартов, гарантированных Конституцией РФ и имеющих прямое отношение к отрасли ФКиС.

- Изучение нормативных параметров результативного обеспечения комплексной системы специализированной профессиональной подготовки дипломированных специалистов подчёркивает необходимость разумного разграничения нормотворческого процесса на ведомственном и вузовском уровнях. Это чтобы не вернуться полностью в прошлое хотя бы в одну из западных стран, но уже в условиях недофинансирования и

необязательности исполнения решений на качественном уровне. При этом первоочередной проблемой, требующей своего результативного решения, является определение оптимального объёма, интенсивности и направленности физических упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

- Успешное осуществление физкультурно-спортивной подготовки студентов ФКиС во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью занимающихся. И здесь не всегда полезным представляется нормативно - усредненное методическое обеспечение тренировочно-образовательного процесса. Важным ограничением нормативной организации обучения в ВУЗе является отсутствие: равноресурсных ситуаций; необходимой, надёжной, детально разработанной по критериям, и репрезентативности системы обязательных (или даже рекомендательных) требований, связанных с совершенствованием образовательного процесса.

Тем не менее, систематизация и анализ развития качественного профессионального образования при подготовке студентов ФК в современной России являются единственно верным направлением преодоления слабости, диффузиальной аморфности и консервации в отрасли образования.

Список литературы:

1. Баканов М.В. К новым контурам повышения качества в системе непрерывного профессионального образования в России / М.В Баканов., А.В.Караваев, А.ЮТитлов/Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-10, С. 56-66.

2. Караваев А.В.Проблема материально-технического реформирования современного Российского образования в контексте его качества /А.В Караваев., М.В Баканов., А.Ю.Титлов/ В сборнике: Образовательное пространство детства: исторический опыт, проблемы, перспективы: сборник научных статей и материалов III международной научно-практической конференции. 2016, С. 187-191.

3. Титлов А.Ю.Инновационное развитие студенческого спорта /А.Ю. Титлов, М.В.Баканов /В сборнике: Актуальные проблемы профессиональной и учебно-профессиональной деятельности Материалы Всероссийской научно-практической конференции: сборник научных статей.редакторы: А.И. Сафронов, А.А. Зуйкова. 2015. С. 131-133.

4. Титлов А.Ю., Организационно-нормативное обеспечение деятельности менеджера по физической культуре, спорту и туризму / А.Ю. Титлов, А.В. Караваев, М.В.Баканов/ Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Коломна, 2012. (2-е издание, исправленное и дополненное).

ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Баканов М.В.
Заведующий кафедрой физического воспитания, доцент, к. пед. н.,
Государственного гуманитарно-технологического университета,
Орехово-Зуево
Титлов А.Ю.
Профессор кафедры ТиМФКиСД, к. пед. н.,
Государственного социально-гуманитарного университета, Коломна
Нагин А.А.
Аспирант, Федеральный научный центр физической культуры и спорта ВНИИФК, Москва

Аннотация: На современном этапе инновационные технологии являются необходимыми условиями успеха в конкурентной борьбе, важной движущей силой, обусловливающей прогрессивные преобразования в обществе во всех областях, в том числе в образовании, физической культуре, спорте. Проблема укрепления и сохранения здоровья трудовых ресурсов актуальна для государства в общем и Московской области и города Коломны, в частности, поскольку восстановление и развитие промышленных производств требует интенсификации труда, которая не всегда безопасна для здоровья. Корпоративные физкультурно-оздоровительные программы дают мощный позитивный настрой каждому сотруднику любой компании; человек, участвуя в такой программе, чувствует, что компания заботится о его общем самочувствии и образе жизни. Значимым для этого процесса должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной мотивации, к потребности самовоспитания и самосовершенствования в сфере физической культуры и спорта (ФК и С).

Ключевые слова: физическая культура и спорт, инновация, образование, программа, практическая значимость.

IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS AS A WAY OF REALIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MOVEMENT IN MOSCOW REGION

Bakanov M.V.
State University of Humanities and technology, Orekhovo-Zuyevo
Titov A.Yu.
State social and humanitarian University, Kolomna

Nagin A.A.
Federal research center for physical culture and sports VNIIFK, Moscow
Abstract: at the present stage, innovative technologies are necessary conditions for success in competition, an important driving force behind the progressive transformation in society in all areas, including education, physical culture and sports. The problem of strengthening and preserving the health of the workforce is relevant for the state in General and the Moscow region and the city of Kolomna, in particular, since the restoration and development of industrial production requires intensification of labor, which is not always safe for health. Corporate fitness programs give a powerful positive attitude to every employee of any company; a person participating in such a program feels that the company cares about his General health and lifestyle. Significant for this process should be targeted formation and consolidation of conscious motivation to the needs of self-education and self-improvement in the field of physical culture and sports (FC and C).
Key words: physical culture and sport, innovation, education, program, practical significance.

Важное значение инновационные процессы приобретают в спорте высших достижений, поскольку ретроспективный анализ подготовки и участия элиты мирового спорта в олимпийских, мировых, европейских и других крупных соревнованиях показывает, что современные рекордные достижения в спорте являются конечным результатом совокупной интеллектуальной и физической энергии широкого круга специалистов, материализованной в учебно-тренировочном процессе [5]. Интеллектуализация спортивной тренировки является центральным и доминирующим фактором спортивного достижения в современной системе подготовки спортсменов. Спорт стал сферой применения высоких технологий, со своими секретами и методами анализа информации, с внедрением новых методик, со своим специфическим научно-техническим потенциалом, методологической ролью таких интегральных наук, как кибернетика, теория систем, теория информации и другое [2, С. 187-191].

Вместе с тем, любое новшество несет с собой массу противоречий. Например, уже несколько лет ведутся разработки футбольного мяча с импульсной начинкой. При взаимодействии с линией ворот или спортивной площадки, под которыми проложены специальные кабели, происходит автоматическое фиксирование позиции мяча. Информация в режиме on-line времени выдаётся на информационном табло данного спортивного комплекса.

Данное новшество вызвало неоднозначную реакцию у специалистов, игроков, общественности и т.п. Возникшие сомнения по целесообразности внедрения новшества связаны с тем, что может исчезнуть интерес болельщиков, спонсоров и специалистов к обсуждению специфики матча и

судейства. В частности, почва для «жарких споров» болельщиков исчезнет, а значит может быть потерян и их интерес к посещению соревнований. Внедрения новшеств могут бояться также судьи, чья работа на спортивной площадке будет лишена «творчества», а также тренеры, инвесторы, букмекеры и даже сами спортсмены, заинтересованные на очередном этапе соревнования именно в определенном спортивном результате и минимизации своих усилий на спортивных соревнованиях.

Другой пример, в 2011 году была разработана футболка спортсмена с электронно - импульсным наполнением, встроенным в ткань. Подобная технология рассчитана на комплексную оценку мышечной активности игрока или любого другого участника, например, соревнования по лыжам и биатлону (понятно, что в этом случае используют иные названия спортивной экипировки с учётом специфики вида спорта). Предполагается, что вся информация о работе спортсмена также в on-line режиме будет выдаваться на информационное табло стадиона или какого - либо определённого спортивного сооружения. Подобное новшество максимально интересно для зрителей, которые любят обсуждать выступление спортсмена, оценивать его качество, но эта же инновация вызывает отторжение самих участников соревнований. Ведь сразу ясно, кто выкладывается, а кто халтурит; у кого есть мотивация к победе, а у кого нет; кто функционально готов к этому соревнованию, а кто не готов. Очевидно, помимо прочего, что и тренеры не будут сторонниками подобного новшества на официальных соревнованиях, ведь речь идёт о качестве методик тренировочного процесса, применяемых на практике, а также об уровне их профессиональной компетенции.

Но важнейшей проблемой является невозможность подделки сигналов «умной экипировки» соответствующими «знатоками». Таким образом, если проблема успешного массового внедрения новшеств не будет решена результативно, то новшество лишается смысла.

Тем самым, любая инновация, несмотря на имеющийся позитивный и результативный потенциал, может не встретить понимания, хотя всем причастным к развитию ФК и С, особенно специалистам, очевидна важность и большая польза таких технических новшеств как стимула к развитию. В этих условиях проблема внедрения инновационных технологий в сфере ФКиС в нашей стране приобретает особо важное значение, так как ее решение позволит более эффективно использовать различные источники финансирования, включая государственные и коммерческие, а также будет способствовать повышению качества предоставляемых услуг в сфере ФКиС [3].

В настоящее время известно о деятельности «Цента инновационных спортивных технологий Москомспорта», которая в основном нацелена на решение проблем спорта высших достижений [1, С. 56-66]. Центр призван аккумулировать последние достижения в области подготовки спортсменов,

строительства спортивных объектов, информатизации, инвентаря, экипировки, научных достижений и системах управления. ЦСТ Москомспорта - единственная организация, которая разрабатывает и внедряет современные инновационные технологии по всем направлениям развития спортивной отрасли не только российской столицы, но и всей страны. Основные направления деятельности ГУ «ЦСТ»:

- научно-методическое обеспечение;
- медико-биологическое обеспечение;
- стандартизация и сертификация;
- аккредитация и госконтроль;
- выставочно-презентационная деятельность;
- участие в разработке правовых и нормативных документов спортивной отрасли;
- информационно-технологическое обеспечение;
- разработка социальных программ;
- организация и проведение конкурсов и котировок.

И о деятельности «Регионального координационно - методического детско-юношеского центра физической культуры и спорта» Московской области. Он осуществляет: - координацию деятельности физкультурно-спортивных учреждений Министерства образования Московской области - методическое сопровождение спортивных мероприятий Министерства образования Московской области

В тоже время, требуют дальнейшего изучения инновационные физкультурно-оздоровительные направления, применительно к различным возрастным группам населения [4, С. 131-133]. В связи с выше изложенным в процессе реализации концепции развития Центра инновационных спортивно-оздоровительных технологий считаем целесообразным решение следующих задач:

1. Обеспечение внедрения инновационных технологий в физкультурно-спортивную отрасль региона, усиление его инновационной инфраструктуры, увеличение финансирования научно-инновационной деятельности за счет выполнения хоздоговоров, участия в федеральных и региональных научных программах;
2. Модернизация и обновление учебной и научно-лабораторной базы факультета физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры» (МГАФК) за счет создания лаборатории медико-биологических проблем физической культуры и спорта (ЛБМП ФКиС), осуществление научно-исследовательской деятельности на имеющемся в ЛМБП ФКиС приборном и лабораторном оборудовании;
3. Разработка наиболее эффективных методов и тренировочных программ для подготовки спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта;

4. Функциональное тестирование в спорте высших достижений, научное сопровождение ведущих спортивных команд и спортсменов по индивидуальным видам спорта;

5. Мониторинг здоровья учащихся, студентов, педагогов образовательных учреждений, оценка функциональных возможностей организма сотрудников предприятий, посетителей фитнес - клубов и других организаций физкультурно-оздоровительной направленности в рамках договорной деятельности;

6. Выполнение прикладных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта, обеспечение работы сотрудников, студентов и соискателей факультета физической культуры и спорта на имеющемся в лаборатории научном и компьютерном оборудовании.

7. Обеспечение комплексной координации работы Центра не только с МГАФКом, но и с другими вузами Московской области, осуществляющих подготовку специалистов для отрасли ФК и С. В частности, речь может идти и о подключении к подобным программам ГОУ ВО МО «ГСГУ» города Коломна, ГОУ ВО МО «ГГТУ» города Орехово-Зуево. Результаты исследований должны передаваться в другие ВУЗы региона, в которых реализуется программы подготовки специалистов в области ФКиС.

Предполагается, что на базе центра будут разрабатываться и внедряться современные инновационные технологии по всем направлениям развития отрасли физической культуры и спорта.

К основным видам деятельности Центра относятся:

- участие в разработке и реализации долгосрочных и среднесрочных городских, региональных и федеральных целевых программ, направленных на развитие физической культуры и спорта;

- выработка и реализация единой методологии организации учебно-тренировочного процесса, а также осуществление методического руководства процессом организации и проведения соревнований различного уровня;

- методическое обеспечение деятельности учреждений дополнительного образования спортивной направленности;

- изучение и анализ динамики роста профессионального мастерства спортсменов и выработка методических рекомендаций по совершенствованию форм и методов организации учебно-тренировочного процесса;

- организация и координация работы комплексных научных групп по различным видам спорта, а также проведение комплекса мероприятий по сопровождению деятельности комплексных научных групп;

- организация научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, спортивных команд;

- оказание консультационной, информационно-аналитической и научно-методической помощи в организации городских спортивно-зрелищных мероприятий, смотров, конкурсов, учебно-тренировочных сборов и т. п.;

- участие в разработке и реализации комплексных целевых, инвестиционных, благотворительных и иных программ, направленных на решение социальных задач в сфере физической культуры и спорта, а также проведение комплекса практических мер по анализу и их сопровождению;

- участие в создании комплексной нормативно-правовой базы для обеспечения качественного функционирования спортивных организаций региона;

- участие в аккредитации физкультурно-спортивных организаций;

- осуществление контроля за выполнением требований действующего законодательства в области физической культуры и спорта при предоставлении физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг организациям спортивной направленности;

- организация и проведение научно-методических семинаров, конференций, выставок и лекций по спортивной и физкультурно-оздоровительной тематике;

- содействие в установлении и развитии прямых связей между спортивными организациями, федерациями и спортивными клубами региона с аналогичными организациями федерального и международного уровней;

- специалисты Центра могут оказывать консультационную помощь при подготовке реферативных, курсовых, дипломных работ, научных трудов и диссертаций, а также при заказе информационных материалов по различным вопросам физической культуры и спорта: по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, материалы по оздоровительной и адаптивной физической культуре, по спортивной психологии и спортивной медицине, по спортивному оборудованию и инновациям в сфере спорта. Этапы реализации проекта должны включать комплексы взаимосвязанных мероприятий.

В частности на первом этапе предполагается:

1. Анализ состояния исследуемой проблемы.
2. Составление аналитического обзора по исследуемой проблеме.
3. Создание лаборатории медико-биологических проблем физической культуры и спорта (ЛМБП ФКиС), осуществление научно-исследовательской деятельности на имеющемся в ЛМБП ФКиС приборном и лабораторном оборудовании;
4. Функциональное тестирование в спорте высших достижений, научное сопровождение ведущих спортивных команд и спортсменов по индивидуальным видам спорта;

5. Оказание консультационной, информационно-аналитической и научно-методической помощи в организации спортивно-зрелищных мероприятий, смотров, конкурсов, учебно-тренировочных сборов и т. п.;

6. Анализ состояния учебно-методической (учебно-тренировочной) и воспитательной работы в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, физкультурно-спортивных организациях, разработка комплексов мероприятий по повышению ее эффективности.

На втором этапе необходимы:

1. Мониторинг здоровья учащихся, студентов, педагогов образовательных учреждений города, оценка функциональных возможностей организма сотрудников предприятий, посетителей фитнес клубов и других организаций физкультурно-оздоровительной направленности в рамках договорной деятельности;

2. Выполнение прикладных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта;

3. Участие в аккредитации физкультурно-спортивных организаций;

4. Изучение и анализ динамики роста профессионального мастерства спортсменов и выработка методических рекомендаций по совершенствованию форм и методов организации учебно-тренировочного процесса;

5. Разработка методических и информационных материалов, рецензирование учебно-методической документации, методических разработок и пособий и других дидактических материалов.

6. Обобщение и анализ результатов экспериментальной работы ВУЗов, учреждений дополнительного образования спортивной направленности, обобщение и распространение наиболее результативного опыта руководителей и специалистов учреждений физкультурно-спортивной направленности.

7. Организация и разработка необходимой документации по проведению конкурсов, выставок физкультурно-спортивной направленности и т. д.

8. Совершенствование научно-методического обеспечения содержания учебно-тренировочного процесса.

9. Разработка перспективных планов издания учебных пособий, методических материалов, подбор их авторов, помощь авторам в подготовке к изданию соответствующих пособий.

10. Получение и распространение информации по передовым технологиям обучения и воспитания, отечественного и мирового опыта.

11. Разработка предложений и контроль за планированием учебно-методической работы, прохождением стажировок специалистов физической культуры и спорта. Внесение предложений по созданию,

изменению и оценке работы организаций и подразделений, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью, по оптимизации распределения штатов.

На третьем этапе рекомендуется:

1. Организация и координация работы комплексных научных групп по различным видам спорта, а также проведение комплекса мероприятий по сопровождению деятельности комплексных научных групп;
2. Организация научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, спортивных команд;
3. Участие в разработке и реализации комплексных целевых, инвестиционных, благотворительных и иных программ, направленных на решение социальных задач в сфере физической культуры и спорта, а также проведение комплекса практических мер по анализу и их сопровождению;
4. Участие в создании комплексной нормативно-правовой базы для обеспечения качественного функционирования спортивных организаций города;
5. Осуществление контроля за выполнением требований действующего законодательства в области физической культуры и спорта при предоставлении физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг организациям спортивной направленности города;
6. Организация и проведение научно-методических семинаров, конференций, выставок и лекций по спортивной и физкультурно-оздоровительной тематике;
7. Содействие в установлении и развитии прямых связей между спортивными организациями, федерациями и спортивными клубами региона, города Коломна с аналогичными организациями федерального и международного уровней;
8. Создание условий для приобщения учащихся, студентов и сотрудников учебных учреждений профессионального образования и членов их семей к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
9. Формирование научных знаний о здоровье, повышение мотивации на здоровый образ жизни, популяризация физкультурно-оздоровительных технологий среди учащихся учебных учреждений профессионального образования и студентов вузов.
10. Стимулирование разработки инновационных технологий, средств и методов оздоровительной физической культуры и спорта в решении задач социально-экономического развития общества. Пропаганда прогрессивных идей в области сохранения и укрепления здоровья, развития культуры личности.

Выводы.

Практическая значимость проекта создания Центра инновационных спортивно-оздоровительных технологий будет выражена в сокращении

бюджетных расходов за счет активной пропаганды здорового образа жизни, создания здоровьесберегающих условий деятельности; создании условий для приобщения населения к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям; популяризации физкультурно-оздоровительных технологий; создании объективных условий, способствующих активизации физкультурно-оздоровительной работы в Московской области; оценке уровня физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях и стимуляции конкуренции по развитию физкультурно-оздоровительных программ и др. Развивая предложенный подход предлагается рассмотреть механизмы развития студенческого спорта через призму принципа структурогенеза, что позволит определить меру влияния социальных, экономических и юридических факторов на динамику развития студенческого спорта. В основе моделирования масштабных процессов инновационного развития национального проекта студенческого спорта РФ, лежит анализ интегрируемых кластеров системы.

Список литературы:

1. Баканов М.В. К новым контурам повышения качества в системе непрерывного профессионального образования в России / М.В Баканов., А.В.Караваев, А.Ю.Титлов / Проблемы современного педагогического образования, 2017 № 57-10. С. 56-66.

2. Караваев А.В. Проблема материально-технического реформирования современного Российского образования в контексте его качества /А.В Караваев., М.В Баканов., А.Ю.Титлов/ В сборнике: Образовательное пространство детства: исторический опыт, проблемы, перспективы: сборник научных статей и материалов III международной научно-практической конференции, 2016 С. 187-191.

3. Нагин А.А Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в организации и проведении занятий по ФК в ГСГУ г. Коломны Московской области /А.А. Нагин, А.Ю. Титлов, М.В. Баканов/ Коломна.

4. Титлов А.Ю. Инновационное развитие студенческого спорта /А.Ю. Титлов, М.В. Баканов / В сборнике: Актуальные проблемы профессиональной и учебно-профессиональной деятельности Материалы Всероссийской научно-практической конференции: сборник научных статей редакторы: А.И. Сафронов, А.А. Зуйкова, 2015 С. 131-133.

5. Титлов А.Ю., Организационно-нормативное обеспечение деятельности менеджера по физической культуре, спорту и туризму / А.Ю. Титлов, А.В. Караваев, М.В.Баканов / Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Коломна, 2012 (2-е издание, исправленное и дополненное).

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ, КАК ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Беляничева В.В.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: данная статья является очень актуальной в настоящее время. В ней затронуты реформы и основные задачи физического воспитания в вузах, широко рассмотрены вопросы повышения уровня физической культуры личности студента на примере студентов СГУ им. Н.Г. Чернышевского.

Ключевые слова: здоровье,физическое воспитание,физическая культура,уровень физической культуры личности.

INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, AS THE MAIN TASK OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL.

Belyanicheva V.V.
Saratov state university, Saratov

Abstract: This article is very relevant at the present time. It touches upon the reforms and the main tasks of physical education in universities, widely considered the issues of increasing the level of physical culture of a student's personality on the example of students of SSU. N.G. Chernyshevsky.

Key words: health, physical education, physical culture, level of physical culture of the individual.

Реформы, проводимые в системе высшего образования глубоко затронуливопросы физического воспитания и развития студенческой молодежи. Физическое воспитание играет важнейшую рольв физическом развитии и физической подготовке молодого поколения. В России оно развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания.

Одним из важных и необходимых условий успешного развития современного общества являетсявоспитание нового, всесторонне развитого человека.Физическая культура и спорт улучшают развитие интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают

умственную работоспособность. Здоровые,физическиразвитые студенты лучше воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях в вузе,менее подвержены простуднымзаболеваниям.

Физическая культура является важнейшимсредством формирования человека какличности. Занятия физическими упражнениями благотворно влияют насознание, волю, на моральный облик, черты характера подрастающей молодежи.

Научно-технический прогресс, развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня студентов способствует высокомуинтеллектуальному развитиюсовременной молодежи. Но напряженная умственная работа в вузе и дома, а также и другие видыдеятельности вызывают у студентов перегрузку организма. Современная молодежь, в основном, ведет малоподвижный образ жизни. А этоотрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровнефизической подготовленности. Именно поэтому необходимо развивать у молодежи потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Печально, что не все студенты понимают значение физического воспитания. И преподавателям физической культуры приходится приложить немало усилий, чтобы мотивировать студентов к занятиям. Многие из них ограничиваются только посещением обязательных уроков физкультуры.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на изучениефизических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности.

Основной формой физического воспитания в вузе являются обязательные учебные занятия. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» – структурная единица системы образования. Физическая культура-это часть культуры общества, которая прививается в процессе семейного, высшего, специального, дополнительногообразования, в процессе самовоспитания.

Физическая подготовленность будет быстро снижаться после завершения учебы, если самостоятельно не поддерживать ее на должном уровне.Но с возрастом мотивация занятийфизическими упражнениями снижается и нужно добиваться устойчивых мотивов физическогосамосовершенствования.Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех систем организма,включая мышечную и нервную системы, психические процессы. Воспитательная функция физической культуры направлена на развитие морально-волевых качеств. Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить студентов

с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физической культуры.

Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена необходимостью применения ежедневной зарядки, производственной гимнастики, средств закаливания организма. Наряду с задачами всестороннего развития личности, физическое воспитание решает следующие задачи: сохранение здоровья нации является государственной задачей. Успешному ее решению способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, задинамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей студентов; формирование и совершенствование двигательных навыков и умений.

Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков – основное назначение физического воспитания в вузе;

- развитие основных двигательных качествсилы,быстроты, выносливости,гибкости и ловкости;

- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиямфизическими упражнениями;

- формирование организаторских навыков, занятиеактивной физкультурной и спортивнойдеятельностью.

Необходимо привлекать студентов к общественной работе по физической культуре: корганизации соревнований, игр, походов. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности. Уровни физической культуры личности студентов разделяются на низкий, средний и высокий:

1.Низкий уровень физической культуры личности: отсутствие элементарных знаний в области физической культуры; низкой оценкой своих физических способностей. Уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов может быть различным,но к занятиям физической культурой такие студенты не проявляют никакого интереса.

2.Средний уровень: студенты имеют достаточные знания, умения и навыки в области физической культуры. Такие студенты физкультурно-спортивной деятельностью занимаются по принуждению.

3. Высокийуровень характеризуется упорядоченнымизнаниями в использовании физической культуры для всестороннего развития.Уровень физического развития и физической подготовленности может быть различным. Учащиеся активно участвуют во всех спортивно-массовых мероприятиях,проводимых на факультете,в вузе,в городе.С большим интересом занимаются в спортивных секциях.

Применение современных информационных технологий позволяет следить за изменениями уровней физической культуры студентов.Можно

распределять студенческие группы по физическому развитию, физической подготовленности, глубине освоения знаний.И вести контроль, учёт и анализ динамики уровней физической культуры личности студентов.

На кафедре физического воспитания и спорта и в ИФКиС СГУ им. Н.Г.Чернышевского ведётся плодотворная работа по повышению уровня физической культуры студентов:

-на вводной лекции студентов 1курса преподаватели проводят анкетирование студентов на предмет занятий физической культурой и спортом;

-ежегодный медицинский осмотр студентов врачами здравпункта СГУ и физкультурно-оздоровительного диспансера проводят диагностику физического состояния студентов и распределение их по группам здоровья;

- теоретический раздел лекцийи самостоятельные реферативные работы студентов направлены на укрепление знаний и самоподготовки студентов.

Ежегодно проводится Спартакиада СГУ на приз Первокурсника.В рамках Спартакиады проходят соревнования по н/теннису,игре в дартс, шахматам,легкоатлетическому кроссу, волейболу, футболу.В рамках Спартакиады на Кубок Ректора СГУ проводятся соревнования по н/теннису, шахматам, бадминтону,плаванию,фехтованию,волейболу, баскетболу, лёгкой атлетике,многоборьюГТО.В них могут принимать участие студенты всех курсов и аспиранты.

В спортивно-оздоровительном лагере «Чардым» СГУ проводятся тренировочные сборы спортсменов и летние Спартакиады вузов.

Благодаря этому студенты на протяжении всего времени обучения ведут активный образ жизни,занимаются в тренажерных залах и спортивных секциях СГУ.Защищают спортивную честь факультета, вуза на городских, Российских и международных соревнованиях.

ФОК на базе СГУ привлекает большие массы студентов к занятиям физической культурой и спортом,тем самым повышая уровень физической культуры личности студентов.

Список литературы:

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. КноРус, 2013. - 240 с.

4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Беляева О.А.
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: Проблема низкой двигательной активности является одним из неблагоприятных факторов, негативно влияющих на здоровье студента. Занятия физической культурой, как известно, служат профилактикой возможных заболеваний, но успешность спортивно-оздоровительных мероприятий не отличается высокой эффективностью без важного психологического компонента – мотивации личности, собственной заинтересованности. Автор исследования приводит классификацию типов мотивации, так как понимание их специфики позволит привлечь учащихся с разными предпочтениями и способностями к активному посещению занятий по физической культуре и качественному выполнению заданий.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, студенты, формирование, здоровье, спорт.

CREATING MOTIVATION FOR DOING PHYSICAL ACTIVITIES AMONG THE STUDENTS

Belyaeva O. A.
Saratov state university, Saratov

Abstract: The problem with having a low amount of physical activities among the students is one of the most dangerous issue nowadays, which could lead to serious medical conditions. Physical activities could be good activities for prevention various medical conditions, but they’re not so efficient without without important psychological aspect – motivation. The author of this paper gives a classification of motivation’s types, because having understanding of they specifics could help resolve the problem with inadequate amount of physical activities among the students.

Key words: physical education, motivation, students, formation, health, research, sport.

Проблема низкой двигательной активности является одним из неблагоприятных факторов, негативно влияющих на здоровье студента. Занятия физической культурой, как известно, служат профилактикой возможных заболеваний, но успешность спортивно-оздоровительных мероприятий не отличается высокой эффективностью без важного психологического компонента – мотивации личности, собственной заинтересованности. Автор исследования приводит классификацию типов мотивации, так как понимание их специфики позволит привлечь учащихся с разными предпочтениями и способностями к активному посещению занятий по физической культуре и качественному выполнению заданий.

Современный уклад жизни можно охарактеризовать низким уровнем двигательной активности в комплексе с большой психологической нагрузкой, стрессом и неправильным питанием. Мышечная деятельность, которая стимулирует наш организм и препятствует неблагоприятным внешним и внутренним факторам, теряет свой авторитет, популярность и востребованность.

Студенты относятся к одной из самых уязвимых категорий населения, так как за короткий промежуток времени в разы увеличивается интеллектуальная нагрузка, что, в свою очередь, влечет за собой малоподвижный образ жизни. Пренебрежение физической активностью является причиной снижения трудоспособности, психологических расстройств, проблем в социуме. При этом стоит учитывать, что именно студенты представляют собой профессиональный потенциал нашей страны, и от здоровья этого поколения сейчас зависит благополучие государства в будущем.

Именно поэтому учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательный список гуманитарных предметов в образовательных учреждениях страны. С помощью комплекса физических упражнений, грамотно подобранных с учетом специализации студентов, их потребностей и физиологических способностей возможно улучшение состояния здоровья учащихся, а также формирование и развитие их личностных качеств.

Но даже при грамотном подборе самых инновационных методик преподавания физической культуры программа курса не будет отличаться успешностью, если у студентов отсутствуют элементы мотивации как минимум посещать занятия и как максимум добросовестно выполнять упражнения и следовать рекомендациям преподавателя.

Наличие мотивации у студентов обеспечивает повышение эффективности физкультурно-спортивныхмероприятий в стенах вуза и за его пределами.

Мотивация к физической активности – этоодно из специфических психологических состояний, которое направлено на достижение желаемого результата с эффектом повышения уровня физической

подготовленности и трудоспособности. Повышение мотивации прямо пропорционально развитию интереса студента к физкультурно-спортивной деятельности. Оба эти процесса не происходят единовременно – это комплекс поступательных действий разного уровня сложности – от поиска информации о личной гигиене до понимания нейрофизиологических компонентов.

Исследователи выделяют перечень основных типов мотивов, которые стимулируют студентов регулярно посещать занятия физической культуры и качественно выполнять упражнения [2, 5, 6, 8].

Оздоровительные мотивы. Угроза заболеваний и ухудшения здоровья является одним из самых весомых аргументов заняться физической культурой. Современная молодежь отдает должное доказанному факту – двигательная активность положительно влияет на организм человека и служит важным элементом в профилактике различных недомоганий. В перечень возможных угроз при малоактивном образе жизни входят и профессиональные заболевания, что в разы увеличивает уровень заинтересованности будущих специалистов.

Двигательно-деятельностные мотивы. Монотонность и однообразие приводит к снижению активности в любых случаях. Физический труд, выраженный в повторяющихся однотипных движениях, быстро приведет к падению трудоспособности. Безостановочная интеллектуальная деятельность в течение длительного времени приводит к снижению концентрации и внимания, что чревато ошибками в работе. Смена деятельности – причем, активный, а не пассивный отдых – представляет возможность мышечному и зрительному аппаратам улучшить эффективность работы человека, позволяет провести полноценный сеанс релаксации, необходимый для «перезагрузки» и успешного продолжения своей деятельности – умственной или физической. Стоит учесть, что занятия спортом не только полезно для сердечно-сосудистых системы и развития мышц, но и приводят к выбросу эндорфинов, что немаловажно при производственной деятельности [1, 7].

Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот тип мотивации основан на целом комплексе чувств и состояний, которые свойственны человеку. Желание показать хорошие результаты в спорте мотивированны показателями самооценки, стремлением человека быть первым, обогнать соперника, страхом подвести команду, быть побежденным. Ничего нет постыдного в том, что эти ощущения так или иначе связаны с тщеславием – вся история нашего общества основана на конкуренции и соперничестве. Если результатом такого соревнования станет крепкое здоровье и развитая культура тела, то данный вид мотивацию можно считать успешным и эффективным.

Эстетические мотивы. Как известно, молодость неразрывно связана с понятиями красоты и привлекательности. Цветущая бурным цветом

личная жизнь студентов побуждает следить за внешним видом, чтобы чувствовать себя комфортно в социуме и быть уверенными в себе и своих шансах на обольщение. Заниматься физическими упражнениями, которые развивают самые «выигрышные» части тела, студентов мотивирует образ совершенной фигуры, которая служит одним из компонентов успешности в современном обществе. Благодаря таким рассуждениям в молодежной среде развивается «мода» на спорт и посещение спортзала [8].

Коммуникативные мотивы. Студенты, которые заняты активной интеллектуальной деятельностью и посвящают большую часть времени учебе, испытывают большую потребность в коммуникациях. Спорт, в свою очередь, объединяет единомышленников. Разнообразие видов спортивно-оздоровительный деятельности позволяет общаться не только в спортзале, но и на улице, на природе, на пляже. Туризм, велоспорт, бег, командные игры и еще много других типов физической культуры, которые позволяют активно коммуницировать и способствуют сплочению коллектива, пользуются популярностью, так как задействован мотив коммуникации.

Познавательно-развивающие мотивы. В период жизни студента, когда происходит быстрая смена социума и привычного порядка жизни, перед личностьюоткрываются многочисленные возможности реализовать себя. Нередко встают вопросы и о способностях собственного тела, понимании своего организма и осознании его предназначения. Неразрывно с этими открытиями связан интереск силе своей воли, возможностями духа, самодисциплины, преодолении трудностей в виде лени и других внутренних препятствий. Данный тип мотивации близок к соревновательно-конкурентному типу, но в этом случае речь идет лишь об одном сопернике – самом себе. Стремление достичь предела своих возможностей мотивирует студента к увеличению физической нагрузки и пониманию того, что изучение своего тела приведет к составлению наиболее правильного комплекса физических упражнений, которые принесут желаемый результат [6].

Творческие мотивы.Занятия спортом, выполнение упражнений, подобранных индивидуально с учетом потребностей и способностей организма,представляют возможность развивать свои творческие способности. Этому способствует не только потребность в улучшении своего физического состояния, но и возможность духовного развития.

Профессионально-ориентированные мотивы. Данный вид мотивации основан на желании преуспеть на будущем профессиональном поприще. Комплекс упражнений может быть ориентирован на будущую трудовую деятельность и повысить уровень подготовки к работе выбранной специальности. Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии [2].

Административные мотивы. Один из самых распространенных видов мотивации заставляет ходить на занятия физкультурой ради зачета. Так как дисциплина «Физическая культура»является обязательной дисциплиной вроссийскихвузов, системе контроля подвержены все студенты. Чтобы вовремя и благополучно сдать сессию и избежать недопонимания с преподавателем, студенты посещают занятия в соответствии с учебным планом.

Психолого-значимые мотивы. Понимание того, что занятия физкультурой способствуют устойчивости психики (что особенно важно для учащихся вузов), побуждает студентов уделять некоторое время двигательной активности. Тренировки не только развивают мышцы и положительно влияют на организм в целом, но и повышают настроение, нормализуют режим сна, снимают эмоциональное и умственное напряжение, служат профилактикой стресса и нервоза. Ради эмоциональной «перезагрузки» студенты борются с ленью и

Воспитательные мотивы. Самодисциплина – необходимое качество в учебном процессе. Регулярные занятия физкультурой признаны эффективным способом развития в себе таких морально-волевых качеств, как самоподготовка и самоконтроль, а так же чувства долга и патриотизм. [4, 8].

Статусные мотивы. Высокий уровень физической подготовки влияет на развитие жизнестойкости молодежи. Возникающие экстремально-личностные конфликтные ситуации, включающие в себя физическое воздействие одного человека на другого, меняют статус того, кто смог разрешить конфликт при наименьшем ущербе в положительную сторону. Желание выходить победителем «с поля боя» мотивирует студентов и молодежь в целом к усиленным тренировкам и развитию культуры своего тела.

Культурологические мотивы. Средства массовой коммуникации, социальные сети, сфера медиа стараются заложить в сознание подрастающего поколения убеждение о том, что человек, обладающий хорошей физической формой, имеет больше признания в обществе, а его физическая подготовка говорит о высоком уровне культурного развития и т.д.

Реализация индивидуальных мотивов и достижение поставленных целей, удовлетворение результатом и чувство уважения к себе становятся причиной положительного эффекта на занятиях физической культурой и желания повторить тренировку по собственной инициативе.

Именно при учете мотивов студентов и их физической подготовки, личных предпочтений и потребностей, а также индивидуальных особенностей возможно сформировать естественный интерес учащихся вузов к занятиям физической культурой.

Грамотное определение преподавателем мотивационных приоритетов у студентов даст возможность сформировать систематическое посещение занятий по дисциплине «Физическая культура» с высоким уровнем эффективности выполнения заданий и упражнений в стенах учебного заведения.

Список литературы:

1. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1987. - 23 с.
2. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. - М.,1990. - 84 с.
3. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Краснодар,1998. - 39 с.
4. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. - Казань: 1999. - 349 с.
5. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Академия, 2007. - 567 с.
6. Окуньков Ю.В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 16 с.
7. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.
8. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. - М., 2000. - 88 с.

ОБУЧЕНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПО СРЕДСТВАМ УДАЛЁННОГО ДОСТУПА

Беспалов О.А.
старший преподаватель
Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники», Зеленоград
Олейников Р.В.
старший преподаватель
Национальный исследовательский университет

«Московский институт электронной техники», Зеленоград

Аннотация: Данная статья посвящена вопросу дистанционного обучения и принятию нормативов по средствам электронного доступа. Цель показать доступность и простоту аттестации обучающихся, используя интерактивный метод обучения по средствам электронных носителей. Исследуется связь электронного доступа к информации и интерактивного обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, средства электронного доступа, интерактивный метод

TRAINING AND CERTIFICATION OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS BY MEANS OF REMOTE ACCESS

Bespalov O. A.
National Research University of Electronic Technology, Zelenograd
Oleynikov P.B.
National Research University of Electronic Technology, Zelenograd

Abstract: This article is devoted to the issue of distance learning and the adoption of standards for electronic access facilities. The goal is to show the accessibility and ease of attestation of learners, using an interactive method of learning by means of electronic media. The relationship between electronic access to information and interactive learning is explored.

Keywords: distance learning, e-access, interactive method

В Российской системе высшего образования, на современном этапе, имеет место принцип дистанционного обучения. Он заключается в том, что студент, по средствам электронных носителей, или иным способом, получает задание, получает материал для его подготовки, выполняет его и предоставляет к сдаче. Приём задания может осуществляться как непосредственно в вузе на плановых занятиях, так и по средствам тех же электронных носителей. На наш взгляд, данный метод приемлем и в области физической культуры.

В связи с тем, что современный студент имеет в вузе, как правило, большую учебную нагрузку, данный метод даст ему возможность посещать занятия физической культуры в удобное для него время. Посещение, если это позволяет база учебного заведения, может производиться, здесь же в ВУЗе, на дополнительных занятиях или в иных местах, удобных и доступных для обучающихся в нужное время. Что позволит студенту более эффективно использовать своё учебное и свободное время.

Рассмотрим конкретный пример такого задания по физической культуре, тренажёрный зал, специализация силовая подготовка.

Студент, по средствам электронных носителей получает задание, получает обучающий материал и сроки подготовки данного материала. Обучающий материал, должен быть создан силами кафедры физического воспитания, в отсутствии необходимого материала, он может быть подобран в доступных источниках. Такими источниками могут являться интернет или иные обучающие пособия.

Рассмотрим пример такого задания.

Задание.

1.Освоить упражнение приседание со штангой на плечах. Обратить внимание на техническую составляющую данного упражнения.

2. Выполнить контрольный норматив. Присесть со штангой на плечах шесть раз. Вес снаряда составляет 70 % от собственного веса атлета.

3. Время выполнения задания шесть недель.

Надо отметить, что мы берём обучаемого, у которого, физическая подготовка находится на начальном уровне, либо отсутствует полностью.

Выполнение задания можно посмотреть на интернет ресурсе.(https://drive.google.com/file/d/0B8EL7PAegeuwMzRiY2s5TDA5b2M/view)

Данный ресурс создан силами кафедры физической культуры Национального Исследовательского Университета МИЭТ.

Данное пособие сопровождается сопутствующим информационным материалом. Этот материал необходим для более детальной проработки изучаемого упражнения.

1. Исходное положение - штанга на стойках Высота стоек соответствует росту обучаемого, так, что, положив её на плечи можно было бы легко снять, используя небольшой подсед.

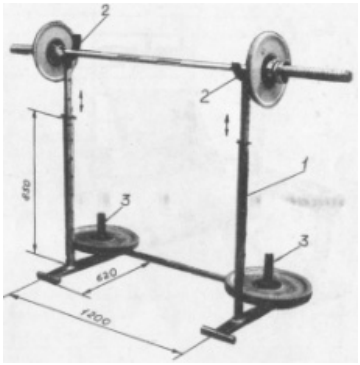


Рисунок 1. Штанга на стойках

2. Так же обозначается положение на спине. Хват шире плеч.Снимаем штангу со стоек, делаем шаг назад, ноги на комфортном расстоянии для приседа, (чуть шире плеч) носки разведены.



Рисунок 2. Положение штанги на спине

3. Взгляд направлен вперёд и вверх.Спина прогнута.



Рисунок 3. Вид со спины

4. Выполняем присед, отводя таз назад, спину держим прогнутую, пятки от пола не отрываем, сохраняем положение головы, до параллели бедра с полом (линия бедра должна быть параллельна полу, либо присед может быть ниже).

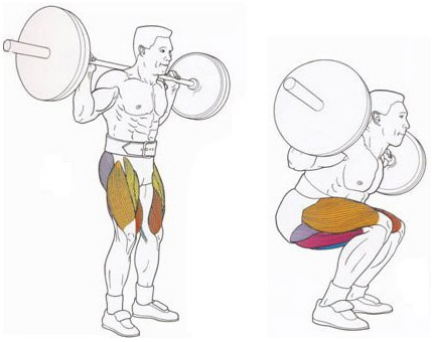


Рисунок 4. Выполнение упражнения

5. Встать, сохраняя положение спины

6. Не допускать наклона спины вперёд.



Рисунок 5. Ошибки при выполнении

7. Выполнить упражнение необходимое колличество раз
8. Поставить штангу на стойки.

Далее прикладывается программа по выполнению данного задания.

Предполагаемый, собственный вес обучаемого составляет 75 кг, соответственно вес снаряда, с которым он должен присесть составит 52,5 кг.

Что необходимо сделать занимающемуся? Самое важное освоить технику выполнения данного упражнения. Снять выполнение данного упражнения и так же по средствам электронных носителей отправить преподавателю. Это может быть небольшой видеоролик на 20 – 30 сек. Вот пример такого материала.

(https://cloud.mail.ru/home/%D0%9E%D1%82%D1%87%D1%91%D1%82%D1%8B%201-2%20%D0%B3%D1%80.mp4)

Если техническая сторона преподавателем одобрена, приступаем к тренировке упражнения. Технику можно изучить и более разносторонне. Для этого необходимо найти дополнительные информационные источники. Они окажутся полезны в любом случае, просто иногда они имеют недостатки. Они могут меняться, противоречить друг другу, иной раз просто блокироваться и переходить в платный контент. Задание и материал от преподавателя, который сам будет принимать задание, даст шанс студенту более четко выполнить требуемое упражнение и как закономерность, успешно сдать требуемый норматив.

Далее может идти комплекс выполнения задания, расписанный по дням выполнения упражнения.

Пример недельного плана тренировки упражнения:

1 – день присесть 30 кг на 10 раз в 4-х подходах

2-й день отдых

3-й день 40 кг на 8 раз в 3-х подходах

4-й день отдых

5-й день 35 кг. на 6 раз в 5 подходах.

6-й и 7-й день отдых.

Далее в зависимости как прошла первая неделя, на сколько хорошо и легко были выполнены задания, составляется план на следующую неделю.

Либо обучаемый сам может составить себе комплекс упражнений, но в любом случае его необходимо согласовать с преподавателем и получить одобрение. При составлении комплекса необходимо учитывать факторы:

1. Регулярности
2. Постепенности
3. Вариативности
4. Чередования нагрузки и отдыха.

В нашей стране физическая культура, наряду с безопасностью жизни, математикой и русским языком является обязательным предметом, поэтому любой выпускник высших учебных заведений должен обладать хотя бы необходимым минимумом теоретических знаний в этой области. Знания эти он может получить на теоретических занятиях физической культурой, которые помогут составить ему персональный план занятий, который поможет в свою очередь сдать необходимый норматив.

На кафедре физического воспитания МИЭТ, виде эксперимента, этот метод был опробован. Для более, лучшего закрепления материала студентам был добавлен ещё и интерактивный метод обучения. Было предложено, для более глубокого осмысления упражнения с точки зрения выполнения техники, обучить товарища выполнению упражнения и результаты представить преподавателю.

Вот примеры обучения интерактивного метода и отчетный ролик одного из студентов о выполнении норматива:

https://cloud.mail.ru/home/%D0%9E%D1%82%D1%87%D1%91%D1%82%D1%8B%201-2%20%D0%B3%D1%80.mp4

https://cloud.mail.ru/home/3-%20%D0%9A%D0%B0%D0%BD.mp4

Надо сказать, что практически все участники данной программы с задачей справились и успешно и сдали норматив.

Выводы:

Преимущества:

1. Метод достаточно интересен для студентов электронной формы обучения. Получая задание, обучающийся получает не только цель выполнения, но видит её средства и форму.
2. Возможность многократного просмотра для изучения материала и устранения всех недочетов при выполнении упражнения.
3. Метод может быть использован у дневной и вечерней формы обучения, особенно студентами, которые имеют задолженности по

предмету физическая культура. Он дает возможность отработать задолженность в удобное для студента время.

4. Возможность проводить тренировки в любое удобное время. Студент может подобрать сам период максимальной психологической и физической готовности для проведения тренировочного процесса.

Недостатки:

1. Нет живой связи студент – преподаватель, которая могла бы дать более благоприятную атмосферу при выполнении тренировочного процесса.

2. При недостаточно хорошей связи нет возможности вносить коррективы в тренировки оперативно, что, естественно, затягивает процесс.

В целом считаем метод действенным и пригодным для обучения студентов.

Список литературы:

1.[Влияние интерактивного метода на подготовку студентов,занимающихся волейболом. Олейников Р.В. Беспалов О.А.]

2.[justsport.info]

3.[sportmashina.com]

4.[Sportwiki Спортивная энциклопедия]

5.[как-накачать-ноги.рф]

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БИАТЛОНА НА ПРИМЕРЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

Воронов Н.А.
старший преподаватель кафедры физическойподготовки
Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны, Ярославль

Аннотация: в данной статье дана характеристика развития ярославского биатлона и его места в российском спорте, а так же причины спада результатов в выступлениях спортсменов

Ключевые слова: биатлон, российский спорт, студенты, тренер

PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF THE RUSSIAN BIATHLON IN THE SYSTEM OF WORLD SPORTS

Voronov N.A.
senior lecturer in physical training
Yaroslavl Higher Military School of Air Defense, Yaroslavl

Abstract: in this article we give the characteristics of the Russian biathlon and its place in world sport, as well as reasons for the decline in the results of performance of athletes

Keywords: biathlon, Russian sport, students, trainer

Биатлон – это зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

Биатлон возник в результате соревнований, связанных с гонками на лыжах и стрельбой, проводимых на протяжении многих лет. Первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой были проведены еще в 1767г. в Норвегии. Биатлон как вид спорта в современном виде сформировался в начале 50-х годов XX века. Большим стимулом для развития биатлона в России являлись Спартакиады народов СССР[5].

В то время, как биатлон других сборных стремительно растет вверх, с огромной скоростью падает вниз. В своем докладе я попытаюсь разобрать причины данного спада и предложить варианты перспективного развития данного вида спорта.

Каждый год существуют высокие ожидания от болельщиков и руководства Сборной России по биатлону, которые соответствуют результатам, показанным биатлонистами в прошлом. Российская команда стала наследницей сборной СССР и долгое время добивалась больших успехов на Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира[2].

Олимпийские зимние игры в Ванкувере 2010 г. – российские биатлонисты завоевали 2 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовых медали.

2011 г. чемпионат мира в г. Ханты-Мансийск – 3 серебряных медали.

2012 г. чемпионат мира в г. Рупольдинг – 2 бронзовых медали.

2013 г. чемпионат мира в г. Ново-место – 3 серебряных медали.

Олимпийские игры в Сочи 2014 г. – 1 золотая медаль, 2 серебряных медали, 1 бронзовая медаль.

2015 г. чемпионат мира в г. Контиолахти – 1 золотая медаль, 1 серебряная медаль.

2016 г. чемпионат мира в г. Холменколен – 0 медалей (впервые (!) за всю историю советского и российского биатлона).

2017 г. чемпионат мира в г. Хохфильцен – 1 золотая медаль, 1 бронзовая медаль.

Олимпийские игры в Пхёнчхане 2018 – 0 медалей (данную ситуацию нужно рассматривать в отдельном докладе, посвященном анализу допинговой системы российского биатлона).

Кроме того, следует отметить, что после сезона 2015/2016 гг. сборная России по биатлону не смогла войти в пятерку лучших команд и лишилась квоты на 6 человек. Но, если перейти к радостным новостям, то

в сезоне 2017/2018 гг. женская сборная все-таки восстановила данную квоту.

Далее хотелось бы отметить развитие студенческого биатлона и биатлона в Ярославской области.

В настоящее время в Российском студенческом спортивном союзе нет ставок штатных тренеров по биатлону и вследствие этого - нет централизованной подготовки, учебно-тренировочных сборов для студентов-биатлонистов. Биатлонисты, которые тренировались в ДЮСШ и затем поступают в вузы, в основном продолжают заниматься у прежних тренеров. Это закономерно в силу того, что в большинстве вузов нет своего спортивного оружия, оружейных комнат, сигнализации и т. д., [1,3]а главное нет места для проведения учебно-тренировочных занятий - биатлонных комплексов, а где и есть, до них трудно доехать.

Ярким примером отсутствия российского студенческого биатлона является не проведение запланированных на февраль 2013 г. в г. Чайковском Всероссийских студенческих соревнований, внесенные в проект ЕКП Минспорта по биатлону среди вузов России -за отсутствия финансирования.

Кроме того, одним из важных вопросов, на который следует обратить внимание в ближайшем будущем, - это летний биатлон, который ежегодно проводится в рамках чемпионата мира. Думается, что включение летнего биатлона в программу Всемирных летних универсиад будет способствовать их зрелищности и усилит студенческую сборную команду России в борьбе за высокое общекомандное место. Кроме того, популяризации студенческого биатлона способствовало бы и проведение чемпионатов Европы и мира среди студентов (начать хотя бы с зимнего биатлона).

Одним из нерешенных в настоящее время вопросов является подготовка в вузах специалистов по биатлону. Их готовят только в Смоленской академии физической культуры, где открыта специализация по биатлону и где готовятся к выпуску первые специалисты. К этому следует добавить недостаточное количество аспирантов, обучающихся в вузах, количество и качество публикаций по биатлону и практически отсутствие конференций и семинаров, централизованных курсов повышения квалификации, стажировок.

У ярославского биатлона советского периода были достаточно успешные воспитанники, например, уроженец г. Ярославля, мастер спорта международного класса Николай Кукушкин. Его победы до сих пор считаются ярким спортивным достижением в Ярославском регионе. Но в 90-е стране было не до спорта, и развитие биатлона в регионе практически прекратилось. Маленькое движение вверх началось лишь в середине 2000-х. Сейчас в ярославской СДЮСШОР №3 существует единственное на всю область отделение биатлона. В основном тут занимаются дети, начиная с 9

лет, хотя иногда берут и более юных спортсменов. При приеме в спортшколу учитывается лыжная и общефизическая подготовка ребенка. Желающих стать новыми Шипулиными много, но, как правило, до конца выпуска доходят лишь единицы.

«Дети всегда хотели заниматься в нашей школе, но это по телекартинке соревнования выглядит красиво и захватывающе, а в реальности биатлон очень тяжелый вид спорта. Многие дети не выдерживают и уходят, остаются лишь те, у кого хватает силы воли. В любую погоду – холод, ветер, дождь, слякоть – надо выходить на улицу (в зале ведется только силовая подготовка) и тренироваться. Занятия идут практически круглогодично: летом проходит сбор в Подолино, зимой бегаем на лыжах на стадионе «Мостоотряда», стрелковая подготовка проходит в тире, а пневматической стрельбой с юными биатлонистами занимаемся во дворе спортшколы. То есть стреляем и бегаем отдельно, а на соревнованиях все это совмещаем. Это все равно что дать хоккеистам покататься на роликах, а на соревнованиях выставить их на лед. То же самое и у нас получается», – говорит вице-президент федерации биатлона Ярославской области, старший тренер СДЮСШОР №3, мастер спорта Андрей Волков.

Сейчас в СДЮСШОР №3 трудятся 6 тренеров по биатлону. Для 180 учеников они и наставники, и судьи, и мамки, и няньки. Взрослых спортсменов в школе нет, так как для их профессионального роста требуются совсем другие финансовые вложения. Воспитанница школы Светлана Купреева в свое время сумела выполнить норматив мастера спорта, занимала высокие места на престижных соревнованиях, но, к сожалению, условий для ее дальнейшего прогресса в Ярославле не было, и спортсменка уехала выступать в Сочи.

Сейчас биатлон в области выживает лишь благодаря усилиям руководства и тренеров СДЮСШОР №3, энтузиазму родителей юных спортсменов и помощи таких людей, как Виктор Семенович Попов. Президент федерации лыжных гонок и основатель СК «Подолино» регулярно помогает детям со сборами и соревнованиями. Ранее, когда президентом союза биатлонистов России был Михаил Прохоров, ярославцам также поступила помощь, благодаря программе развития детских спортшкол по биатлону. Именно в этот период были приобретены лыжи, коврики, установки для стрельбы [4]. Сейчас же школа существует, в том числе и за счет добровольных взносов-пожертвований родителей, которые помогают оплачивать даже проезд на соревнования.

Таким образом, мы видим, что интерес к этому виду спорта огромный. Хочется верить, что и в Ярославской области он будет развиваться не только благодаря энтузиастам, но и получит поддержку от властей.

Среди задач для регионов Российской Федерации можно отметить:

1) Необходимо увеличить финансирование для более продуктивной работы с занимающимися, а также реконструкции спортивных сооружений и улучшения материально-технической базы спортивных школ субъектов Российской Федерации;

2)Увеличить освещение соревнований по биатлону в средствах массовой информации;

3) Сделать доступными для детей спортивные школы.

4) Организовывать спортивные лагеря для детей и спортсменов с направленностью на биатлон.

Душа болит за российский биатлон не только у болельщиков, но и у именитых спортсменов.

В 2018 г. в российском биатлоне нас ждут кардинальные изменения. Планируются отставки российских тренеров, выбора нового президента СБР, изменения состава мужской и женской команды, привлечения молодых спортсменов. Все это не может не радовать. Остается ждать результатов.

Список литературы:

1. Астафьев Н.В. Методика контроля за подготовленностью юных биатлонистов: Автореф.дис. … канд.пед.наук. – Омск, 2001. – 19с.

2. Бурла А.А. Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А.А. Бурла //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. – №12. – С. 18–25.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Изд-во Советский спорт, 2010. – 464 с.

4. Пилин А.В. Влияние внешних факторов на стрельбу. – М., 2005. – 48с.

5. Савицкий Я.И. Биатлон. 2-е издание, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 168 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Грачев А.С.
доцент кафедры физического воспитания и спорта, к.пед.н.,
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Белгород

Статья подготовлена в рамках реализации научного проекта

№ 18-313-00124 «Исследование влияния мотивации достижения успеха илиизбегания неудач на комплексные показатели здоровья студентов белгородских ВУЗов", получившего поддержку Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ)

Аннотация: в статье представлен сравнительный анализ показателей функциональной тренированности студентов, обучающихся по специальности «Пожарная безопасность» и направлениям подготовки «Архитектура» и «Программная инженерия». Для этого было проведено тестирование 127 студентов (73 юноши и 54 девушки) Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. В батарею тестов были включены: ортостатическая проба, проба Руфье-Диксона, модифицированный Гарвардский степ-тест, проба Штанге, проба Генча, а также упражнение «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии достоверных различий в показателях функциональной тренированности между студентами обучающимися по специальности «Пожарная безопасность» и студентами, обучающимися по направлению «Архитектура» и «Программная инженерия».

Ключевые слова: студенты, функциональная тренированность, сравнительный анализ.

COMPARATIVE ANALYSIS OF FUNCTIONAL TRAINING OF STUDENTS OF VARIOUS SPECIALTIES

Grachev A.S.
Belgorod state technological university named after V.G. Shukhova, Belgorod

Abstract: the article presents a comparative analysis of the indicators of functional training of students studying in the specialty «Fire safety» and the areas of training «Architecture» and «Software Engineering». For this purpose, 127 students (73 young men and 54 girls) were tested at the Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov. The battery of tests included: an orthostatic test, a test Rufie-Dixon, a modified Harvard step test, a Stange test, a Gencha test, and an exercise «Raising the trunk from a supine position». The received results testify to the absence of reliable differences in the indicators of functional training between students studying in the specialty «Fire safety» and students studying in the direction of «Architecture» and «Software Engineering».

Keywords: students, functional training, comparative analysis.

Основной задачей обучения студентов в высшем учебном заведении является подготовка специалистов, способных конкурировать в условиях рыночной экономики [1, 2, 8]. Зачастую востребованным становятся те специалисты, которые обладают не только соответствующими знаниями по профессии, но и имеющими крепкое здоровье и высокие показатели работоспособности [4, 6, 7].

Таким образом будущая профессия студентов предъявляет определенные требования к уровню их подготовки не только в области знаний, но и в уровне физического развития [3]. Поскольку профессия пожарника ассоциируется с тушением пожара и спасением людей в чрезвычайных ситуациях, специалисты данной области должны быть хорошо физически развиты. Но поскольку в рамках образовательной программы по специальности «Пожарная безопасность» специализированные предметы, имеющие прикладной практический характер, осваиваются студентами только начиная с третьего курса, то можно предположить, что уровень функциональной тренированности студентов 1-2-х не будет отличатся от студентов 1-2-х курсов других специальностей и направлений подготовки.

Для проверки нашего предположения было проведено исследование, **целью** которого было провести сравнительный анализ уровня функциональной тренированности студентов различных специальностей.

Исследование состояло из диагностики функционального состояния студентов Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. В тестировании приняло участие 127 студентов 1-2-го курсов, обучающихся по специальности «Пожарная безопасность» (42 человека), «Архитектура» (39 человек) и «Программная инженерия» (46 человек). В батарею тестов вошли ортостатическая проба, проба Руфье-Диксона, модифицированный Гарвардский степ-тест [5], проба Штанге, проба Генча, а также упражнение «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Для замеров пульсовых значений во время тестирования использовались приборы и программное приложение Polar Team Solution.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей функциональной тренированности студентов различных специальностей

№ п/п	Название пробы илитеста	Единицы измерения	Группы			Сравнительный анализ		
			ПБ	АР	ПИ	ПБ и АР	ПБ и ПИ	АР и ПИ
1	Ортостатическая	уд./мин	23,5	15,0	19,7			

	проба							
2	Проба Руфье-Диксона	усл. ед.	9,4	8,25	10,2			
3	Модифицированный Гарвардский степ-тест	усл. ед.	29,1	27,1	26,6			
4	Проба Штанге	с	62,4	57,3	56,3			
5	Проба Генча	с	45,9	40,1	43,1			
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	87,6	85,0	65,3		***	***

ПБ – Пожарная безопасность;

АР – Архитектура;

ПИ – Программная инженерия

* – достоверность различия по t-критерию Стьюдента;

** – достоверность различия по F-критерию Фишера;

*** – достоверность различия по t-критерию Стьюдента и F-критерию Фишера.

Из таблицы 1 видно, что в тестовом упражнении «Ортостатическая проба» достоверных различий выявлено не было. При этом среднее значения по данной пробе у студентов «ПБ» – соответствует неудовлетворительному уровню реакции сердечнососудистой системы, у студентов «АР» – хорошему и у студентов «ПИ» – удовлетворительному. В пробе Руфье-Диксона полученные результаты свидетельствуют о хорошей реакции сердечнососудистой системы на предлагаемую нагрузку у студентов «ПБ» и «АР» и удовлетворительной реакции – у студентов «ПИ».

Показатели модифицированного Гарвардского степ-теста позволяют констатировать отличное восстановление студентов всех групп нагрузки, выраженной в восхождении и спуске со скамейки в течении 30 секунд.

В показателях задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) наибольшее время показали студенты «ПБ» – 62,4 секунды. Также студенты «ПБ» имели наиболее высокие значения в показателях задержки дыхания на выдохе – 45,9 секунды. Но достоверных различий по данному параметру выявлено не было.

Для оценки параметров силовой выносливости мышц брюшного пресса применялось тестовое упражнение «Поднимание туловища из

положения лежа на спине. Данное упражнение не имело ограничения по времени, но испытуемым запрещалось отдыхать, т.е. испытуемые после выполнения поднимания туловища и перехода в положения сед должны были сразу начать выполнять опускание в положение лежа. Аналогичные требования были и при переходе в положение лежа на спине. Выбор тестового упражнения был обусловлено тем, что результат данного упражнение зависит не только от собственно силовых показателей мышц живота, но и от правильной работы сердечнососудистой системы и органов дыхания. В данном тесте результаты студентов «ПБ» и «АР» оказались достоверно выше, чем у студентов «ПИ».

Выводы.

1. Функциональная тренированность студентов, обучающихся по специальности «Пожарная безопасность» не имеет существенных различий в данном показателе со студентами, обучающимися по специальности «Архитектура» и «Программная инженерия».

2. В тестовом упражнении «Проба Штанге», оценивающее время задержки дыхания на вдохе, наилучший средний результат был выявлен у студентов «ПБ» – 62,4 секунды, что на 9-11% лучше, чем у студентов других направлений обучения.

3. В упражнении «Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине» результаты студентов «ПБ» и «АР» оказались достоверно выше, чем результаты студентов «ПИ».

4. Отсутствие достоверных различий в функциональной тренированности студентов, обучающихся по специальности «Пожарная безопасность» в сравнении со студентами, обучающимися по другим направлениям мы объясняем отсутствием занятий по специальной физической подготовке на первом и втором курсе.

Список литературы:

1. Алексеев Н.А. Характеристика существующей проблемы организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях. / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2010. – № 2. – С. 47-49.

2. Бондарь Е.А. Применение средств физической культуры для становления специалиста технического вуза / Е.А. Бондарь, В.В. Косухин // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – №2, С. 7-8.

3. Грачев А.С. Двигательная активность как один из основных факторов подготовки конкурентоспособных молодых специалистов / А.С. Грачев // Сборник: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2015. – С. 100-106.

4. Егоров Д.Е. Здоровье, физическая культура в жизни студента / Д.Е. Егоров, Е.С. Замчевская // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 1 (3). – С. 19-24.
5. Копейкина Е.Н. Модификация Гарвардского степ-теста для оценки функциональных возможностей студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Е.Н. Копейкина, В.В. Дрогомерецкий, В.Л. Кондаков, М.В. Ковалева, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2016. – 4. – С. 44-50.
6. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 70-71.
7. Куликов И.А. Изменение показателей ЧСС студентов при выполнении физических упражнений на занятиях по дисциплине «Физическая культура» / И.А. Куликов, А.С. Грачев, Я.В. Иваненко // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 3 (5). – С. 55-60.
8. Олейник Н.А. Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека / Н.А. Олейник, С.И. Крамской, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 3. – С. 21-28.

АНАЛИЗ СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОЙ ШКОЛЫ "РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИЗКУЛЬТУРЫ" Г. САРАТОВА

Данилов Р.С.
зав. кафедрой спортивных игр, к.филос.н.
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов.
Аль-Тамими М. Дхейаа М. Али Абдулхуссейн
магистрант Института физической культуры и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: В последнее время всё чаще и адаптивная физическая культура и спорт рассматривается как средство социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общественную социальную жизнь.

Адаптивная физическая культура и спорт - это универсальное средство оздоровительного характера, направленное на адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья, на путь социализации и приобщения к условиям и требованиям жизни в современном мире гуманистического общества.

По нашему мнению именно роль состязательности в социализации, как в её внутренней так и внешней формах проявления, является мощным источником внутреннего потенциала и раскрытию возможности инвалидов в новых социальных реалиях информационного общества.

Ключевые слова: адаптивный спорт, физическая культура, социализация, инвалиды

ANALYSIS OF SOCIALIZATION OF DISABLED PEOPLE, SPORTS-ADAPTIVE SCHOOL OF "REHABILITATION AND PHYSICAL TRAINING" SARATOV

Abstract: Recently, increasingly, adaptive physical culture and sports are seen as a means of social integration of persons with disabilities into social life.

Adaptive physical culture and sports is a universal means of improving nature aimed at adapting people with limited health opportunities to the path of socialization and familiarizing with the conditions and requirements of life in the modern world of a humanistic society.

In our opinion, it is the role of competition in socialization, both in its internal and external forms of manifestation, that is a powerful source of internal potential and the disclosure of the potential of persons with disabilities in the new social realities of the information society.

Keywords: adaptive sport, physical culture, socialization, disabled people

На сегодняшний день, в России наблюдается недостаточное внимание к пониманию физической культуры и спорта, как средства социализации и адаптации людей в принципе и инвалидов в особенности, ведь через спорт, через физическую культуру - инвалид постигает новые вершины, ранее недосягаемые в психологическом отношении и отношении индивидуального восприятия мира, общественных реалий, требований и условий предъявляемых к жизни в социуме.

Большой проблемой остается дефицит физкультурно-спортивных сооружений для занятий инвалидами то есть среда, доступная инвалиду не только в специализированных учреждениях, но и на открытых площадках, в предельной реальной доступности, для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ещё одним немаловажным фактором, тормозящим повсеместное внедрение адаптивной физической культуры и физического развития и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, является дефицит кадров, способных адекватно оценить состояние и перспективы развития инвалидов в плане физического роста и укрепления здоровья через физическую культуру и спорт.

Подбор оптимальной нагрузки, является одним из факторов главной педагогической задачи грамотного тренера – педагога, восстановление,

реабилитация и как следствие - социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. По нашим наблюдениям, дефицит информации через СМИ, о возможностях и пользе занятий физической культурой, накладывает отрицательный отпечаток на недостаточное развитие адаптивной физической культуры и охват всех лиц с ограниченными возможностями здоровья, для вовлечения в индустрию физической культуры и спорта.

Спорт же, является мощным катализатором к развитию коммуникативных способностей инвалидов, которые очень часто являются недостаточно реализуемыми, в особенности, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Ведь активные совместные занятия, участие в соревнованиях, являются для многих чуть ли не единственной формой необходимого общения, средства восстановления, психологического равновесия, разгрузки, средством преодоления изолированности и внутренних барьеров.

Вышеупомянутые достоинства и недостатки системы развития адаптивного спорта, так или иначе, влияют на социализацию инвалида и интеграцию его в общество, что актуализируется в нашем настоящем исследовании.

Целью исследования настоящей статьи, стало определение эффективности влияния занятий спортом, лиц с ограниченными возможностями здоровья оказываемую на социализацию инвалидов.

Объектом настоящего исследования выступил учебно-тренировочный процесс лиц, с ограниченными возможностями здоровья, предметом же - являлась социализация и адаптация инвалидов через занятия физической культурой и спортом в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Саратовской области "Областной комплексной детско-юношеской спортивно-адаптивной школе "Реабилитации и Физкультуры"

Задачей нашего исследования, выступает определение состояния социализированности, путём проведения анкетного опроса с инвалидами в специализированном учреждении.

Процесс социализации связан с встраиванием индивидуума в окружающий социальный порядок, который для инвалидов очерчен определенными рамками и обусловлен их физическими возможностями. Однако мы рассматриваем социализацию инвалидов, подразумевая под таковой, свое настоящее общество или некий ореол, в понимании человека, не имеющего отклонений в состоянии здоровья. Вместе с тем, мы полагаем, что социализацию инвалидов надо рассматривать с позиции его физических возможностей то есть его настоящей социализированности, в настоящий момент, которая возможно, достигла своего максимального уровня флуктуации, в его внутренним понимании социализации.

Рассматривая социальную сферу, мы полагаем, что состязательность, зачастую генерируемая обществом, являющаяся формой проявления социализации, проявляется в формах отклонения от социального порядка, который является воплощением системности. Достаточное количество авторов, актуализировавших отклонения от социализации в виде социального конфликта, утверждают, что он может быть как межличностным так и межгрупповым. Если же рассматривать социальный конфликт как межгрупповую борьбу, подразумевая группу 1, как лица с ограниченными возможностями здоровья и группу 2, как людей, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, то можно рассматривать различные уровни социализации для каждой из групп, как в отдельности, так и в совместной деятельности. Поэтому нам представляется объективным, оценивать влияние физической культуры и спорта на социализацию лиц с ОВЗ с позиции представителей группы 2. Зачастую, люди с ограниченными возможностями здоровья в большинстве своём, недостаточно коммуникабельны и не так легко идут на контакт как здоровые. Скорее всего им проще будет общаться друг с другом, то есть с человеком понимающим их внутренний мир, их бытовые и социальные проблемы, что будет индикатором их социализированности как внутригрупповой, так и межгрупповой. Однако, внутри группы 1, тоже возникает некое разделение на слои с различными социальными потребностями и уровнями социализации согласно их болезни.

Анкета

Самоанализ уровня Вашей социализации (n-30)

№	Вопросы	Средний показатель X	
		До прихода спорта (от 1 до 5)	После прихода в спорт (от 1 до 5)
1.	Оцените Ваше самочувствие	2.33	4
2.	Оцените степень вашей уверенности в себе	2.83	4.25
3.	Оцените степень вашей самостоятельности	3.08	4
4.	Оцените уровень вашей независимости	2.83	3.91
5.	Оцените вашу готовность самостоятельно принимать решения	2.5	3.41
6.	Оцените степень вашей ориентации на здоровый образ жизни	3.66	4.75
7.	Оцените значимость прогулки на свежем воздухе	4	4.75
8.	Оцените уровень вашего стремления к физическому совершенству	3.41	4.75
9.	Оцените уровень вашей	3.16	4.33

	стрессоустойчивости		
10.	Оцените уровень вашей регуляции поведения	3.16	4.16
11.	Оцените Ваше понимание важности физической нагрузки для организма	3.16	4.66
12.	Оцените уровень комфортности в общении с малознакомыми людьми	2.66	4.08
13.	Оцените ваше желание получать новые знания	3.25	4.58
14.	Оцените ваши успехи в учебе и понимании предмета	3.16	4
15.	Оцените вашу толерантность к окружающим, не имеющим ОВЗ	3.75	4.41
16.	Оцените уровень вашей заинтересованности другими видами активности или увлечения (хобби)	3.25	4.33
17.	Оцените Ваше отношение к духовным ценностям	3.41	3.91
18.	Оцените Ваше отношение к материальным ценностям	3.75	4.08
19.	Оцените Ваши планы на будущее	3.41	4.58
20.	Оцените уровень ориентации на получение профессии (новой профессии)	3.41	4.25

Для включения лиц с ОВЗ в общественную деятельность, государством предполагается ряд мероприятий по их обучению, в том числе и обучение с привязкой к определенной профессиональной деятельности.

Реализации программы по обучению инвалидов в специальных интерната и школах, помогает также сформировать внутреннюю готовность к самостоятельному осознанному планированию своей деятельности и своего будущего, находить личностно значимые смыслы в жизни и профессиональном росте.

В нашей работе мы попытались провести анкетирование инвалидов, на предмет самоидентификации социализации до прихода в спорт и физическую культуру и во время обучения в "Областной комплексной детско-юношеской спортивно-адаптивной школе "Реабилитации и Физкультуры". Анкетные данные включали в себя ряд стандартных вопросов на предмет возраста, предпочтения в видах спорта, увлечения и т.д. Однако, суть исследуемых вопросов, определяющих на наш взгляд уровень социализации респондентов (n-30), мы включили в основной раздел анкеты, в которой предложили оценить своё состояние по

пятибалльной шкале (см. Анкета). Средний возраст испытуемых составил 14.6 лет.

В результате проведённого анкетирования, мы смогли заключить, что ряд вопросов самооценки, были поощрены более высокими оценками, среди которых:

- Оцените степень вашей уверенности в себе
- Оцените Ваши планы на будущее
- Оцените уровень ориентации на получение профессии (новой профессии)
- Оцените уровень вашей заинтересованности другими видами активности или увлечения (хобби)
- Оцените ваше желание получать новые знания
- Оцените степень вашей ориентации на здоровый образ жизни
- Оцените значимость прогулки на свежем воздухе
- Оцените уровень вашего стремления к физическому совершенству

Данные, опирающиеся на средний результат опрошенных респондентов, позволяют констатировать, что физкультурно-оздоровительная деятельность и спорт, играют важную роль не только в развитии физических возможностей, но и выступают мощным инструментом социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Доценко Н.А.,
старший преподаватель кафедры социально-
гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Малейченко Е.А.,
кандидат социологических наук
Скидан М.Н.,
преподаватель кафедрысоциально-
гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Северо-Кавказский филиал Российского
университета правосудия,г. Краснодар

Аннотация: Физическая культура является важным компонентом здорового образа жизни. Это неотъемлемая часть культуры человеческой в целом. Физическая культура и спорт способствуют выработке стабильно функционирующей организации жизнедеятельности любого человека и становлению такого образа жизни, который будет направлен на

профилактику болезней и укрепления здоровья человека, как с точки зрения законодательства Российской Федерации, так и с точки зрения общественности. В данной работе рассматриваются термины и понятия, относящиеся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Также в данной работе описываются виды спорта, развитие и становление физической культуры в обществе. Автор работы высказал свое мнение, дал оценку историческим и современным фактам по данной теме.

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

PHYSICAL EDUCATION AS COMPONENT OF HEALTHY LIFESTYLE

Dotsenko N.A.,
Senior Lecturer of the Department of Socio-humanitarian
and natural science disciplines,
MaleychenkoE.A.,
Candidate of Sociological Sciences, assistant professor of the
department of socio-humanitarian and natural science disciplines
Skidan M.N.,
Teacher of the department of socio-humanitarian
and natural science disciplines
North-Caucasus branch of the Russian University of Justice, Krasnodar.

Annotation: Physical education is an important component of a healthy lifestyle. It is an inalienable part of human culture in general. Physical education and sport activities contribute to the development of a stable functioning lifestyle of any person and the development of their way of life that will be aimed at preventing diseases and promoting health and well being, both from the point of view of the legislation of the Russian Federation and from the point of view of the public. Explained and in this paper are the terms and concepts related to physical education, sports and a healthy lifestyle. Also discussed in this paper are the types of sport, development and formation of physical education in society. The author of this paper expressed their opinion and gave an assessment of historical and contemporary facts on this topic.

Keywords: healthy lifestyle, sport, physical education.

Безусловно, все мы понимаем насколько физическая культура испортважны для каждого из нас. Для того, чтобы разобраться в данной теме, необходимо изучить прошлое, изучить историю появления и самого становления физической культуры как части общей культуры. Нужно обратиться к истории народов и религии. Не обойтись и без самого

главного – законодательства и изучения процесса влияния спорта на организм человека.

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью культуры человека, его образа жизни, во многом определяет поведение его в учебе, в повседневной жизни, на производстве каких-либо благ для себя, влияние им на окружающую его среду.

Давайте рассмотрим такое понятие как «здоровый образ жизни». В понимании каждого термин раскрывает себя как отказ от вредных привычек, то есть человек, который ведет здоровый образ жизни, должен не употреблять спиртные напитки, наркотические и психотропные вещества, не курить, ежедневно заниматься физической культурой, спортом и соблюдать по возможности диету. В целом, наше общее понимание о здоровом образе жизни совпадает с мнением законодательства, которое устанавливает, что здоровый образ жизни - это образ жизни человека направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья человека. Если говорить о диете, то стоит понимать, что каждыйорганизм индивидуален, и разная еда влияет на негопо-разному.

С начальных этапов становления и развития общества существовал спорт, но под другим названием и выражался в различных формах. В некоторых народах спорт имел место быть как обряд инициации. Он нес в себе более глубокий смысл и религиозный характер, чем общепринятое понятие о нем. Посвящение юноши в мужчину, как правило, сопровождалось специально определенными действиями физического и спортивного характера. Постепенно религии теряли свою сущность, ослабевали в своей актуальности среди некоторых народов. Но потребность в занятии физическими упражнениями оставалась неизменна. Именно в этот момент спорт принял на себя важную роль. Он создал новую культуру со своими кумирами и служителями, с теми, кого почитали, и теми, кто были приверженцами этой культуры. Он создал в себе ритуал массовости, образовав дух соревнования, дух борьбы, спортивный дух. Люди сами находили себе кумиров и старались равняться на них. Именно это нам и нужно было, мы сами развили этот термин, теперь он известен во всем мире и во всех народах, начиная с давних веков. А впоследствии своего развития спорт приобрел особую грань, стал особой частью культуры в современном обществе.

Давно известно, что физический труд и спорт укрепляют организм человека, это уже не говоря о его развитии. Такие факторы, как уверенность, дисциплина, физическое состояние, развиваются благодаря спортивным занятиям. Немаловажным является факт продолжительности жизни и долголетия, который, конечно же, связан с активной физической деятельностью человека. Физическая культура укрепляет иммунитет человека и помогает поддерживать здоровое и бодрое состояние

организма. Нужно отметить, что спорт, помимо различных форм выражения, имеет свои виды. Наиболее распространенными из них являются любительский и профессиональный спорт.

Вне зависимости от того, какому спортивному виду вы отдаете предпочтение, физическая культура должна сопровождать вас с самого раннего возраста. В жизни любого человека она должна проявляться хотя бы в минимальном количестве, ведь свою физическую форму нужно поддерживать на протяжении всей жизни, даже будучи в пожилом возрасте. Из известных научных и медицинских фактов хочется отметить, что в процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных заболеваний.

Что касается профессионального спорта, то здесь нужно сказать оего травмоопасности. Существует деление на контактные и бесконтактные виды спорта. Травма - одна из самых главных проблем в контактном виде. К нему относятся такие спортивные занятия, как бокс, разновидности борьбы, смешанные единоборства и другие. К бесконтактным можно отнести кёрлинг, велоспорт, плавание, легкую атлетику, различные виды гимнастики, командные, индивидуальные и сезонные виды спорта. Каждый при желании вправе сделать свой выбор и посетить ту спортивную секцию, которая будет соответствовать уровню физических возможностей.

В 80-ых годах в СССРпосещение спортивных секцийбыло практически обязательным, являлось неким культом и необходимым элементом развития советского человека. Люди относились к спорту позитивно и со всей серьезностью, о чем говорят результаты выступлений на олимпиадах и других спортивных соревнованиях. Существовало огромное количество спортивных секций, в которых дети могли заниматься бесплатно.

В настоящее время уже нельзя представить какую-либо сферу деятельности человека, которая обходится без связи с физической культурой. И для того, чтобы быть успешным в своей сфере деятельности, современному человеку нужно быть всегда в хорошей физической форме.

Физическая культура и спорт должны сопровождать человека всю его жизнь.

Главной проблемой физической культуры в современном мире является усиленное негативное воздействие развитых информационных технологий на здоровье человеческого организма. Помимо отрицательного воздействия компьютерных коммуникаций на активность опорно-двигательной системы, к снижению иммунитета приводит загрязненная окружающая среда, неправильное питание, стрессы. Всё это влечёт за собой слабость и усталость крепкого и здорового организма. Постепенно, не соблюдая элементарных базовых правил и условий здорового образа жизни, ввиду отсутствия простых физических упражнений и поддержания

тонуса мышц, происходит ослабление мышц, суставо-связачного аппарата, а также ухудшение работы внутренних органов и систем. В результате этого, организм человека наиболее подвержен высокому риску различных заболеваний.

В последнее время особую популярность приобретают самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Функционируют огромное количество фитнес-центров, в которых можно заниматься, как с тренером, так и индивидуально.

Нельзя не отметить политику российского государства в отношении спорта и физической культуры. Всё больше пользуется популярностью программа пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ПОСЛЫ ГТО». Положение, одобренное решением Координационной комиссии Минспорта России по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4 от 03.03.2015г., регулирует осуществление информационно-просветительской и пропагандистской деятельности с участием известных спортсменов, ведущих политических и общественных деятелей, деятелей культуры и искусства, представителей СМИ и других работников сферы физической культуры. Среди молодежи появляется всё больше желающих сдавать нормативы ГТО. Законодательная власть российского государства не оставляет без внимания отношения, регулируемые правовыми нормами спортивной сферы между гражданами и государством. Основные правовые положения и нормативы в сфере спорта в Российской Федерации регулируются Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Как выше уже было сказано, следует изучать основные теоретические знания в определённой сфере тренировок, чтобы не травмировать организм, избегать сильных, не соответствующих вашему физическому уровню нагрузок, которые впоследствии отрицательно сказываются на вашем физическом состоянии, функциональных показателях и самочувствии.

Таким образом, спорт и физическая культура являются необходимой основой для современного общества, особой частью культуры человека и основным компонентом его здорового образа жизни.

Список литературы:

1.Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".ст. 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни.

2. http://kiro46.ru/docs/Metod_rekom_gto.pdf.

3. https://sibac.info/studconf/hum/xxi.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ПРИМЕРЕ СШОР ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.

Региональная общественная организация «Федерация лыжных гонок Республики Марий Эл», г. Йошкар-Ола, Россия

Аннотация. Представлено определение приоритетных путей решения по совершенствованию подготовки спортивного резерва с целью повышения конкурентоспособности в спорте высших достижений, обоснование реализации задачи на примере многолетней подготовки лыжников-гонщиков,

Ключевые слова: спортивный резерв, многолетняя подготовка, лыжные гонки.

MODERN APPROACHES TO TRAINING THE SPORTS RESERVE ON THE EXAMPLE OF THE SKINS ON SKI RACES

Endubaev AR, Endubaev Ya.A.

Regional public organization "Federation of ski races of the Republic of Mari El", Yoshkar-Ola, Russia

Annotation. The paper presents the definition of the priority ways of the decision to improve the training of the sports reserve in order to improve competitiveness in the sport of higher achievements, the rationale for the implementation of the task by the example of long-term training of skiers,

Key words: sports reserve, long-term training, cross-country skiing.

Актуальность. В современных условиях спортивные соревнования являются не только демонстрацией спортивных достижений, но и определяют мировой рейтинг государства. Поэтому повышение конкурентноспособности в спорте высших достижений обретает решающее значение в подготовке спортивного резерва, особенно в олимпийских видах спорта.

Введение. В стратегии долгосрочного развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 1

ноября 2008 г. №1662-р, основными направлениями которой являются: вовлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения высоких результатов, задачам подготовки спортивного резерва отводится приоритетное значение.

Современное положение дел, связанное с организацией работы подготовки спортивного резерва для сборных команд страны в условиях дефицита бюджетных средств, требует иного подхода по реализации решения поставленных задач.

Цель исследования. Поиск приоритетных путей решения подготовки спортивного резерва посредством совершенствования системы многолетней подготовки на примере деятельности спортивной школы олимпийского резерва по лыжным гонкам Республики Марий Эл

Основная роль в системе подготовки спортивного резерва отводится спортивным школам различного типа, училищам олимпийского резерва, центрам спортивной подготовки.

Стала актуальной модернизация системы многолетней подготовки на основе научно-методического обеспечения в области спорта, особенно в таких трудоемких циклических видах спорта, как лыжные гонки.

В основе такой, оправдавшей свою эффективность в предыдущие годы системы многолетней подготовки, будут: привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование принципа отбора и ориентации, подготовка спортивного резерва, обеспечение сохранности контингента занимающихся, продолжение ими активной спортивной деятельности для достижения своих индивидуальных функциональных возможностей и, в конечном итоге, выявление наиболее одаренных спортсменов, способных конкурировать на соревнованиях различного уровня.

Задачей первого этапа многолетней подготовки является привлечение максимального количества обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выявление у занимающихся физических способностей для занятия в дальнейшем выбранным видом спорта (функциональной выносливости в лыжных гонках).

Установлено, что занятиями лыжными гонками дают положительный эффект для функциональной и физической подготовленности занимающихся: в развитии координационных способностей и выносливости, благоприятное влияние на систему кровообращения и иммунитет организма. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах: развивают морально-волевых качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей [1].

Основой мотиваций для привлечения к систематическим занятиям и формированию устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом должна

стать потребность в тренировочных занятиях как к виду повседневной деятельности, отражающему необходимость всестороннего развития личности.

Реализацию мотивационных факторов у юных лыжников можно достичь соответствующей организацией педагогических условий, комфортной среды при прохождении спортивной подготовки.

Второй этап. Ориентация наиболее способных и физически развитых ребят для занятия в детско-юношеских спортивных школах, совершенствование принципа отбора и ориентации на достижение наивысших физических и функциональных возможностей занимающихся.

В последнее время просматривается снижение деятельности детско-юношеских учреждений спортивной направленности, особенно по мере территориальной удаленности их от центров, что отражается на учебно-спортивной работе, участии в соревнованиях.

Решение проблемы поддержки детско-юношеского спорта обозначены в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в части нормативно-правого, материально-технического, кадрового обеспечения.

Осуществление качественного отбора, а не прижившегося в последнее время примитивного набора, целесообразно проводить в несколько этапов.

Оправдал подход к качественному отбору для занятия выбранным видом спорта в Республике Марий Эл. Ежегодно вначале учебного года проводится фестиваль спортивных школ, в программе которого презентация лучших традиции и спортивных достижений спортивной школы, показательные выступления спортсменов в мастер-классе.

Следующий этап направлен на селективный отбор одаренных детей на основе научно обоснованных критериев функционального состояния избранному виду спорта с учетом физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки, двигательной одаренности для циклических видов спорта [2].

Третий этап. Реализация функциональных и физических возможностей спортсменов с целью достижения наивысшего спортивного мастерства, осуществляемая специализированными учреждениями спортивной направленности (СДЮСШОР, УОР, ЦСП), обеспечение сохранности контингента занимающихся.

Известно, что в циклических видах спорта как лыжные гонки по физиологическим возможностям организма достижение наивысших результатов спортсмены достигают в более старшем возрасте, который обычно приходится на время учебы в ВУЗе.

В условиях дефицита бюджетных средств одной из важных проблем этого этапа является сохранность контингента занимающихся.

Мотивационным фактором для обеспечения сохранности спортсменов по опыту деятельности спортивной школы олимпийского резерва по лыжным гонкам является стимулирование за спортивные результаты.

Реализация системы многолетней подготовки внутри одной спортивной организации возможно обеспечить через развитие студенческого спорта.

Для реализации деятельности студенческого спорта предлагается:

1. Восстановление студенческих клубов как координирующего и организующего органа в сфере студенческого спорта.

2. Регламентирование взаимоотношений спортивных школ со спортивными клубами на договорной основе, т.е. по принципу действия так называемого «параллельного зачета»[3].

3. Предусмотреть стимулирование спортсменов по итогам участия на спортивных соревнованиях, а также оплату труда тренеров за ведение секционной работы в зависимости от спортивных результатов согласно нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности .

Выводы.

1. Совершенствование профессионального отбора на основе научно обоснованных критериев функционального состояния избранному виду спорта является определяющим для качественной подготовки спортивного резерва.

2. Своевременное и качественное решение указанных задач позволит добиться поставленной цели по реализации системы подготовки спортивного резерва от развития массового детско-юношеского спорта до достижения наивысших результатов в спорте высшего спортивного мастерства.

3. Система многоэтапной подготовки спортивного резерва в условиях одной спортивной организации позволит обеспечивать сохранность контингента занимающихся избранным видом спорта и реализовать наивысшие индивидуальные возможности спортсмена.

Список литературы:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт // М.: Академия, -2000. – 368 с.

2. Ендубаев А.Р. О принципах приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта на основе индивидуального отбора. А.Р.Ендубаев // Материалы XII международной науч-прак. конф. Н.Новгород- 2013-13 с.

3. Ендубаев А.Р. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов А.Р. Ендубаев // Материалы международной науч-прак. конф. Москва-2012-199 с.

ОТНОШЕНИЕ К СТУДЕНЧЕСКОМУ СПОРТУ И ПРОГРАММЕ ГТО СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО УРОВНЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И СПЕЦИАЛИСТОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ВУЗЕ

Ильина Н.Л.
доцент факультета психологии, к.психол.н.,
Санкт-Петербургский государственный университет
Намозова С.Ш.
начальник Управления по организации спортивной деятельности,
Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация: целью данного исследования являлось изучение отношения представителей разных уровней студенческого спорта и специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс в вузек спортивной деятельности и комплексу ГТО. Отдельной задачей исследования являлось изучения причин участия и неучастия в комплексе ГТО. Для реализации поставленной цели была разработана анкета. В исследовании принимали участие студенты, преподаватели и выпускники СПбГУ. В результате исследования были получены данные о том, что при осознанном понимании, что спорт и физическая культура, являются мощным источником в формировании личности и жизненного опыта, ГТО не является привлекательной программой, включенной в комплекс мероприятий здорового образа жизни. Установлено, что даже при идеальных условиях для сдачи норм ГТО, активность населения будет низкой, поскольку решающим фактором является мотивация. Но при этом, большинство респондентов ждут активных действий по вовлечению населения в сдачу норм комплекса ГТО со стороны государства и руководства.

Ключевые слова: студенческий спорт, вовлеченность студентов в спорт, отношение к комплексу ГТО, популяризация комплекса ГТО.

ATTITUDE TO STUDENT SPORTS AND THE PROGRAM OF RWD SPORTSMEN OF DIFFERENT LEVEL OF STUDENT SPORTS AND SPECIALISTS PROVIDING THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS IN THE UNIVERSITY

Ilyina N.L.
Associate Professor of the Faculty of Psychology, Ph.D.,
St. Petersburg State University
Namozova S.Sh.

Head of the Office for the organization of sports activities,
St. Petersburg State University

Abstract: The purpose of this study was to study the attitudes of representatives of different levels of student sport and specialists who provide the training process in the university to sports activities and the RWD complex. A separate task of the study was to study the reasons for participation and non-participation in the RWD complex. To implement the goal, a questionnaire was developed. The study involved students, teachers and graduates of St. Petersburg State University. As a result of the research, data were obtained that, with a realized understanding that sports and physical culture are a powerful source in the formation of personality and life experience, the RWD is not an attractive program included in the package of healthy lifestyle activities. It is established that even under ideal conditions for the delivery of RWD standards, the activity of the population will be low, since motivation is the decisive factor. But at the same time, the majority of respondents are waiting for active actions to involve the population in passing the standards of the RWD complex on the part of the state and the leadership.

Key words: student sport, student involvement in sport, attitude to the RWD complex, popularization of the RWD complex.

Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта сформулированы в ст. 3 Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

• *непрерывность и преемственность* физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

• *учет интересов* всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признание *ответственности граждан* за свое здоровье и физическое состояние;

• *признание самостоятельности* всех физкультурно-спортивных объединений, отвечающих требованиям настоящего Федерального закона, равенства их прав на государственную поддержку;

• создание *благоприятных условий финансирования физкуль*турно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта, а также предприятий спортивной промышленности.

Реализовать на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта бывает затруднительно, а в некоторых случаях невозможно по разным причинам. Многие причины

находятся в сфере информированности, мотивированности и сформированности здоровых привычек у населения.

На сегодняшний день, остается актуальной проблема популяризации массового спорта в среде молодого поколения. В рамках решения этой проблемы, правительство предпринимает реальные меры, в частности, активно развивает студенческий спорт и внедряет Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценную программную и нормативную основу физического воспитания населения страны, нацеленную на развитие массового спорта и оздоровление нации.

С целью изучения отношения к спортивной деятельности, представителей разных уровней студенческого спорта и специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс в вузе, а также для выяснения причин участия или неучастия в комплексе ГТО, нами была разработана анкета. Анкета состояла из 16 вопросов, отражающих:

- биографические данные (возраст, вид спорта, спортивный разряд, стаж занятий спортом);
- причины завершения занятий спортом, если завершил;
- характеристику отношений с тренером и командой в процессе занятий спортом;
- степень активности в привлечении ближайшего окружения к занятиям спортом;
- причины участие или неучастие в сдаче норм ГТО;
- предложения по популяризации комплекса ГТО у населения страны;
- «приобретения» в результате спортивной деятельности.

В исследовании приняли участие сотрудники, студенты и выпускники СПбГУ, представители разных видов спорта.

1. Студенты спортсмены: 87 человек (40 юношей и 47 девушек), в возрасте от 16 до 26 лет (средний возраст 19,6), спортивный разряд от б/р до МС, средний стаж занятий спортом 7,5 лет.
2. Студенты, члены сборных команд РФ: 8 человек (2 мужчины и 6 женщин), в возрасте от 19 до 38 лет (средний возраст 22,2), спортивный разряд от МС до МСМК, средний стаж занятий спортом 14,5 лет.
3. Выпускники СПбГУ, занимавшиеся спортом: 11 человек (3 мужчины и 8 женщин), в возрасте от 24 до 58 лет (средний возраст 38,5), спортивный разряд от 3 взрослого до МС, средний стаж занятий спортом 18,3 лет.
4. Специалисты (тренеры) СПбГУ: 9 человек (8 мужчин и 1 женщина), в возрасте от 21 до 62 лет (средний возраст 37,4), спортивный разряд от 3 взрослого до МСМК, средний стаж занятий спортом 20,5 лет.

В результате анализа данных, выяснилось, что все категории респондентов достаточно высоко оценивают «приобретения» от занятий

спортом, при этом, достоверных различий в выраженности значимости по отдельным категориям не обнаружено (рис. 1)

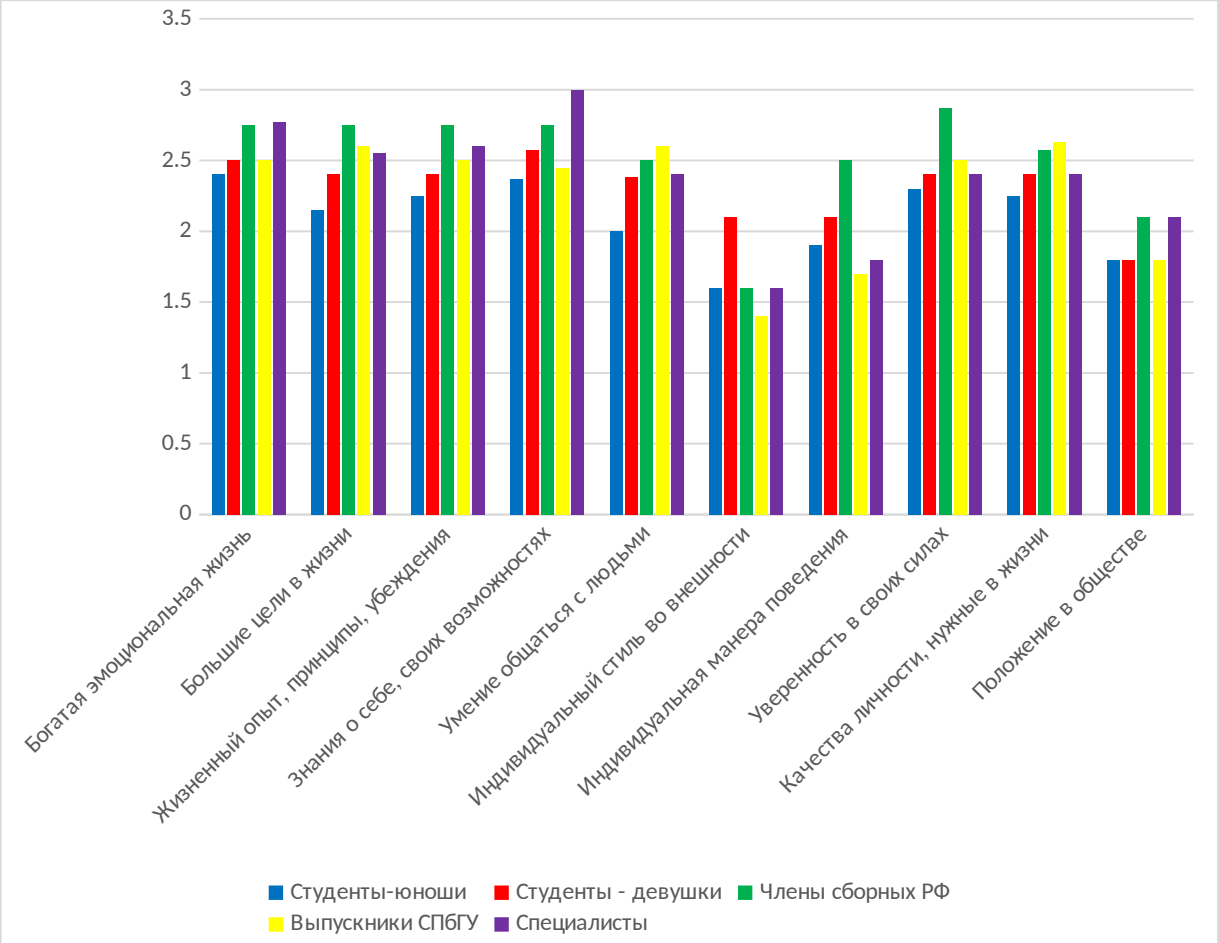


Рис. 1. Выраженность «приобретений» от занятий спортом (максимальное значение 3 балла, минимальное значение 0 баллов).

Как видно из представленных данных, наиболее значимыми положительными эффектами от занятий спортом, респонденты считают: богатую эмоциональную жизнь; большие цели в жизни; жизненный опыт, принципы и убеждения; знания о себе и своих возможностях; уверенность в своих силах и качества личности, необходимые в жизни. Менее значимыми представляются: индивидуальный стиль во внешности, хотя, стоит отметить, что девушки-студентки считают, что спорт им в этом помог в значительной мере (2,1 балла из 3 возможных); положение в обществе.

Надо отметить, что и в процессе занятий спортом и после окончания занятий спортом, респонденты достаточно высоко оценивают отношения, складывающиеся с командой и тренером (рис.2).

Это ещё раз подтверждает факт того, что каким бы спортом ни занимался спортсмен, и на каком уровне спорта не находился, спортивная деятельность формирует у него умение выстраивать отношения с

коллективом и руководством, делать акценты на спортивных целях и подчинять им систему отношений.

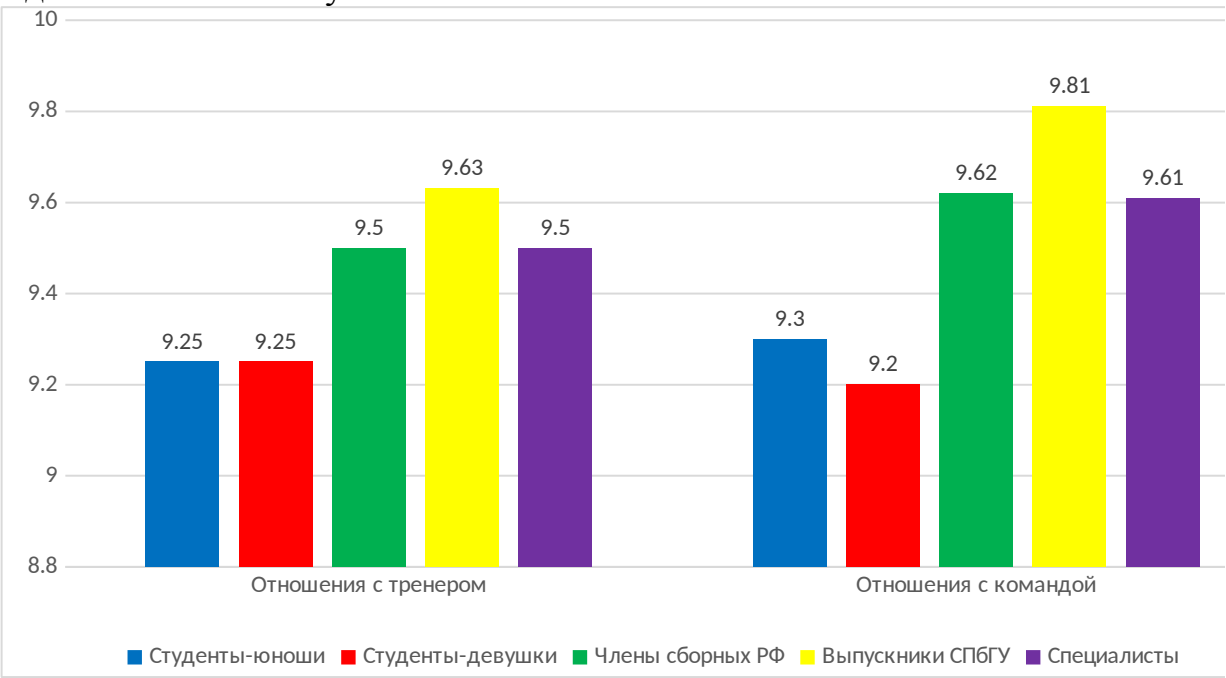


Рис. 2. Оценка отношений, складывающихся у спортсмена в процессе занятий спортом (максимальное значение 10, минимальное – 0).

Несмотря на такую положительную оценку значимости спортивной деятельности в формировании личности, жизненных ценностей, и опыта, спортсмены не очень активны в привлечении к занятиям спортом своих сверстников. Респондентам было предложено ответить на вопрос, привлекают ли они кого-то к занятиям спортом (друзей, учеников, своих родственников, детей и пр.). Полученные результаты (таб.1), говорят о том, что изучаемые категории спортсменов, при том, что они испытали на себе положительное влияние спортивной деятельности, и верят в пользу занятий спортом, могут быть хорошим дополнительным ресурсом в повышении массовости как студенческого спорта, так и сдаче норм ГТО (информировать своё окружение, агитировать, привлекать, показывать пример и пр.).

Таблица 1. Количество респондентов, ответивших ДА и НЕТ на вопрос анкеты: Привлекаете ли Вы кого-то к занятиям спортом?

Группа респондентов	Кол-во респондентов	ДА	НЕТ
Студенты спортсмены (юноши)	40	26	14
Студенты спортсмены (девушки)	47	35	12
Члены сборных команд РФ	8	5	3
Выпускники СПбГУ	11	9	2
Специалисты	9	6	3

При этом, мы видим, что в процентном отношении, наиболее активны в привлечении к спортивной деятельности людей, не занимающихся спортом, девушки-студентки и выпускники СПбГУ. Особенно значимой категорией в работе по привлечению молодежи к занятиям спортом, на наш взгляд стоит считать категорию выпускников. Они на своём примере смогут продемонстрировать, что гармоничное совмещение учебной и спортивной деятельности возможно и приносит только дополнительные положительные эффекты, как для здоровья, так и для развития личности.

Если анализировать результаты участия спортсменов в сдаче норм ГТО, то картина не очень благоприятная, и даже не в плане активности самих спортсменов, а того эффекта, который они производят среди сверстников, не занимающихся спортом углубленно (таб.2). Если спортсмен, занимающийся спортом, не участвует в сдаче норм ГТО, то его однокурсники/друзья труднее найдут для себя смысл в этом мероприятии.

Таблица 2. Количество респондентов, ответивших ДА и НЕТ на вопрос анкеты: Участвуете ли Вы в сдаче норм ГТО?

Группа респондентов	**Кол-во респондентов**	**ДА**	**НЕТ**
Студенты спортсмены (юноши)	40	25	15
Студенты спортсмены (девушки)	47	29	18
Члены сборных команд РФ	8	3	5
Выпускники СПбГУ	11	2	9
Специалисты	9	7	2

В данном случае, встает резонный вопрос, что останавливает людей в сдаче норм ГТО и что стимулирует участвовать. Ответы на эти вопросы, необходимо использовать в разработке программ по привлечению молодёжи, и не только, в массовый спорт, в мероприятиях по формирования мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни (таб. 3).

Таблица 3. Встречаемость ответов в группах респондентов на вопрос: Почему Вы участвуете или не участвуете в сдаче норм ГТО? (количество человек).

Причины Почему ДА.	Студенты Юноши	Студены Девушки	Члены сборных РФ	Выпуск-ники СПбГУ	Специа-листы
Надо	6	5			1
Для себя	4	6		1	
Плюс баллы к поступлению	7	7	1		
Престижно	1				
Интересно	4	5		2	

Проверить себя	4	7			3
Получить значок	3	3			
За компанию		2	2		
Заставили		1			
Обязанность каждого спортсмена		2			
Проверить как проходит и рассказать другим					3
Причины Почему НЕТ.					
Нет времени для подготовки/сдачи	7	10	4	4	1
Не считаю нужным	5	2		2	
В этом нет смысла	2	1			
Не интересно	3	2			
Лень	4	1			1
Не люблю сдавать нормативы	2				
Уже есть значок ГТО	2	3	1		
Ещё не готов/а		1			
По возрасту и здоровью				2	
Нет необходимости				1	

Принципиальных отличий в ответах на вопросы о причинах нежелания участвовать в программе сдачи норм ГТО, по сравнению с раннее представляемыми в других исследованиях, мы не получили [1,2 и др.]. Причины очень похожи и их можно объединить в две большие категории:

1. Организационные (нет времени, спортивные объекты далеко и пр.);
2. Мотивационные (не понимаю зачем мне это надо, нет интереса, лень и пр.).

В итоге, можно сказать, что даже если создать идеальные условия для сдачи норм ГТО, мы всё равно столкнемся с низкой активностью населения, поскольку решающим фактором, как видно из исследования, является мотивация. Если есть желание проверить себя, если интересно или нужно для какой-то цели, найдется и время, и возможности. Это

говорит о том, что работа по привлечению студентов к массовому спорту должна осуществляться на основе их потребностей и интересов.

В нашем исследовании мы сделали попытку выяснить у наших респондентов, как можно изменить ситуацию с низкой активностью в участии в комплексе ГТО. В анкете был вопрос: что должно сделать государство/руководство/вы сами, чтобы Вы (другие люди) захотели сдать нормы ГТО?

Больше всего предложений поступило от студентов-спортсменов. Если разделить все ответы на категории, кто, что должен сделать, то можно увидеть следующую картину (таб.4).

Таблица 4. Результаты опроса: что надо сделать для повышения активности в сдаче норм ГТО.

Кто должен сделать?	**Что должен сделать?**
Государство, правительство РФ	- развивать спорт, повышать его престиж; - популяризировать спорт в стране; - пропагандировать здоровый образ жизни; - сделать сдачу ГТО обязательным; - ввести бонусы (социальные, экономические и пр.) за сдачу норм ГТО; - мотивировать к участию тем, что это необходимо стране в целом (престиж, безопасность, демография, и пр.);
Министерства образования и спорта РФ	- повысить доступность к спортивным объектам и специалистам; - сделать больше площадок для сдачи, устраивать спортивные праздники; - присваивать больше баллов за ГТО при поступлении в вуз; - давать бонусы не только при поступлении, но и при обучении в вузе; - больше огласки и рекламы в пропаганде ГТО; - сделать нормативы легче; - руководители должны сами сдавать нормы ГТО (собственный пример); - ввести материальное поощрение за сдачу норм ГТО; - реклама в СМИ;
Руководство организации (школы, вузы, СПбГУ)	- повышать качество преподавания физической культуры в школе и вузе; - организовать подготовку в школе так, чтобы сдавать ГТО можно было бы без дополнительной

	подготовки; - дифференцировать занятия физической культурой; - лучше информировать студентов о проводимых спортивных мероприятиях; - больше информации о том, как проходит сдача норм ГТО, как записаться, как участвовать;
Я сам/а	Нет вариантов ответов.

При этом, 12% всех опрошенных, говорили о том, что всё возможное для привлечения населения к сдаче норм ГТО на уровне государства и других организаций, предпринимается. 15% опрошенных указали, что: ничего нельзя сделать; люди сами должны захотеть вести здоровый образ жизни; пока не понятно, в чём смысл ГТО. Сведения, приведенные выше, ярко показывают, что даже молодежь, активно занимающаяся спортом, считает, что для повышения активности населения в программе сдачи норм ГТО, требуются внешние стимулы, государство и организации должны создать благоприятные, комфортные и выгодные условия для сдачи норм ГТО.

В итоге, анализируя результаты исследования отношения студентов-спортсменов и специалистов в области физической культуры и спорта, а также их активности в программе сдачи норм комплекса ГТО, можно сказать, что при осознанном понимании того, что спорт и физическая культура, являются мощным источником в формировании личности и жизненного опыта, ГТО не является привлекательной программой, включенной в комплекс мероприятий здорового образа жизни.

При этом, данная категория лиц, может являться хорошими помощниками в работе по популяризации занятий спортом, и пропаганде комплекса ГТО в частности.

Несмотря на то, что большинство респондентов ждут каких-то действий по вовлечению населения в сдачу норм комплекса ГТО со стороны государства и руководства, основную работу стоит проводить индивидуально с каждым. Формирование личной заинтересованности в получении значка ГТО, будет приводить к росту массовости участия в программе.

Исследование выполнено при поддержке гранта Российского научного фонда (проект №14-50-00069), Санкт-Петербургский государственный университет.

Список литературы:

1. Артемьева Л.Б., Гребенщикова Ю.А. Нормы ГТО глазами студентов. Международный научный журнал «Инновационная наука» №5/2016. – С. 124-126.

2. Попова А.О., Иванова Л.А., Савельева О.В. Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО // Интернет-журнал «Науковедение», Том 7, №3. – 2015. (https://naukovedenie.ru/PDF/19PVN315.pdf).

ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА

Ислентьева Е.В.
доцент кафедры этики и эстетики, к.п.н.
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: Цель статьи – сформулировать актуальность изучения проблем спортивной этики в процессе подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная этика, профессиональная этика, подготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта

THE STUDY OF THE ISSUES OF SPORTS ETHICS IN THE PROCESS OF TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Islentieva E.V.
Saratov state university, Saratov

Abstract: the Purpose of the article is to formulate the relevance of studying the problems of sports ethics in the training of future specialists in the field of physical culture and sports.

Keywords: sports ethics, professional ethics, training of specialists in the field of physical culture and sports

Современное общество и государство предъявляют высокие требования к качеству профессиональной подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, поскольку они играют важную роль в развитии общества и выполняют многообразные социальные функции. В частности , физическая культура и спорт обладают высоким морально-нравственным, воспитательным потенциалом для молодежи. Различные формы спортивной деятельности – спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт, олимпийское движение, физкультурно оздоровительная деятельность охватывают самые разные категории населения, возрастные группы, которые следят за спортивными

событиями, участвуют в них, оценивают их, прежде всего с морально-нравственной точки зрения.

Спортивная этика является одной из форм профессиональной этики, значимой в сфере делового общения с точки зрения эффективного менеджмента спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций. Она, в различных проявлениях, востребована во всех формах профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта, поэтому изучение норм и принципов спортивной этики имеет большое значение в процессе подготовки будущих специалистов: учителей и преподавателей физической культуры, тренеров, спортивных менеджеров, специалистов в сфере рекреативно-оздоровительной физкультуры.

К сожалению, не во всех высших учебных заведениях, занимающихся подготовкой специалистов в сфере физической культуры и спорта «Спортивная этика» преподается как самостоятельная дисциплина, что считается наиболее целесообразным с точки зрения современных требований. Так или иначе, изучение различных аспектов спортивной этики должно присутствовать в процессе преподавания всех специальных дисциплин и проведения практических занятий. В рамках профессиональных компетенций у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта должны быть сформированы четкие представления о нормах и принципах спортивной, корпоративной и педагогической этики, понимание важности их соблюдения в своей профессиональной деятельности, особенно в работе с молодежью.

Основы современной спортивной этики заложены в Олимпийской хартии и Кодексе спортивной этики – концепции “Faire play”. Их положения должен знать любой человек связанный со спортом: спортсмен, тренер, судья, врач, спортивный чиновник. В этих документах сформулирована философия современного спорта, основанная на убеждении, что спорт является «этическим занятием», он исключает насилие, дискриминацию, обман, различные формы эксплуатации, стремление добиться успеха и победы любой ценой. Принципы «честной игры» нацелены на формирование у участников спортивного движения специфической модели морально-нравственного поведения, убеждений и отношений, лежащих в основе проявления «истинно спортивного духа».

Принципы faire play учат честности и справедливости, призывают быть толерантными. Они определяют этику соревновательной и игровой деятельности, регламентируют поведение спортсменов, тренеров, судей, болельщиков. Принципы «честной игры» не содержат жестких требований, поскольку их соблюдение является вопросом личных убеждений, но предполагают поощрение спортсменов, демонстрирующих честное и справедливое поведение. Таким образом, специалисты в сфере физической культуры и спорта должны не только знать этические

принципы олимпийского движения и концепции « честной игры», но и уметь пропагандировать и разъяснять эти принципы в рамках преподавательской и тренерской деятельности.

Важным аспектом спортивной этики, тесно связанным с принципами «честной игры» является проявление толерантности в спорте. Современное общество ориентировано на осуждение проявления ксенофобии и расизма в спорте. Современный спорт демонстрирует отсутствие дискриминации по половому, расовому, национальному принципу. Паралимпийское движение служит морально-нравственным примером стойкости и силы духа людей с ограниченными возможностями. Понимание смысла толерантности и ее актуальности в современном обществе в целом и в сфере физической культуры в частности должно быть заложено в процессе обучения будущих преподавателей и тренеров.

Физическая культура и спорт являются сферой, непосредственно связанной с жизнью и здоровьем людей, их безопасностью. Решая вопросы достижения спортивных результатов или получения коммерческой выгоды, тренеры, педагоги, инструкторы в своей профессиональной деятельности должны уметь просчитывать возможные риски и не подвергать опасности здоровье людей. На них ложиться большая не только правовая, но и моральная ответственность. Этот касается работы с взрослыми спортсменами, несовершеннолетними, женщинами.

Сфера физической культуры и спорта представлена деятельностью различных физкультурно-спортивных организаций, в силу чего специалисты в области физической культуры и спорта должны иметь представления о нормах корпоративной этики, правилах этикета. Нормы нравственного поведения требуют от специалиста, чтобы он руководствовался в своем поведении не только личными интересами, но интересами коллектива, заботился о формировании положительного имиджа организации, сотрудником которой он является.

Одной из ведущих тенденций развития физической культуры и спорта является активная коммерциализация этой сферы. Экономическая и финансовая деятельность в сфере физической культуры и спорта связана с распределением бюджетных и внебюджетных средств, заключением коммерческих сделок и договоров, спонсорством, проведением маркетинговых кампаний. Этической стороной этой тенденции является осуждение мошенничества, незаконного присвоения собственности, предоставления ложной информации. В рамках изучения основ менеджмента в сфере физической культуры и спорта важно рассматривать не только правовую, но и морально-нравственную сторону этой проблемы в плане понимания миссии некоммерческого характера деятельности спортивных организаций.

Профессиональная деятельность тренера и учителя физической культуры предполагает владение специалистом не только навыками

использования принципов спортивной этики, но и знание основ педагогической этики, поскольку работа с молодежью всегда включает воспитательные элементы, в том числе и морально-нравственного порядка.

Этическая сторона отношений педагога и ученика является чрезвычайно важной.

Развитые морально-нравственные качества, такие как авторитет, педагогический такт, справедливость, доброта, проявление заботы и ответственности за своих учеников, безусловно, должны присутствовать у самих тренеров и учителей. Понимание того, что в сфере спорта недопустимы ложь и обман, что в спорте необходимо уважать соперника, демонстрировать такие качества как совесть и честность, уметь достойно побеждать и проигрывать, закладываются в юных спортсменах с детства. На всех уровнях физкультурно-спортивной деятельности требуется умение сочетать личные и командные интересы, проявлять честность и взаимовыручку, уметь проявлять спортивную солидарность. Кроме того, в каждом виде спорта существуют свои не писаные правила, этические нормы и процедуры. Даже соблюдение правил личной гигиены в спорте имеет этическое обоснование.

Важно понимать, что в современных условиях вопросы этики, морали и нравственности выходят на первый план в формировании отношения общества к спорту как таковому. Этическая сторона большинства современных проблем и противоречий в сфере физической культуры и спорта, особенно спорта высших достижений и профессионального спорта воспринимается общественностью более остро, чем проблемы чисто спортивного, экономического и политического порядка. Спорт, совершенно естественно, обладает особой привлекательностью для молодежи, и воспитательная функция физической культуры и спорта будет и дальше сохранять свою значимость. В этом контексте, процесс подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта должен обязательно учитывать эти тенденции, с целью формирования у студентов соответствующих специальностей четких представлений о спортивной, педагогической и корпоративной этике, являющихся важной составной частью профессиональных компетенций.

Список литературы:

1.Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. // Теория и практика физической культуры.-2003.-№1.

2.Бугреев А. Приоритеты неоолимпизма. // Теория и практика физической культуры. – 2001. -№7.

3.Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта.-М.-2006.-528с.

4.Столяров В.И. Олимпийское образование и воспитание спортсменов высокого класса.// Теория и практика физической культуры.-2008.-№5.

5.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.-2001.- 472 с.

6.Олимпийская хартия 1992 г. Международного олимпийского комитета: правила и официальные разъяснения : Приняты 96-й сессией МОК в Токио, 1990 г. – Минск. – 1992. – 72 с.

7.Кодекс Спортивной Этики: Code of Sports Ethics.

Принят на 7-ой Конференции (1992) в Родосе . Одобрен Комитетом Министров Совета Европы. Источник: Сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=act&mid=18&pid=1055&lang=ru

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МИЭТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБОРА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Королев В.Г.
доцент кафедры физического воспитания,
Жораева О.П.
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Национальный исследовательский университет «МИЭТ», Москва

Аннотация. Мы исследовали рост динамики физической подготовленности студентов юношей 1 и 2 курсов, занимающихся различными видами спорта. В обследовании был задействован 181 студент.

Цель исследования – изучение влияния на уровень физической подготовленности специализированных занятий разными видами физических упражнений.

Методы исследования: анкетирование, анализ учебного процесса обучения студентов, педагогические наблюдения, оценка и контроль физической подготовленности студентов.

Занятия со студентами по предмету «Элективные курсы по физической культуре» должны быть ориентированы не только на повышение уровня специальной физической и технической подготовленности по избранным видам двигательной деятельности, но и на разносторонний рост физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, специализация, тесты, физическая подготовленность, мотив.

DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF MIET DEPENDING ON THE CHOICE OF SPECIALIZATION FOR PHYSICAL CULTURE

Korolev V.G.
associate Professor of physical education chair,
Zhoraeva O.P.
senior lecturer of the Department of physical education,
National research University "MIET", Moscow

Abstract. The growth in the dynamics of physical preparedness of 1 and 2 year students, engaged in types of sports and the effect on the level of physical preparedness of produced different physical exercises is investigated. In the survey, 181 student.

Methods: of research: questioning, analysis of the training educational process of students, pedagogical observations, evaluation and monitoring of physical readiness.

Classes with students on the subject "Elective courses on physical culture " should be oriented not only to the increase in the level of special physical and technical preparedness for selected types of motor activity, but also on the many-sided growth of physical fitness.

Keywords: students specialization, the tests, physical preparedness, motif.

Введение. Физическая культура в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной культуры современного специалиста и должна рассматриваться как основное средство укрепления здоровья, незаменимый фактор физического, нравственного, духовного и интеллектуального развития личности.

В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки [2].

Важным фактором для начала занятия физической культурой является мотив. Мотив — побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку [3]. Мотивом приобщения к занятиям физической культурой служит осознание необходимости оздоровления организма средствами физической культуры. Мотивы занятий физической культурой условно можно разделять на общие и конкретные. К первым можно отнести желание человека заниматься физической культурой

вообще, чем же заниматься конкретно – не важно. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными физическими упражнениями.

С целью повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой кафедра физического воспитания НИУ МИЭТ в начале каждого учебного года предоставляет студентам первого курса возможность определиться в выборе конкретного вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий на протяжении всего курса обучения в вузе. По результатам анкетирования с учетом личностных приоритетов (желание, интересы, умения) и возможностей спортивной базы формируются учебные группы по специализациям. Уровень квалификации преподавательского состава и спортивная база физкультурно-спортивного комплекса позволяют организовать учебный процесс по следующим спортивным направлениям: атлетическая гимнастика, баскетбол, борьба, волейбол, кроссфит, легкая атлетика, мини-футбол, плавание, теннис, фитнес-аэробика. Ежегодно в НИУ МИЭТ на первый курс поступает около 900 студентов. Удовлетворить спортивные интересы такого количества студентов практически невозможно, поэтому в анкетах первокурсники указывают два-три избраных вида спорта, которыми они хотели бы заниматься.

В нашем ВУЗе по всем предметам контроль качества образования проводится на основе балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов. Чтобы получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студентам нужно набрать от 50 до 100 баллов. Сумма баллов складывается из посещения практических занятий (50 баллов), сдачи зачетных нормативов (40 баллов), судейство и участие в соревнованиях (10 баллов). В каждом семестре студенты сдают четыре зачетных норматива. Преподаватели, ведущие специализации, определяют какие тесты, будут выполнять студенты.

Результаты и обсуждение. Нами был проведен сравнительный анализ физической подготовленности студентов занимающихся атлетической гимнастикой, баскетболом, волейболом, кроссфитом, мини-футболом и плаванием. В первом семестре студенты выполняли обязательные тесты, характеризующие уровень физической подготовленности при поступлении в вуз. В третьем семестре тестирование физической подготовленности проводилось в рамках конкурсного отбора студентов, изъявивших желание пройти подготовку на военной кафедре. Конкурсантам было предложено выполнить три вида испытаний: бег на 100 м, бег на 3000 м и подтягивание из виса на высокой перекладине. Так как тестирование студентов в третьем семестре проводилось в рамках конкурсного отбора при поступлении на военную кафедру, каждый из конкурсантов стремился показать свой лучший результат. Средние результаты тестирования студентов разных

специализаций представлены в таблице. Отметим, что для сравнения мы учитывали только результаты тех студентов, которые выполнили тесты как в первом, так и в третьем семестрах.

Таблица

Средние результаты тестирования студентов разных специализаций в первом и третьем семестрах

Вид испытаний	Семестр	Специализация					
		Кросс фит (20 человек)	Атлетическая гимнастика (15 человек)	Плавание (65 человек)	Футбол (32 человек)	баскетбол (24 человек)	Волейбол (25 человек)
Подтягивание (количество раз)	1	8.5	9.9	7.5	7.4	6.1	7.9
	3	9.8	11.8	7.6	6.4	5.5	7.7
		+ 1.3	+ 1.9	+ 0.1	- 1.0	- 0,6	- 0.2
Бег на 100 м (сек)	1	14,5	13,5	14,6	13,8	14,5	14,7
	3	14,6	14,3	14,4	14,0	14,8	14,4
		- 0,1	-0,8	+ 0,2	- 0,2	- 0,3	+ 0,3
Бег на 3000 м (мин., сек)	1	14.44	14.45	16.24	16.02	16.29	17.02
	3	14.22	15.09	15.37	14.53	15.39	15.56
		+ 0.22	- 0.24	+ 0.47	+ 1.09	+ 0.50	+ 1.06

Результаты исследования свидетельствуют:

1. Только пловцы во всех трех тестах улучшили средний результат. Студенты других специализаций в одних видах испытаний улучшили результаты, в других снизили.

2. Исходя из нормативов комплекса ГТО 2018 года [1], наиболее высокие средние результаты студентами всех специализаций были показаны в беге на 100 м. При этом в 3 семестре мы наблюдаем незначительный рост результатов у пловцов (на 0,2 сек) и волейболистов (на 0,3 сек). Значительно (на 0,8 сек) ухудшили результаты студенты, занимающиеся атлетической гимнастикой.

3. Самый высокий средний результат в подтягивании в первом семестре показали студенты, занимающиеся атлетической гимнастикой, самый низкий баскетболисты. В третьем семестре наблюдается рост результатов у студентов трех специализаций от 0.1 раза (плавание) до 1.9 раз (атлетическая гимнастика). Студенты остальных трех специализаций ухудшили свои результаты от 0.2 раза (волейбол) до 1.0 раза (футбол). Удовлетворительными относительно нормативов ГТО можно считать только результаты студентов, занимающихся атлетической гимнастикой и кроссфитом. Силовую подготовку в остальных специализациях следует

оценить как неудовлетворительную. Особенно слабую подготовку продемонстрировали баскетболисты.

4. Только студенты, занимающиеся кроссфитом, имеют средний результат на уровне бронзового знака ГТО. В целом выносливость студентов можно признать неудовлетворительной, а положительную динамику результатов в беге на 3000 м можно объяснить очень низким начальным уровнем.

Узконаправленная подготовка не способствуют росту физической подготовленности занимающихся. Это особенно наглядно видно на примере специализации атлетическая гимнастика. Имея относительно высокий начальный уровень результатов во всех видах испытаний, атлетические гимнасты значительно прибавили результаты в силовой подготовке и резко сбавили результаты, развивающие выносливость и скорость. Невозможно иметь хорошую физическую подготовленность, если большую часть времени на уроках уделять игровой и технической подготовке. К примеру, студентам занимающимся волейболом предлагаются зачетные нормативы только технического характера: подача мяча верхняя прямая, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену и смешанные передачи в стену.

На основе анализа данной работы можно дать следующие рекомендации по улучшению физической подготовленности студентов:

1. По характеру физических нагрузок физическое воспитание юношей в значительной степени должно быть ориентировано на развитие выносливости и в меньшей степени скоростно-силовых и скоростных качеств. В связи с этим юношам можно рекомендовать занятия циклическими упражнениями: бег, кросс, бег на лыжах, плавание, велосипед и другие, а также прыжковые упражнения.

2. Регулярные занятия элективными курсами физической культурой в рамках обязательной учебной программы желательно распространить и на студентов старших курсов.

3. Многолетняя практика работы в вузе показывает, что большинству студентов тренировочных нагрузок на академических занятиях недостаточно для выполнения нормативов даже на бронзовый знак ГТО. Для достижения удовлетворительного уровня физической подготовленности им в режим дня необходимо включать самостоятельные занятия по физической культуре.

Список литературы:

1. Нормы ГТО для мужчин от 18 до 24 лет и от 25 до 29 лет obstaclesports.ru›gto/6-men/ru. Дата обращения 10.04.2018г.

2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. docs.cntd.ru>document/90219994/. Дата обращения: 20.04.2018 г.

3. kartaslov.ru>значение-слова/мотив. Дата обращения 19.04.2018 г.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ПОЗИЦИИ НОВЫХ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Карсакова Т.В.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Аннотация: В данной статье представлен анализ способов реализации компетентностного образования на базе таких дисциплин по физической культуре и спорту, как: «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре». Разработан и предложен наиболее оптимальный способ сочетания обязательных и выборных дисциплин, что представляет студенту более широкие возможности и перспективы для реализации своих способностей, в том числе повышение мотивации и качества обучения.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, интерактивные формы обучения, профессионально-прикладная физическая подготовка, форма контроля.

THE IMPLEMENTATION OF DISCIPLINES FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORT WITH THE POSITION OF THE NEW FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARDS OF HIGHER EDUCATION

Karsakova T.V.
Saratov state university, Saratov

Abstract: The article presents the analysis of the ways of realization of competence-based education on such disciplines as "Physical culture" and "Elective courses in physical culture". Developed and proposed the most optimal way to combine compulsory and elective subjects, which presents the student with more opportunities and prospects for the realization of their abilities, including increasing the motivation and quality of learning.

Keywords: Federal State Educational Standard of the higher education, interactive forms of education, professional and applied physical training, control form.

В связи с переходом на Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования возникли широкие возможности и полномочия в сфере реализации дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Дисциплины по физической культуре реализуются в соответствии с порядком, установленном в образовательной организации. Данный порядок определяет виды и методики проведения занятий для различных форм обучения, формы промежуточного и текущего контроля, тематику рабочих программ дисциплин, сроки их прохождения. «Дисциплины (модули)» по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока 1: «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения и элективных дисциплин в объеме не менее 328 академических часов, указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся » [1]. Министерство Образования установило дисциплину «Физическая культура» в базовой части Блока 1 в объеме 2 зачетных единиц, что подтверждает её значимость в структуре высшего образования. Вследствие чего определился вектор её развития – обучение теоретическим основам использования средств и методов физической культуры для повышенияуровня здоровья, физического развития, обеспечивающего полноценную социальную ипрофессиональную деятельность. Дисциплина является обязательной для студентов всех форм обучения и всех групп здоровья. Наиболее оптимальной, определяющей направленность рабочей программы дисциплины является следующая модель: лекционный материал в количестве 16 учебных часов, семинарские занятия по материалам лекций – 8 учебных часов, методико-практические занятия по решению сюжетных и практических заданий – 12 учебных часов, самостоятельная работа студента по подготовке к занятиям 36 – часов.

Теоретический раздел программы представлен в виде лекций и семинаров. Лекционный материал должен соответствовать заявленным дидактическим единицам, для большей наглядности представляется с применением электронных презентаций.

Методико-практический раздел программыпредусматривает овладение студентами специальными методиками, направленными на сохранение, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, и по их практическому использованию в повседневной деятельности. При проведении методико-практических занятий следует придерживаться таких рекомендаций, как:

- заблаговременная выдача студентам заданий по ознакомлению с рекомендуемой литературой;

-при необходимости показывать способы выполнения физических упражнений для достижения необходимого результата;

-воспроизведение студентами заданий под наблюдением преподавателя;

-подведение итогов и выдача индивидуальных рекомендаций по практическому самосовершенствованию приёмов и способов.

Интерактивные формы обучения, заявленные в рамках данной учебной дисциплины, направлены на развитие культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, умению логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь. Именно поэтому активные формы занятий, предусмотренные в рамках учебной дисциплины, предполагают высокую речевую, творческую и физическую активность студентов, построены на вербальной коммуникации, должны включать элементы дискуссий и обсуждений. Большая часть заданий, выполняемых студентами в ходе изучения данной учебной дисциплины, рекомендуется для выполнения в группах. Это в наибольшей степени относится к заданиям, связанным с проектированием режима оптимальной двигательной активности. Реализацию дисциплины для очной формы обучения целесообразнее проводить в первом семестре. В это время, как правило, проводится медицинский осмотр студентов, который нередко затягивается, что приводит к невозможности проведения учебно-тренировочных занятий, т.к. «студенты не прошедшие медицинский осмотр, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются» [2].

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» уже «выбрана» и обязана должна присутствовать в учебных планах по всем направлениям высшего образования. Однако многие образовательные организации восприняли такое название дисциплины, как необходимость предоставить студенту тот вид спорта или ту систему физических упражнений, которую он выберет сам для занятий. Это привело к тому, что образовательные организации стали подменять практические учебные занятия просто тренировочными на базе спортивных секций, а это не соответствует требованиям высшего образования в плане проведения занятий тренерами, а не преподавателями, имеющими высшее профильное образование по предмету.

Практический раздел программыможет реализовываться на 1-2 курсах обучения в рамках учебного расписания предложить темы по спортивным играм, по фитнесу, по легкой атлетике, спортивно-боевым единоборствам. Целью этих занятий является обучение технике, тактике, правилам соревнований, методике тренировки и повышение уровня общефизической подготовленности. На 3-4 курсе обучения предлагается студенту сделать выбор одного, из предложенных ранее, видов спорта или систем физических упражнений в рамках секционной работы под руководством преподавателя, но поставить целью развитие определенных (заданных) физических качеств выбранным видом [3]. Такая организация

учебного процесса значительно облегчит составление расписания занятий и не противоречит Приказу Министерства образования и науки от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Особая роль физической культуры в образовательном процессе обусловлена:

-прямой и косвенной связью со всеми дисциплинами на образовательном уровне, основной составляющей, обеспечивающей уровень здоровья и работоспособности при освоении других дисциплин образовательного процесса;

-единством целей, задач реализуемых дисциплинами, необходимых для формирования общекультурных компетенций любых направлений, форм и уровней высшего образования;

-самой большой учебной трудоемкостью и объёмом академических часов практической направленности;

-необходимостью равномерного распределения учебной нагрузки на 6-8 семестров обучения, в зависимости от программы, для поддержания и улучшения здоровья;

-учетом особенностей дисциплин, в первую очередь, при составлении расписания занятий;

-организацией медицинских осмотров обучающихся и медицинского сопровождения учебного процесса.

При планировании «Элективных курсов по физической культуре необходимо учитывать систематичность занятий и равномерность распределения учебной нагрузки на весь период обучения.

Список литературы:

1. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры: Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2017 N 47415) // [Электронный ресурс]: http://www.pravo.gov.ru(дата обращения: 28.04.2018)

2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 01.12.2016 N 1511 (ред. от 13.07.2017) (Зарегистрировано в Минюсте России 29.12.2016 N 45038)// [Электронный ресурс]: http://www.pravo.gov.ru. (дата обращения 28.04.2018)

3. Агеевец, А.В. Физическая культура в зеркале развития образовательных стандартов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132).

ПРОБЛЕМА ПРИВЛЕЧЕНИЯПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И СОХРАНЕНИЯ ИХ В СПОРТЕ

Клименко А.А.,
доцент кафедры физвоспитания,к. пед. н.,
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ, г. Краснодар
Калашник Е.А.,
директор спортивно-образовательного центра
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ,г. Краснодар
Русанов А.А.,
доцент кафедры физвоспитания
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ,г. Краснодар

Аннотация: в статье рассматриваются задачи оптимизации работы по привлечению подростков и студентов к систематическим и постоянным занятиям спортом. Освещается проблема сохранения спортсменов в спорте. Характеризуется необходимость комплексного решения данной задачи в сотрудничестве семьи и образовательной организации.

Ключевые слова: спорт, мотивация занятий спортом, спортивная деятельность.

THEPROBLEMOFATTRACTINGTEENAGERSAND COLLEGE STUDENTS TO SPORTS ACTIVITIES AND STORE THEM IN THE SPORT

Klimenko A. A.,
associate Professor of physical education, candidate of pedagogical Sciences
Of the Kuban state agrarian UNIVERSITY, Krasnodar
Kalashnik E. A.,
Director of the sports and educational center
Of the Kuban state agrarian UNIVERSITY, Krasnodar
Rusanov A.A.,
associate Professor of physical education chair
Of the Kuban state agrarian UNIVERSITY, Krasnodar

Abstract: the article deals with the problems of optimization of work to attract teenagers and students to systematic and regular sports. Highlights the

problem of preserving athletes in sports. The necessity of complex solution of this problem in cooperation of family and educational organization is characterized.

Keywords: sport, motivation of sports, sports activity

Спорт как социальное явление, его содержание, ценности, отношения и субъекты имеют важное значение и для отдельных людей, и для общества в целом: его культуры, экономики, политики. Таким образом, спорт играет в обществе важную роль, выполняет воспитательную функцию, способствуя не только физическому, но нравственному, и интеллектуальному развитию граждан, развитию гражданственности и творческого потенциала, волевых качеств личности, а также является средством укрепления и развития мирных международных отношений. Поэтому приобщение подростков и студентов к занятиям спортом является важной задачей не только спортивной педагогики – как основы подготовки спортивного резерва страны, но и педагогики в целом – как фактора оптимизации процессов социализации личности, становления гражданского общества.

Вовлечение подростков и студентов в занятия спортом позволяет решить две комплексных социально-педагогические задачи. Первая - обеспечение непрерывной «пополняемости» профессионального спорта перспективными атлетами (воспроизводство спортивных кадров), способными к достижению высоких результатов, то есть, оптимизация деятельности системы подготовки спортивного резерва. Данная проблема признается сегодня одной из важнейших в контексте повышения конкурентоспособности российского спорта, поскольку «достижение значительного успеха на международной арене в настоящее время требует интенсивного и многолетнего периода тренировки» [1].

Вторая задача – создание системы «занятости» подростков и студентов в социально-одобряемой деятельности, организация их досуга с пользой для развития личности, здоровья, социализации.

Проблема комплектования контингента занимающихся является актуальной на всех этапах спортивной подготовки. Решение ее связано как с вопросами оптимизации содержания тренировочного процесса, так и с повышением эффективности системы спортивного отбора и селекции. В частности, в контексте предварительного отбора, Э. Озолин отмечает следующее: «Первичный отбор не должен замыкаться только на научно обоснованных биологических и функциональных показателях. Ошибка при первичном отборе зачастую достигает 80%. Мы можем указать значительное количество теоретических разработок по первичному определению талантливости юных атлетов …, однако только 1-2 летняя общефизическая подготовка может с большей достоверностью (до 80%) определить перспективность атлета …» [3].

Как отмечают ученые, важнейшим основанием приобщенияподростков и студентов к систематическим и долговременным занятиям спортом является управление процессом формирования их спортивной мотивации. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели. Поэтому одним из ведущих психических критериев при выборе вида спорта являются мотивы» [4]. Кроме того, воздействие на мотивационную сферу занимающихся и потенциальных атлетов, формирование у них заинтересованности в занятиях спортом является и важнейшим содержанием деятельности тренеров, существенно влияющим на эффективность привлечения подростков и студентов в спортивные секции и предотвращения отсева занимающихся.

Актуальной, как уже отмечалось, остается проблема сохранения спортсменов в спорте, беспокоящая и отечественных, и зарубежных теоретиков и практиков спорта. При этом по данным нашего исследования в первые годы тренировок, снижение мотивации напрямую зависит от личности и поведения тренера. Мы выяснили, что на этом этапе структура мотивации подростков и студентов к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта (хотя это требует дополнительных исследований)**,** и именно от отношения занимающихся к тренеру существенно зависит, будут ли учащиеся продолжать занятия спортом или нет. Нами обнаружена сильная положительная взаимосвязь между стремлением подростков и студентов продолжать занятия спортом и их отношением к тренеру – тетрахорический коэффициент корреляции оказался равным 0,87 ($P<0,05$). Аналогично и негативное отношение к тренеру во многом определяет уход из спортивной группы: из техподростков и студентов, которые прекратили занятия спортом, 76,3% одной из причин назвали недовольство тренером. Кроме того, коэффициент корреляции, рассчитанный для таких показателей, как факт посещения учебно-тренировочных занятий и отношение к тренеру, равнялся 0,83 ($P<0,05$), что свидетельствует о сильной положительной взаимосвязи между указанными признаками.

Исследования, проведенные нами относительно причин, по которым родители побуждают подростков и студентов прекратить занятия спортом, позволили сделать вывод, что к таковым, в первую очередь, относятся необходимость получения профессионального образования (67,1% опрошенных) и полученная ребенком травма, вообще опасение за его здоровье (52,1%). «Пик» негативного влияния родителей в этом контексте приходится на возрастные группы 16-17 и 18-20 –летних спортсменов – именно в это время решаются вопросы профессионального образования и дальнейшего определения профессиональной деятельности детей. Родители же, либо в силу недостаточной информированности, либо под

воздействием стереотипов относительно престижности тех или иных профессий, желают, чтобы их дети в дальнейшем получили экономическое, юридическое и т.п. образование, не рассматривая физическую культуру и спорт как сферу профессиональной деятельности. Заметим, что и эти вопросы могут быть в значительной степени урегулированы с помощью тренеров и других представителей учебных заведений.

Таким образом, мы считаем, что проблему приобщения подростков и студентов к многолетним занятиям спортом можно решить только совместными усилиями спортивных педагогов и родителей. Анализ научной литературы и результаты собственных диагностических исследований позволили сформулировать три основные проблемы подготовки спортивного резерва и ориентировочно наметить способы их решения, к реализации которых целесообразно привлекать родителей занимающихся.

1. Значительный отсев занимающихся на всех этапах спортивной подготовкиопределяет необходимость в следующем содержании деятельности физкультурно-спортивных образовательных организаций:

– изучение причинпрекращения спортсменами занятий, исследование мотивации, интересов и потребностей занимающихся; определение степени влияния родителей как фактора прекращения спортсменов занятий спортом;

– деятельность (при необходимости – индивидуализированная) по возможномунивелированию воздействий тех факторов, которые препятствуют продолжению подростков и студентов занятий спортом, активное сотрудничество с родителями спортсменов, направленное на изменение их отношения к спортивной деятельности детей;

– обучение родителей мотивирующим воздействиям на детей.

2. Трудности с первичным набором студентов в группы курса спортивного совершенствования требует усиления деятельности по популяризации физической культуры и спорта. В этом аспекте необходимо активизировать деятельность тренерско-преподавательского состава, связанной с разъяснительно-пропагандистской работой как среди подростков и студентов, так и среди их родителей. Для этого следует осуществлять агитационную работу, пропаганду занятий физической культурой и спортом, рекламировать конкретные физкультурно-спортивные организации.

3. Характер ценностных, смысложизненных установок и ориентиров подрастающего поколения, связанных, в том числе, с профессиональным самоопределением, обусловливает необходимость разъяснительной и воспитательной работы тренеров с учащимися, со спортсменами и их родителями относительно содержания и перспектив профессиональной деятельности в сфере спорта.

Можно видеть, что субъектами воздействия в случае решения каждой из трех задач являются подростки, студенты и их родители. Таким образом, в контексте нашего исследования, представляется важным с одной стороны, переубеждать родителей относительно значимости и престижности занятий спортом, с другой – обучать родителей способам и методам мотивации своих детей к занятиям спортом.

Список литературы:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р. – Режим доступа:
https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/
2. Коган, Л.Н. Цель и смысл жизни человека / Л.Н.Коган. - М.: Мысль, 1984.
3. Озолин Э.С.Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях [Электронный ресурс] / Э.С. Озолин. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2004n3/p32-36.htm
4. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом [Электронный ресурс] / В.Староста. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

ПЕРЕХОД НА НОРМАТИВНО-ПОДУШЕВОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРИ ОКАЗАНИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Козырев И.В.
директор
Автономное учреждение Республики Бурятия «Центр спортивной подготовки», г. Улан-Удэ

Аннотация: В статье рассмотрено нормативно-правовое обеспечение перехода на нормативно-подушевое финансирование, его содержание. Особое внимание уделено порядку расчета нормативных затрат на оказание государственных услуг из Базового (отраслевого) перечня государственных и муниципальных услуг и работ в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: учреждения, нормативно-подушевое финансирование, базовый перечень, спортивная подготовка, корректирующий коэффициент.

TRANSITION TO STANDARD-PODUSHEVOE FINANCING AT RENDERING OF THE STATE SERVICES IN SPORTS PREPARATION

Kozyrev I.V.
The director
Autonomous institution of the Republic of Buryatia "Sports Training Center", Ulan-Ude

Abstract: In article is standard-legal maintenance of transition to standard-podushevoe financing, its maintenance is considered. The special attention is given a procedure of payments of standard expenses for rendering of the state services from the Base (branch) list of the state and municipal services and works in physical training and sports sphere.

Keywords: establishments, financing, the base list, the sports preparation, the correcting factor is standard-podushevoe.

С началом реализации Федерального закона от 08.05.2010 N 83-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений" изменился механизм финансового обеспечения оказания государственных (муниципальных) услуг и работ в целях обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов государственной власти (органов местного самоуправления).

Переход на нормативно-подушевое финансирование при оказании государственных услуг по спортивной подготовке начинает свой отсчет с Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2012 N 597 "О мероприятиях по реализации государственной социальной политики" (подпункт "и" пункта 1) (далее - Указ N 597), [3] поручением Правительства Российской Федерации от 18.05.2012 N ДМ-П12-2838 (пункт 10), Письма Министерства финансов РФ от 30 ноября 2012 г. N 01-02-01/12-3268. Министерство финансов Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством здравоохранения Российской Федерации, Министерством культуры Российской Федерации, Министерством спорта Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации подготовили предложения об использовании механизма нормативно-подушевого финансирования в отдельных отраслях бюджетного сектора экономики. [8]

В соответствии с положениями статьи 78.1 Бюджетного кодекса Российской Федерации финансовое обеспечение основных видов деятельности бюджетного и автономного учреждения (то есть тех, ради осуществления которых они созданы) осуществляется путем

предоставления данным учреждениям субсидий на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) (далее – государственное (муниципальное) задание), а также субсидий на иные цели (т.е. на строительство, капитальный ремонт и т.д.). [1]

При этом размер субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания рассчитывается на основании нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг (далее – затраты на оказание услуг), а также затрат на содержание объектов особо ценного движимого и недвижимого имущества, закрепленного за учреждениями учредителем или приобретенного за счет средств, выделенных учредителем на их приобретение, включая затраты на уплату налогов (далее – затраты на содержание имущества).

В целях проведения единой политики по оказанию государственных (муниципальных) услуг высокого качества в интересах граждан требуется оптимизация и унификация подходов к оказанию однотипных услуг, что обеспечит возможность исполнения конституционных гарантий независимо от места получения конкретной услуги.

В связи с этим предлагается:

- осуществить переход при финансовом обеспечении учреждений от так называемых индивидуальных нормативных затрат на расчет прозрачных и объективных единых нормативных затрат на оказание услуг, что не должно исключать учета региональной или отраслевой специфики при определении затрат на оказание однотипных услуг.
- принять меры по упорядочиванию формирования перечней услуг, оказываемых на платной основе в государственных (муниципальных) учреждениях. Необходимо полностью исключить возможность злоупотреблений руководства государственных (муниципальных) учреждений в части взимания платы за оказание услуг, гарантированных населению за счет соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации, а также предусмотреть меры по исключению из практики деятельности учреждений "теневых" платных услуг.

На сегодняшний день сформированы и утверждены 30 Базовых (отраслевой) перечней услуг и работ, что определено Приказом Министерства финансов РФ № 49н. от 16.06.2014г. для 20 Федеральных органов исполнительной власти, [5] а порядок формирования и ведения этих перечней определяется Постановлением Правительства РФ №151. [4] Среди Базовых (отраслевой) перечней услуг и работ, которые распространяются только на определенные виды деятельности (физическая культура и спорт, образование и наука и т.д.), есть так называемые «общеотраслевые Перечни» (Министерство связи и Министерство финансов), которые распространяются на все отрасли.

07.12.2015г. сформирован и утвержден Базовый (отраслевой) перечень услуг и работ по Физической культуре и спорту, который составляет 938 наименований (880 услуг и 58 работ) и в соответствии с которым определяются виды услуг и работ, оказываемых в системе физической культуры и спорта. В этом перечне учитываются такие показатели как: код вида деятельности, реестровый номер услуги, код базовой услуги или работы, наименование базовой услуги или работы, содержание услуги, условия (формы) оказания услуги, признак (работа, услуга), виды учреждений, категории потребителей, наименование показателя объема и наименование показателя качества.

Наименования базовой Услуги можно сгруппировать по следующим категориям:

1. Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта;
2. Спортивная подготовка по неолимпийским видам спорта;
3. Спортивная подготовка по спорту лиц с поражением ОДА;
4. Спортивная подготовка по спорту слепых;
5. Спортивная подготовка по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями;
6. Спортивная подготовка по футболу лиц с заболеванием ЦП;
7. Спортивная подготовка по спорту глухих.

Наименования базовой Работы можно сгруппировать по следующим категориям:

1. Проведение занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан;
2. Обеспечение участия сборных команд Российской федерации в международных спортивных соревнованиях, Олимпийских играх;
3. Обеспечение подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации спортсменов-инвалидов к всероссийским спортивным соревнованиям и международным спортивным соревнованиям, Паралимпийским играм, Сурдлимпийским играм, Всемирным специальным олимпийским играм;
4. Обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в международных соревнованиях (на территории РФ, за пределами территории РФ);
5. Организация и проведение официальных спортивных мероприятий (муниципальных, межмуниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских, международных);
6. Участие в организации официальных спортивных мероприятий (межрегиональных, всероссийских, международных);
7. Организация и проведение официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий (муниципальных, межмуниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских, международных);

8. Организация и проведение всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе;

9. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

10. Организация развития национальных видов спорта;

11. Организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд (субъектов РФ, РФ);

12. Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

13. Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва;

14. Организация и проведение мероприятий по военно-прикладным видам спорта;

15. Организация и проведение мероприятий по служебно-прикладным видам спорта;

16. Организация и проведение спортивно-оздоровительного этапа (поскольку этот этап не является этапом спортивной подготовки и не включен в Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта). Его, возможно, включать в государственное (муниципальное) задание как «работу» либо оказывать как услугу на платной основе;

17. Организация и обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физкультуры и спорта;

18. Организация и обеспечение координации деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва;

19. Обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях (муниципальных, межмуниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских, международных);

20. Обеспечение участия в официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях (муниципальных, межмуниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских, международных);

21. Обеспечение доступа к объектам спорта;

22. Обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях (муниципальных, межмуниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских, международных);

23. Организация и проведение спортивных мероприятий Вооруженных Сил Российской Федерации;

24. Обеспечение участия спортсменов (команд) в спортивных мероприятиях Вооруженных Сил Российской Федерации;

25. Организация мероприятий по научно-методическому обеспечению спортивных сборных команд (субъектов РФ, РФ);

26. Организация мероприятий по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд (субъектов РФ, РФ).

Бюджетное финансирование возможно получать только под указанные категории.

Кроме того 29.07.2015г. утверждены «Значения базовых нормативов затрат и отраслевых корректирующих коэффициентов к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта, значения натуральных норм, необходимых для определения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта», где 1 пунктом стоят Значения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта (рис. 1), эти значения определены для олимпийских видов спорта с учетом этапа спортивной подготовки. Значения должны быть стать отправной точкой для расчета ведомственных перечней и территориальных коэффициентов.

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта Российской Федерации
_____ Мутко Виталий Леонтьевич
(подпись) (расшифровка подписи)
«29» 07 2015 г.

Значения базовых нормативов затрат и отраслевых корректирующих коэффициентов к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта, значения натуральных норм, необходимых для определения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта

1. Значения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта

Наименование государственной услуги	Базовый норматив затрат, непосредственно связанных с оказанием государственной услуги, руб.			Базовый норматив затрат на общехозяйственные нужды, руб.							Базовый норматив затрат на оказание услуги, руб.
	ОТ1	МЗ	ИНЗ	КУ	СНИ	СОЦДИ	УС	ТУ	ОТ2	ПНЗ	
1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12=2+3+4+5+6+7+8+9−10+11
Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Академическая гребля Этап начальной подготовки (показатель объема - Число лиц, прошедших спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки)	8 186,86	116 444,44	129 900,00	58,52	112,76	44,82	7,92	14,14	5 457,91	0,00	260 227,38

Рис 1. Значения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта.

На их основании 2 пунктом определены «Значения отраслевых корректирующих коэффициентов к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта» (рис. 2) для некоторых олимпийских видов спорта: бобслей, гольф, конькобежный спорт и легкая атлетика; для неолимпийских видов с

учетом Базовых нормативных затрат по услугам Спортивной подготовке схожим по затратам с олимпийскими видами спорта, а так же для спорта глухих, спорта лиц с поражением ОДА, лиц с заболеванием ЦП по футболу, лиц с интеллектуальными нарушениями и спорту слепых.

Затем 3 пунктом определены «Значения натуральных норм, необходимых для определения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта» (рис. 3) по олимпийским видам спорта с учетом этапа спортивной подготовки.

Найти Базовый (отраслевой) перечень и Значения нормативов затрат и корректирующих коэффициентов к нормативам затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта, можно на официальном сайте bus.gov.ru. [9]

На основании Базовых (отраслевых) перечней услуг и работ учредителями государственных (муниципальных) организаций составляются Ведомственные Перечни (могут формироваться из любого количества Базовых перечней), порядок формирования которых определен в Приказе Министерства финансов России № 174н. [6] Возможно внесение изменений и дополнений в Базовый перечень (Приказ Министерства финансов России № 48н от 26.08.2015г., п. 11 Постановления Правительства РФ №151 от 26.02.2014 г.).

Устанавливаются правила определения единых экономически обоснованных нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг с возможностью применения повышающих коэффициентов.

Это обеспечивается нормативно-правовыми актами регулирующими расчет: Статья 69.2 Бюджетного кодекса РФ, Письмо Министерства финансов России от 01.10.2014 N 02-01-09/49180 «О направлении Методических рекомендаций по установлению общих требований к порядку расчета объема финансового обеспечения выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ)», Постановление Правительства РФ № 640 от 26.06.2015г. «О порядке формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в отношении федеральных государственных учреждений и финансового обеспечения выполнения государственного задания», Приказ Министерства спорта России от 22.05.2015 г. №550 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственным (муниципальным) учреждением».

2. Значения отраслевых корректирующих коэффициентов к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта

Наименование государственной услуги	Условие, отражающее специфику оказания услуги	Основание для определения нормативных затрат (базовый норматив)	Значение отраслевого корректирующего коэффициента
Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Бобслей	Дисциплина Бобслей	Базовые нормативные затраты по услуге Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Бобслей	1
	Дисциплина Скелетон	Базовые нормативные затраты по услуге Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Бобслей	0,7
Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Гольф	Дисциплина Гольф	Базовые нормативные затраты по услуге Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Гольф	1
	Дисциплина Мини-гольф	Базовые нормативные затраты по услуге Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Гольф	1,1
Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Конькобежный спорт	Дисциплина Конькобежный спорт	Базовые нормативные затраты по услуге Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Конькобежный спорт	1,02
	Дисциплина Шорт-трек	Базовые нормативные затраты по услуге Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Конькобежный спорт	1,02
Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта Легкая атлетика	Дисциплина Многоборье	Базовые нормативные затраты по услуге Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Вид спорта	1,57

Рис 2. Значения отраслевых корректирующих коэффициентов к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта

Формирование базовых нормативных затрат осуществляется в соответствии с Общими требованиями к определению нормативных затрат на оказание государственных и муниципальных услуг в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема финансового обеспечения выполнения государственного (муниципального) задания на выполнение государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственным (муниципальным) учреждением (рис. 4).

Формирование нормативных затрат на оказание государственных услуг из Базового (отраслевого) перечня государственных и муниципальных услуг и работ в сфере физической культуры и спорта подразделяется на:

Прямые затраты (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта)

- Оплата труда работников, непосредственно связанных с оказанием услуги (ОТ1)
- Материальные запасы/основные средства, потребляемые в процессе оказания государственной услуги (МЗ)
- Иные ресурсы, непосредственно связанные с оказанием государственной услуги (ИНЗ)

И Затраты на общехозяйственные нужды (метод наиболее эффективного учреждения)

- Коммунальные услуги (КУ)

3. Значения натуральных норм, необходимых для определения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физическо культуры и спорта

Наименование государственной услуги	Уникальный номер реестровой записи	Наименование натуральной нормы	Единица измерения	Значение натуральной нормы	Примечание
Спортивная подготовка по олимпийским видам спорта Академическая гребля Этап высшего спортивного мастерства (показатель объема - Число лиц, прошедших спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки)	300010001000000050001 02	**1. Натуральные нормы, непосредственно связанные с оказанием государственной услуги**			
		1.1 Оплата труда работников, непосредственно связанных с оказанием услуги			
		Тренер-преподаватель	человеко-часов	184,8888889	Нормы определены в соответствии с максимальной тренировочной нагрузкой спортсмена на этапе спортивной подготовки и наполняемостью группы (ФССП по виду спорта)
		Тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке	человеко-часов	136,8177778	Нормы определены в соответствии с максимальной тренировочной нагрузкой спортсмена на этапе спортивной подготовки и наполняемостью группы (ФССП по виду спорта)
		1.2. Материальные запасы/основные средства, потребляемые в процессе оказания государственной услуги			
		Лодка академическая одиночка	штук	0,133333333	Перечень и количество материальных запасов определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.
		Лодка академическая двойка "комби" (для парной и распашной гребли)	штук	0,088888889	Перечень и количество материальных запасов определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.
		Лодка академическая четверка (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	0,044444444	Перечень и количество материальных запасов определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.
		Лодка академическая восьмерка с рулевым для распашной гребли	штук	0,022222222	Перечень и количество материальных запасов определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.
		Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	0,022222222	Перечень и количество материальных запасов определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.
		Весла для парной гребли	пар	0,355555556	Перечень и количество материальных запасов определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Рис 3. Значения натуральных норм, необходимых для определения базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта.

Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных и муниципальных услуг в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема финансового обеспечения выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственным (муниципальным) учреждением

1. Настоящие Общие требования разработаны в соответствии с положениями абзаца второго пункта 4 статьи 69.2 Бюджетного кодекса Российской Федерации.

Объем финансового обеспечения выполнения государственного (муниципального) задания (R) рассчитывается по формуле:

$$R = \sum_i N_i \times V_i + \sum_w N_w + N^{\text{СИ}}, \text{ где:}$$

N_i – нормативные затраты на оказание i-ой государственной (муниципальной) услуги, включенной в базовый (отраслевой) перечень государственных и муниципальных услуг и работ в сфере «физической культуры и спорта» (далее – государственная (муниципальная) услуга);

V_i – объем i-ой государственной (муниципальной) услуги, установленной государственным (муниципальным) заданием;

N_w – расходы на выполнение w-ой работы;

$N^{\text{СИ}}$ – нормативные затраты на содержание имущества.

Объем финансового обеспечения выполнения государственного

Рис 4. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных и муниципальных услуг в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема финансового обеспечения выполнения государственного (муниципального) задания на выполнение государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственным (муниципальным) учреждением. [7]

- Содержание объектов недвижимого имущества, необходимого для выполнения государственного задания (СНИ)
- Содержание объектов особо ценного движимого имущества (СОЦДИ)
- Услуги связи (УС)
- Транспортные услуги (ТУ)
- Оплата труда административно-управленческого, административно-хозяйственного, вспомогательного и иного персонала (ОТ2)
- Прочие ресурсы (затраты) (ПНЗ)

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки определяем:

1. Требования к организации процесса спортивной подготовки
2. Сведения по этапам спортивной подготовки
3. Максимальный объем тренировочной нагрузки
4. Персонал (ОТ1)

5. Перечень оборудования и инвентаря (МЗ)

6. Перечень и состав тренировочных сборов (ИНЗ)

Далее идут расчеты:

- Оплаты труда работников, непосредственно связанных с оказанием услуги (ОТ1).
- Материальных запасов/основных средств, потребляемых в процессе оказания государственной услуги (МЗ)
- Иных ресурсов, непосредственно связанных с оказанием государственной услуги (ИНЗ). Они включают: Тренировочные сборы, Проживание на тренировочных сборах, Проезд до места проведения сборов, Медицинское обслуживание спортсмена на сборах.

Переходим к Затратам на общехозяйственные нужды (метод наиболее эффективного учреждения), расчеты на которые производятся с помощью Плановых затраты на общехозяйственные нужды, Норматива, Базовых нормативных затрат и Корректирующих коэффициентов: Отраслевого - отражает отраслевую специфику, Территориального (на оплату труда и коммунальные услуги и на содержание недвижимого имущества) и Коэффициента выравнивания бюджетной обеспеченности.

Затем выходит региональный Приказ об утверждении нормативных затрат в котором будут указаны:

- Значения базовых нормативных затрат
- Значения натуральных норм
- Корректирующий коэффициент:

1. Отраслевые коэффициенты (утверждены Министерством спорта 29.07.2015г.)
2. Территориальные коэффициенты (утверждаются субъектом РФ)
3. Коэффициент выравнивания бюджетной обеспеченности (утверждается учредителем)

Список литературы:

1. Бюджетный кодекс Российской Федерации от 31 июля 1998 г. № 145-ФЗ

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 597 "О мероприятиях по реализации государственной социальной политики"

4. Постановление Правительства РФ от 26 февраля 2014 г. № 151 "О формировании и ведении базовых (отраслевых) перечней государственных и муниципальных услуг и работ, формировании, ведении и утверждении ведомственных перечней государственных услуг и работ, оказываемых и выполняемых федеральными государственными учреждениями, и об общих требованиях к формированию, ведению и утверждению ведомственных перечней государственных (муниципальных) услуг и

работ, оказываемых и выполняемых государственными учреждениями субъектов Российской Федерации (муниципальными учреждениями)"

5. Приказ Министерства финансов России от 16 июня 2014 г. № 49н "Об утверждении Перечня видов деятельности, по которым федеральными органами исполнительной власти, осуществляющими функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в установленных сферах деятельности, формируются базовые (отраслевые) перечни государственных и муниципальных услуг и работ"

6. Приказ Министерства финансов России от 29 декабря 2014 г. № 174н "Об утверждении Правил формирования (изменения) реестровых записей при формировании и ведении ведомственных перечней государственных (муниципальных) услуг и работ, оказываемых и выполняемых государственными учреждениями субъектов Российской Федерации (муниципальными учреждениями) и структуры их уникального номера, включая правила формирования информации и документов для включения в указанные реестровые записи"

7. Приказ Министерства спорта РФ от 22 мая 2015 г. № 550 "Об утверждении Общих требований *к* определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственным (муниципальным) учреждением"

8. Письмо Министерства финансов РФ от 30 ноября 2012 г. № 01-02-01/12-3268

9. http://bus.gov.ru/pub/services?activity=30

РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО

Кочерженко Е.О.
студентка фармацевтического факультета
Шибанова И.А.
преподаватель кафедры физической культуры,
лечебной физкультуры и спортивной медицины
Парамонова С.Н.
преподаватель кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и спортивной медицины
Ростовский государственный медицинский университет,

г. Ростов-на-Дону

Аннотация: В статье рассматривается проблема развития физических качеств у студенток 2 курса РостГМУ по сравнению с первым курсом под влиянием регулярных занятий физической культуры. Описана методика организации контроля и анализа динамики изменений между показателями физической подготовки в начале и конце учебного года. Представленные результаты анализа могут судить о правильности подбора образовательными организациями методики подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, динамика роста, сила, выносливость, скорость.

THE ROLE OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION AND PROFESSIONAL ORGANIZATIONS IN THE IMPLEMENTATION OF THE WVSC TRP

Kocherzhenko E.O.
Shibanova I.A.
Paramonova S.N.
Rostov state medical University

Abstract: The article deals with the problem of development of physical qualities of the 2nd year students of the Rostov State Medical University in comparison with the first course under the influence of regular physical training.They describe the methodology of the organization of control and analysis of the dynamics of changes between indicators of physical fitness at the beginning and end of the school year. The presented results of the analysis can judge correctness of selection by the educational organizations of a technique of preparation for delivery of standards of TRP.

Key words: physical culture, physical quality, growth dynamics, force, endurance, speed.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства.

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» актуальна как никогда. Реалии нынешней жизни таковы, что физическая активность молодежи снижается год от года. Огромную часть времени студенты проводят за компьютером и телевизором. В связи с этим увеличивается рост хронических заболеваний, не свойственных этой группе населения.

Принят ряд мер на государственном уровне исправить данную ситуацию. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Внедрение норм началось в системе общего образования.

Целью внедрения Комплекса ГТО в настоящее время является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья.

Здоровье нации одна из составляющих гармоничного развития государства.Следовательно, целью даннойработы является:

1) Сравнение динамики изменений физических качеств у студентов второго курса по сравнению с первым.

2) Разработка и усовершенствование системы доступного анализа динамики физических качеств.

3) Изучение влияния регулярных физических нагрузок на развитие физических качеств у студентов.

Подготовка к сдаче ГТО (2018 год)

Методика исследования

Исследование физических качеств для реализации программы ГТО проводились следующим образом: сравниваласьдинамика изменения уровня физической подготовки студенток лечебно-профилактического факультета 2 курса с их прошлогодними показателями. В исследовании приняли участие-75 человек. Каждый из трех нормативов (тест Купера, бег на 100 метров, прыжки в длину с места) оценивался отдельно. Выставлялись баллы по следующим критериям:

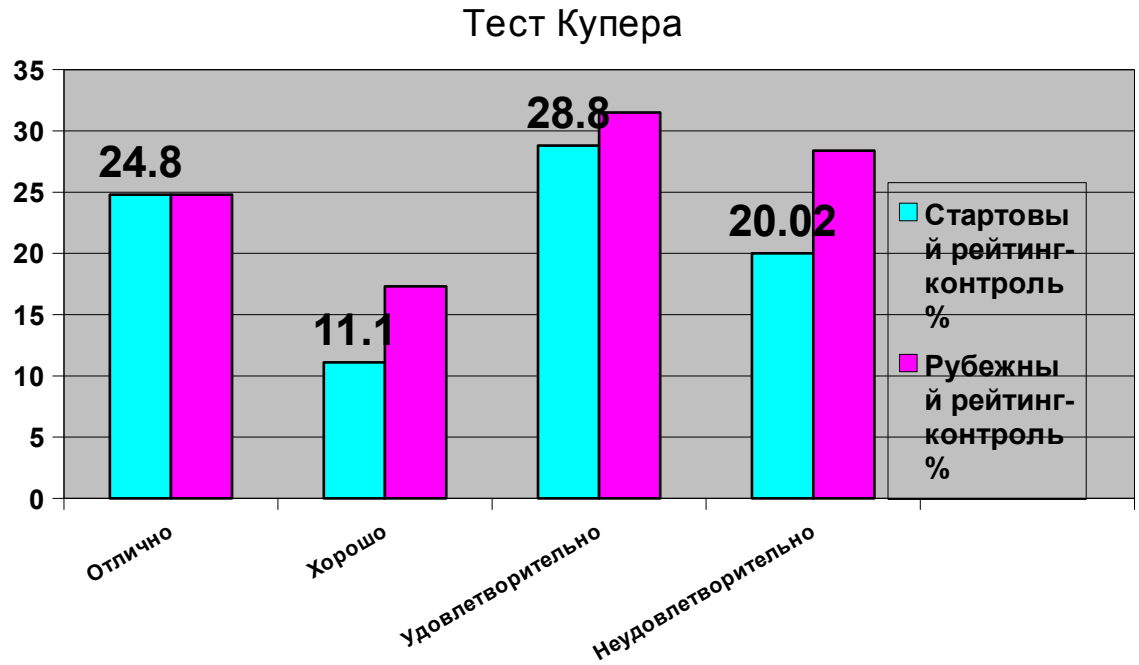
Контрольные нормативы для тестирования девушек (тест Купера)	
Оценка	Расстояние x100 (П1+П2+П3)x2
Отлично	Более 670
Хорошо	670 - 591
Удовлетворительно	590 – 511
Неудовлетворительно	510 – 430
«1»	Менее 430
«0»	Сошли с дистанции
Контрольные нормативы для тестирования девушек (бег на 100 метров)	
Оценка	Секунд
Отлично	15,7
Хорошо	16,0
Удовлетворительно	17,0
Неудовлетворительно	17,9
«1»	18,7
«0»	Более 18,7

Контрольные нормативы для тестирования девушек (прыжки в длину с места)	
Оценка	см
Отлично	200 и более
Хорошо	190
Удовлетворительно	180
Неудовлетворительно	170
«1»	160
«0»	Менее 160

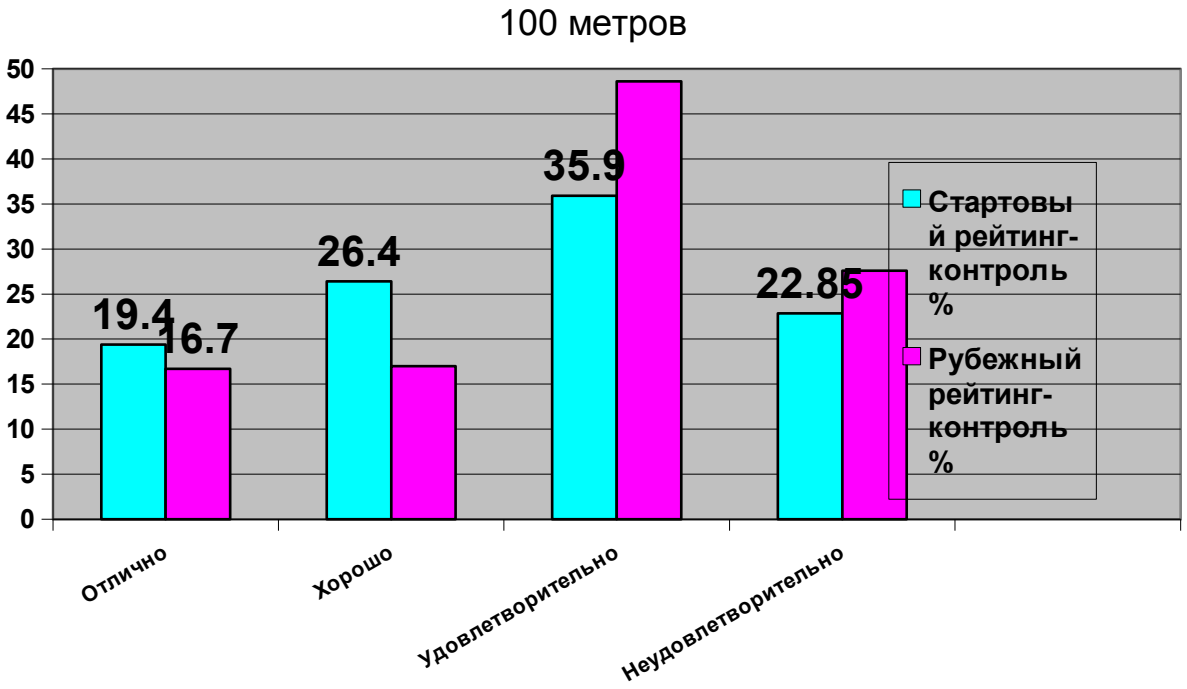
Результаты и их обсуждение:

В данной работе сравнивались нормативы прошлогодних показателей студенток лечебно-профилактического факультета по трем нормативным тестам, которые четко отражают связь с развитием основных физических качеств. Проводится простое вычисление среднего арифметического в исследуемых группах студенток в совокупности.

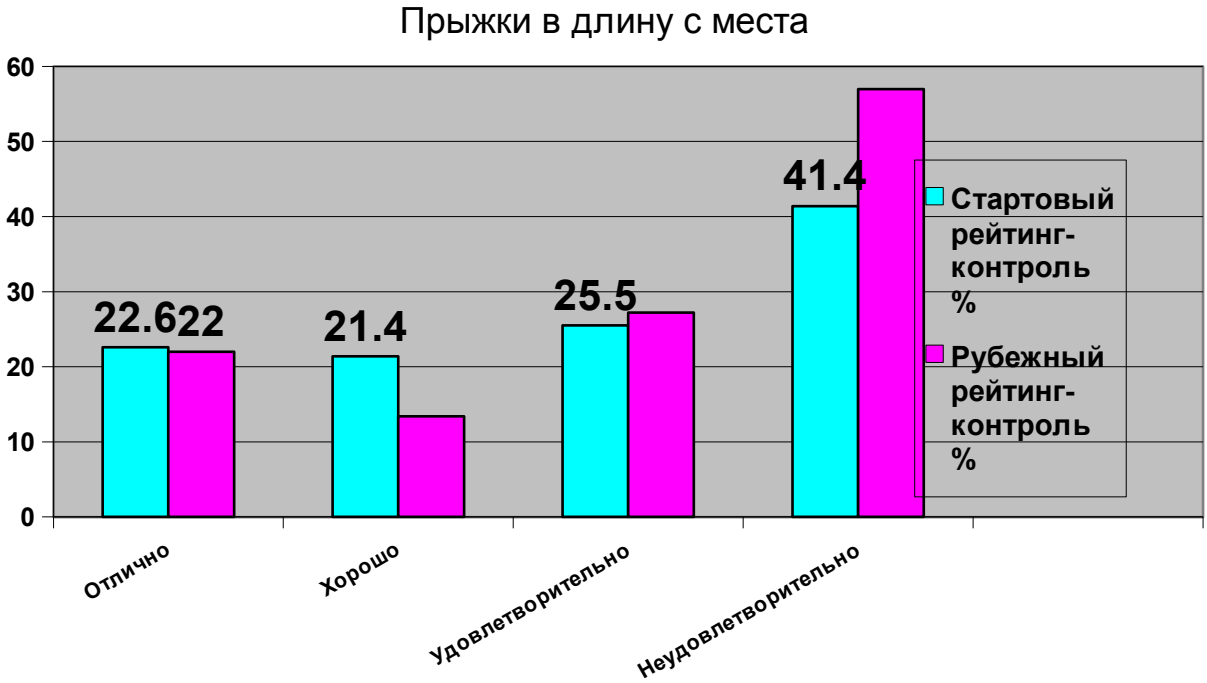
Итак, диаграммы студенток за второй курс представлены ниже:



Сравнивая показатели «тест Купера» с прошлым годом, можно сделать вывод, что процент качества сдачи улучшился на 6,5% (обобщенный показатель для стартового контроля), на 15,5% (обобщенный показатель для рубежного контроля).



Сравнивая показатели бег на 100 метров с прошлым годом, можно сделать вывод, что процент качества сдачи улучшился на 37% (обобщенный показатель для стартового контроля), на 5,7% (обобщенный показатель для рубежного контроля).



Сравнивая показатели прыжков в длину с места с прошлым годом, можно сделать вывод, что процент качества сдачи улучшился на 26,9% (обобщенный показатель для стартового контроля), но уменьшился на 14,6 (обобщенный показатель для рубежного контроля).

В итоге, по сравнению с прошлым годом, динамика тестирования физических качеств у студентов положительная. Несмотря на сокращение часов учебного плана по физической культуре студенты были лучше подготовлены к сдаче стартовых и рубежных нормативов подготовки к ГТО. Следовательно, преподаватели вуза максимально правильно перераспределили физическую нагрузку на студентов, что и позволило улучшить прошлогодние показатели. Улучшения подобного рода доказывают, что во внедрение программы ГТО в жизнь необходима вовлеченность всей орг. Системы ВУЗа. Нужно обновлять оснащение спортивных площадок, организовывать занятия по различным направлениям, может быть даже, создавать клубы болельщиков.

По моему мнению, есть несколько факторов, которые нужно учесть, чтобы эффективно реализовать программу введения нормативов ГТО: создание общедоступных бесплатных комплексов, определенное количество учебных часов для реализации данной программы. Нормы ГТО должны быть для каждой группы здоровья свои, с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья людей.

Цель возрождение ГТО - попытка привить студентам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту.

В заключении хочется сказать, что предстоит огромная работа по изменению сознания и отношения людей к массовому спорту. Внедрение ГТО – это социально-значимый проект для России. С помощью внедрения ГТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом. Повысить уровень физической подготовленности граждан помогут три кита системы ГТО: Сила, Быстрота и Выносливость.

Все эти меры направлены на то, чтобы наша молодежь стала физически и психологически выносливой, здоровой и успешной в дальнейшей жизни.

Список литературы:

1. Зав. Кафедрой ФК, ЛФК и СМ, д.м.н. профессор Харламов Е.В.: Методы оценки физического состояния человека

2. Кончановский А. Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом /А. Ю. Кончановский//Из истории образования СПО. -2012. -№4. –С. 60-61.

3. Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной Дню российских науки Москва, 26-28 февраля 2018 года (Физическая культура, спорт и проблемы здорового образа жизни в системе медицинского образования).

4. Панцова, Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе / Л.В. Панцова // Физическая культура и личность: тез. Докладов Всероссийской научной конференции. – 2004. Оренбург: изд-во ОГПУ, 2004. –С. 114-117

5. Рыжкова, Е.К. Общефункциональные особенности женского организма/ Е.К. Рыжкова. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – С. 59-74

КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Крикунова М. А.
старший преподавателькафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов
Саламатова Е. Г.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: целью работы является анализ использованиякейс-технологийв образовательном процессе.Кейс-технологиирассматриваются как инструмент повышения качества образования и мотивации студентов к осознанному изучению предмета. Путем эмпирического исследования авторыприходят к выводу: использование кейс-технологий эффективно решает задачу практической направленностив обучении.

Ключевые слова: кейс, ситуация, анализ,кейс–метод, кейс-технология,дискуссия, решение.

CASE-TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Krikunova M. A.
Saratov state university, Saratov
Salamatova E. G.
Saratov state university, Saratov

Abstract: the purpose of the work is to analyze the use of case studies in the educational process. Case technologies are considered as a tool for improving the quality of education and motivating students to consciously study the subject. Through empirical research, the authors come to the conclusion that the use of case studies effectively solves the problem of practical orientationintraining.

Keywords: case, situation, analysis, case-method, case-technology, discussion, solution.

Повышение качества образования требует обновления методов, средств и форм организации обучения.

Одной из актуальных проблем современного общества является создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [1].

Спецификой компетентностного подхода является не только передача студенту совокупности знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, но и развитие кругозора, междисциплинарного чутья, способности к индивидуальным креативным решениям, к самообучению, а также формирование гуманистических ценностей.

Основная идея такого подхода заключается в том, что главный результат образования — это не отдельные знания, умения, навыки, а способность и готовность человека к эффективной и продуктивной деятельности в профессиональной среде.

Внедрение компетентностного подхода в систему российского образования требует разработки новых образовательных технологий. Для достижения планируемых результатов необходимо использовать в образовательном процессе технологии, обеспечивающие приближение изучаемого материала к практике обучающихся навыков.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у студентов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте. Задача преподавателей и тренеров помочь своим ученикам в повышении их мотиваций. [1].

Одним из методовповышения мотивации к обучению и развития познавательных интересов является использование кейс-технологий. Ключевыми понятиями данных технологий являются «кейс» и «метод кейс-стади».

Кейс – пример, взятый из жизни и представляющий собой не просто правдоподобное отображение реальной ситуации, а единый информационный комплекс, с помощью которого анализируется данная ситуация.

Цель кейса — активизация дискуссии вучебой аудитории, мотивирующая слушателей к обсуждению и анализу разбираемой ситуации, а главное — к принятию решения.

Соответственно, решить кейс — это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение.

Решение кейсаможно разделить на составные части:

1) исследования предложенной ситуации (кейса);

2) сбора и анализа недостающей информации;

3) обсуждения возможных вариантов решения проблемы;

4) выработки наилучшего решения.

Поскольку цель кейса — обучение и/или проверка конкретных умений, в него закладывается комплекс знаний и практических навыков, которые участникам нужно получить, а также устанавливается уровень сложности и дополнительные требования.

Виды кейсов по степени сложности:

1)Есть практическая ситуация, есть решение. Студенты определяют, подходит ли решение для данной ситуации. Возможно ли иное решение?

2)Есть практическая ситуация. Студентам предлагается найти правильное решение.

3)Есть практическая ситуация. Студент сам определяет проблему и находит пути решения.

Используемые кейсы должны отвечать следующим требованиям: провоцировать дискуссию; соответствовать чѐтко поставленной цели создания; развивать аналитическое мышление; отображать несколько аспектов жизни; иметь определѐнный уровень трудности; иллюстрировать типичные ситуации; иметь несколько вариантов решений[2].

Среди современных технологий и методов обучения в настоящее время особое место в профессиональном образовании занимает обучение **кейс–методом.** Он направленна самостоятельную индивидуальную и групповую деятельность студентов, в течение которой ими приобретаются коммуникативные умения. Процесс обучения с использованием кейс–метода представляет собой имитацию реального события, сочетающую в себе достаточно адекватное отражение реальной действительности, небольшие материальные и временные затраты и вариативность обучения. Сущность данного метода состоит в том, что учебный материал подается студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов [3].

Метод кейс-стади как интерактивная технология для обучения слушателей на основе реальных ситуаций из профессиональной деятельности является наиболее практико-ориентированным и направлен не столько на освоение знаний, сколько на формирование у слушателей новых качеств и умений.

Кейс-метод рассматривается как сложная система, в которую интегрированы более простые методы познания: моделирование, системный анализ, проблемный метод, мысленный эксперимент, методы описания, игровые методы.

Кейс-технология – современная образовательная технология, в основе которой лежит анализ какой-то проблемной ситуации. Она объединяет в себе ролевые игры, метод проектов и ситуативный анализ.

Это анализ конкретной ситуации, который заставляет поднять пласт полученных знаний и применить их на практике.

Кейс-технология позволяет предоставить свободу выбора, что способствует развитию активности студентов на протяжении учебного процесса, формирует познавательный интерес, креативные способности, умения оценивать свои индивидуальные возможности и способности, также развивает самостоятельность и инициативность.

Опыт участия в учебных кейсах способствует дальнейшему творческому использованию полученных знаний, к самостоятельному решению познавательных, практических задач, к проектированию, организации и коррекциисвоей деятельности.

Данная технология помогают повысить интерес учащихся к изучаемому предмету, развивает у студентов такие качества, как социальная активность, коммуникабельность, умение слушать и грамотно излагать свои мысли.

Деятельность преподавателя при использовании кейс-метода включает в себя:

1. Творческую работу по созданию кейса и вопросов для его анализа. Она осуществляется за пределами аудитории;
2. Подготовку методического обеспечения для самостоятельной работы студентов;
3. Деятельность в аудитории, где он обращается ко всем со вступительным и заключительным словом, организует малые группы и дискуссию, поддерживает деловой настрой, оценивает вклад слушателей в анализ ситуации.

В процессе обучения студентов преподаватель выполняет несколько функций: гносеологическую, решающую задачу получения и накопления новых знаний; проектировочную, связанную с проектированием; конструирующую, включающую действия по выбору форм и методов проведения занятий; организационную, решающую задачи организации учебно-воспитательного процесса; коммуникативную, которая включает в себя действия, связанные с установлением педагогически целесообразных взаимоотношений между субъектами педагогического процесса;воспитательную, направленную на формирование активной жизненной позиции студента.

При проведении занятия с использованием кейс-метода на стадии дискуссии преподавателю следует принять во внимание факт отсутствия у обучающихся навыков работы не по заранее известным алгоритмам. Это требует определенной подготовки. Метод case-study необходимо использовать в органическом единстве с другими методами обучения,

в том числе традиционными, закладывающими у студентов обязательную базу знаний. Ситуационное обучение учит поиску и использованию знания в условиях динамичной ситуации, развивая гибкость, диалектичность мышления.

При формировании групп необходимо учитывать фактор сложившихся отношений между студентами, наличие лидеров.

У преподавателя должен быть высокий методологический уровень, т.к. этот метод требует подключения нескольких видов аналитической деятельности.

Кроме того, чтобы занятие не превратилось в балаган, преподаватель должен хорошо владеть техникой организации и проведения дискуссий, иметь авторитет среди обучающихся и четко придерживаться регламента, ведь нужно сдерживать «провокаторов» и максимально заинтересовать, втянуть в дискуссию «молчунов» [4].

Таким образом, кейс-метод развивает умение анализировать и устанавливать проблему: четко формулировать, высказывать и аргументировать свою позицию; общаться, дискутировать, воспринимать и оценивать вербальную и невербальную информацию; принимать решения с учетом конкретных условий и наличия фактической информации.

Метод кейсов включает одновременно и особый вид учебного материала, и особые способы использования этого материала в учебном процессе. Кейс-метод выступает и специфическим практическим методом организации учебного процесса, методом дискуссий с точки зрения стимулирования и мотивации учебного процесса, а также методом лабораторно-практического контроля и самоконтроля.

Метод кейс-стади эффективно решает задачу практической направленности[5].

Кейс-метод учит: видеть проблемы; понимать и использовать концепции; анализировать профессиональные ситуации; оценивать альтернативы возможных решений; выбирать оптимальный вариант решения; составлять план его осуществления; развивать мотивацию; развивать коммуникационные навыки и умения; учит быть объективными в новом видении самих ситуаций, передает обобщенный опыт; помогает стать восприимчивым к другому мнению[4].

В настоящее время кейсы как методы обучения прочно вошли в учебно-образовательный процесс.Актуальность использования этого метода состоит в том, что он позволяет увидеть неоднозначность решения проблем в реальной жизни.

Кейс-технология позволяет предоставить свободу выбора, что способствуетразвитию активности студентов на протяжении всего учебного процесса.

Список литературы:

1. Крикунова, М. А., Саламатова Е. Г., КарсаковаТ. В. Мотивация занятий физической культурой и спортом // метод.пособие Саратов. Наука. - 2010. – 43 с.
2. Сидоров С.В., Басаргина О.О. Кейс-технология как средство развития познавательных интересов обучающихся //Сборники конференций НИЦ.Социосфера.VedeckovydavatelskecentrumSociosfera-CZ s.r.o. (Прага) - 2013. - № 9 - С. 120-124
3. Кайзер Ф.-Й., КаминскиХ., Методика преподавания экономических дисциплин (основы концепции, направленной на активизацию процесса обучения), Москва, Вита пресс, 2007, 85 с.
4. Эктов А.В. Использование кейс метода в образовательном процессе // Научно-методический электронный журнал Концепт. - 2013. - Т. 3.- С. 416-420
5. Лебедева Н.В.Кейс-стади: метод обучения в системе дополнительного профессионального образования работников социальной сферы//Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2016. № 1 (25). С. 121-127.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ В СПРИНТЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Кудрявцева Е.В.
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов
Вантеева В.Л.
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: Бег на 100 метров - один из самых популярных видов легкой атлетики, демонстрирующих быстроту человека. В статье предлагается методика подготовки студентов к выполнению тестов в спринте, входящих в обязательные испытания почти всех ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Ключевые слова: спринт, бег на короткие дистанции, современная методика тренировки, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

COMPLEX METHODS OF TRAINING STUDENTS FOR TAKING SPRINT TESTS AS PART OF READY FOR LABOUR AND DEFENCE ALL-RUSSIAN COMPLEX OF SPORTS AND PHYSICAL TRAINING

Kudryavtseva E.V.
Senior teacher of the Chair of Physical Education and Sport
N.G. Chernyshevsky National Research Saratov State University
the city of Saratov
Vanteeva V.L.
Senior teacher of the Chair of Physical Education and Sport
N.G. Chernyshevsky National Research Saratov State University
the city of Saratov

Abstract: 100-metres race is one of the most popular types of the track-and-field athletics demonstrating how fast a human can be. The article offers methods of training students for taking sprint tests as an obligatory part of almost all stages of the Ready for Labour and Defence All-Russian Complex of Sports and Physical Training.

Keywords: sprint, running over a short distance, modern training methods, Ready for Labour and Defence All-Russian Complex of Sports and Physical Training.

Бег на короткие дистанции – спринт, один из самых популярных видов легкой атлетики. Быстрота, именно это физическое качество человека демонстрирует его скоростные способности. Бег входит в нормативы рабочих программ по физической культуре в образовательных учреждениях и в обязательные испытания почти всех ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

«Под скоростными способностями понимают, возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени» [2, стр.92].

Спринт относиться к «упражнениям циклического характера, выполняемым с максимальной интенсивностью» [1, стр.6]. Сюда относят бег на 30м, 50м, 60м, 100м, 200м – короткий спринт, и 400м – длинный спринт.

Для развития и совершенствования быстроты променяют следующие методы: «методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод» [2, стр.97].

При подготовке студентов основной группы здоровья к сдаче нормативов по бегу на короткие дистанции, в программе по физической культуре ВУЗа чаще используются: соревновательный и игровой методы, являющиеся наиболее популярными и доступными. Соревновательный -

позволяет моделировать ситуацию турнира, дает возможность проявить характер. Игровой – обогащает двигательный и поведенческий опыт, дает возможность студентам многократно использовать свои двигательные умения и навыки в различных ситуациях.

«Однако целостное движение – беговой шаг – состоит из фазы опоры и полета. Чередование опорных и безопорных положений является особенностью бега. При этом скорость бега зависит от длины и частоты шагов бегуна. Продолжительность быстрого бега находиться в зависимости от скорости и ритма движений. Чем выше скорость, тем меньше длительность фаз относительного отдыха в цикле движений бегуна и тем самым сокращается возможность поддержать длительность быстрого бега, который, в свою очередь, зависит от свободы движений спортсмена» [1, стр.6].

При использовании методики повторной тренировки, когда пробежки чередуются с паузами отдыха, в основном, совершенствуются возможности сердечнососудистой системы (ССС) – увеличивается мощность сердечного выброса. Как показали исследования, оптимальными, в данном случае, являются отрезки бега в 200 метров со скоростью в 70%, от максимальной, и паузой отдыха, между отрезками, продолжающейся до тех пор, пока ЧСС не снизиться до 120 уд/мин.

В беге на короткие дистанции основные энергетические процессы происходят без участия кислорода. Мощность таких процессов, по сравнению с аэробными, выше в 2 – 2,5 раза.

Снижение скорости на спринтерских дистанциях объясняется постепенным расходом резервов анаэробного обеспечения и накопления в организме молочной кислоты. Молочная кислота выводиться из работающих мышц в процессе отдыха. При выполнении физической нагрузки невысокой интенсивности с ЧСС – 100 – 110 уд/мин, процессе отдыха, скорость распада лактата возрастает в 4 и более раз.

Существуют разнообразные средства развития быстроты.

Подготовка студентов к бегу на короткие дистанции включает множество упражнений, выполняемых под команду преподавателя, например, старт из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества мышц-разгибателей ног тренируются: упражнениями с различными отягощениями; прыжками на песке; метаниями набивных мячей; прыжками в длину с места; прыжками со стартовых колодок; выпрыгивания со стартовых колодок; выпрыгивания со стартовых колодок «с подхватом»; движения с переходом в бег; тройной прыжок из колодок с дальнейшим бегом по инерции; удержание положения в команде «Внимание» 5,10, 15 сек с выбеганием из колодок; бег с низкого старта по команде с изменением времени между командами «Внимание» и «Марш».

Для исправления технических ошибок на старте используют различные методические приемы, вынуждающие выполнять движения наиболее эффективным способом.

Правильное направление выталкивания со стартовых колодок вырабатывается при постоянном использовании следующих упражнений: выбегание со старта под планкой (резинкой); выталкивание с колодок, упираясь плечами в руки партнера; старт с сопротивлением движению ноги (резиновый жгут).

Основным средством подготовки спринтеров является бег отрезками (20м, 30м, 40м, 50м, 60м, 80м) с максимальной скоростью. Спринт с большой скоростью оказывают сильное воздействие на организм. Последовательное выполнение пробежек с максимальной скоростью должно быть обеспечено такими паузами отдыха, чтобы к выполнению очередной пробежки студент приступил на пульсе ниже 120 уд/мин (3 – 5 мин).

Количество ускорений 3 - 4. Бег со скоростью 90-100%, от собственной, выполняется, как правило, на отрезках, длиной не более 60 – 80 м. В практике, наиболее часто используется: бег на 30 – 60 м со старта; 30м с хода и т.д.

В подготовке студентов к бегу на 100м могут, применяются различные виды легкой атлетики: барьерный бег; прыжки в длину.

Известно, что скорость бега является производной от длины и частоты шагов. При составлении тренировочных программ лучше выделить группу упражнений на увеличение длины шагов и их частоты. Специальные упражнения, направленные на увеличение длины шага включают упражнения на гибкость, а так же на увеличение скоростно-силовых характеристик мышц ног, принимающих участие в отталкивании.

Упражнения на гибкость должны стать неотъемлемой частью тренировочной программы в спринте. Упражнения для увеличения амплитуды в суставах используются в разминке и в заключительной части занятия для более активного протекания восстановительных процессов в мышцах.

Упражнения скоростно-силовой направленности должны выполняться с акцентом на быстрое отталкивание. В связи с тем, что во время «опоры» основная нагрузка ложиться на мышцы голени, рекомендуется выполнять прыжковые упражнения таким образом, чтобы основная часть амортизации выполнялась мышцами – сгибателями стопы.

Основные упражнения, направленные на увеличения длины шага: многоскоки на время; прыжки на одной ноге (на время); прыжки «в глубину» с последующим отталкиванием вперед; прыжки «в глубину» с последующим отталкиванием вверх; прыжки в длину; длительный бег на передней части стопы.

Частота движений в беге, в основном, зависит от степени координированности действий мышечных групп и взаимного соответствия силовых характеристик мышц сгибающих и разгибающих бедро.

Важное место в современной методике тренировки, в спринте, отводиться скоростной выносливости. Основным методом развития этого качества является как повторный, так и переменный бег на различных отрезках. Хорошим средством развития скоростной выносливости является: переменный бег (2х80м; 2х 100м; 2х120м; 2х150м) и «горка» повторный бег (100м, + 150м + 100м; 80м+ 120м+80м).

Легкая атлетика относиться к базовым видам спорта в программе образовательных учреждений страны. Студенты основной группы здоровья, готовые сдать норматив в беге на 100м, как правило, не испытывают трудностей и укладываются в заявленный результат. По возрасту, они относятся к VI ступени комплекса ГТО. Если сравнить нормативы юношей вузовской программы по легкой атлетике, нормы ГТО и разрядные нормативы из Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), то разница не велика (таблица 1)

норматив для юношей	результат	разница
Норматив вузовской программы	13.2	+ 0,3; +0,54
Норматив ГТО	13.5	0; +0, 24
Разрядный норматив из ЕВСК	13.5(р/х); 13.74 (а/х)	

Примечание: р/х – ручной хронометраж; а/х – автохронометраж

Результат самый высокий – 13.2 - норматив вузовской программы. Он был предложен в 2004 году, основанием послужили результаты из ЕВСК, которые пересматриваются раз в четыре года, как правило, после Олимпийских Игр, и статистически оправданные итоги массовой сдачи студентами основной группы здоровья нормативов в беге на 100м.

Результат - 13.5 – норматив ГТО. Предложен в 2015 году, основанием послужили официальные беговые нормативы из ЕВСК, которые актуальны для 2018 года в двух вариантах (ручной хронометраж; автохронометраж). Норматив ГТО адаптирован к Единой всероссийской спортивной классификации и соответствует I (ю) юношескому разряду. Юношеские разряды присваиваются для популяризации вида спорта, для дальнейшей мотивации спортсменов, повышения уровня спортивной подготовки.

Список литературы:

1.Бартенев Л.В. Бег на короткие дистанции. Под редакцией заслуженного тренера СССР Садовского В.В. Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 1967

2.ХолодовЖ.К., Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, - 480с.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В САРАТОВЕ И САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Мервинская О.В.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовской национальный исследовательский государственный
университет им. Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Создание условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью в образовательной организации.

Ключевые слова: инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья

INCLUSIVE EDUCATION IN SARATOV AND SARATOV REGION

Mervinskiy O.V.
Saratov state University, Saratov

Abstract: Features of the organization of educational activities for persons with disabilities. Creation of conditions for education of students with disabilities (SWD) and disability in the educational organization.

Keywords: inclusive education, children with disabilities

На современном этапе образование детей с ограниченными возможностями здоровья – одна из актуальных и дискуссионных проблем. Это существенно затрудняет адаптацию как детей условно здоровых, так и детей с ограниченными возможностями здоровья. Возникают дополнительные, нередко непреодолимые трудности в реализации индивидуального подхода педагогов к учащимся в процессе их обучения, воспитания, развития, не позволяющие в полной мере реализовать принцип дифференцированного, по-настоящему индивидуального подхода к каждому учащемуся.

Основной принцип инклюзивного образования – это обучение детей с особыми образовательными потребностями в обычных образовательных

учреждениях, при условии, что этим образовательным учреждениям создаются все условия для удовлетворения специальных образовательных потребностей таких лиц.

Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья содержатся в Приказе Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

В нем, в частности, отмечается, что «содержание общего образования и условия организации обучения учащихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида».

Создание условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью в образовательной организации совместно с обучающимися, не имеющими нарушений развития, рассматривается как необходимая мера по реализации права на образование указанных категорий обучающихся и соответствует одному из приоритетных направлений Государственной программы Саратовской области «Развитие образования в Саратовской области до 2020 года».

С 2014 года Саратовская область принимает участие в Государственной программе Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы. В 2014 году участие в программе приняли 46 образовательных организаций области, в 2015 году – 42, включая образовательные организации, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы (АООП) для детей с ОВЗ.

Методики инклюзивного обучения нарабатывались в Саратовской области с 2007 года на базе региональных экспериментальных площадок инклюзивного образования в средних школах №№ 12 и 24 Энгельса, № 93 Саратова, в гимназии № 1 Балаково. С 2012 г. на базе гимназии № 1 и специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната 3-4 вида в Саратове действует федеральная экспериментальная площадка "Региональная модель формирования безопасной образовательной среды для социализации и адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья". Она предполагает превращение коррекционной школы в ресурсный центр по поддержке инклюзивного и интегрированного обучения детей по своему профилю заболевания в любой школе области.

Улучшение условий доступности образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в общеобразовательных учреждениях представляет собой одну из

социальных проблем, которую необходимо решить, чтобы в будущем, когда эти дети станут взрослыми, противостоять их исключению из гражданской, политической, социальной и профессиональной жизни. В Саратовской области внедряются различные формы обучения таких детей. Это – специальное (коррекционное), интегрированное, инклюзивное образование, обучение детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий. Именно многообразие форм обучения детей этой категории позволяет обеспечить для них доступность образовательных услуг с учетом показаний здоровья.

В Саратовской области раньше не замечали детей с синдромом дауна, страдающих аутизмом. Однако, ситуация меняется. В настоящее время для таких детей создаются ДОУ и отдельные группы. Раньше считали, что ребенок был либо обычный, который мог постигнуть образовательную программу, либо необычный - и он не мог получить нормальное образование, лишался общения со здоровыми ребятами. У такого ребенка не было ни конкурентоспособности, ни перспектив. Инклюзивное образование означает, что мы будем учиться все вместе, обычные и необычные, высокие и низкие. Родители должны быть уверены, что их детям в школе будет комфортно, безопасно, интересно.

С января 2015 г. в средней школе № 10 Аткарска заработал первый в районе класс для обучения детей с ограниченными возможностями. Путь до класса постарались сделать максимально безбарьерным - у входа положили пандус, убрали все ступеньки на пути в класс. В самом классе есть новейшая интерактивная доска, будут установлены специальные парты. Специалисты отмечают, что ввод в строй инклюзивной программы позволит школьникам-инвалидам Аткарска отказаться от домашнего обучения.

Саратовская область находится на начальном этапе формирования образовательной среды для особых обучающихся, что объясняет недостаточный уровень организации архитектурной доступности в школах региона. Данная ситуация объясняется двумя основными факторами: во-первых, идея бездискриминационного доступа к образованию является достаточно новой, и многие родители детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью или еще не слышали об этой возможности, или удовлетворены тем вариантом организации образовательного процесса, который у них есть (отдельные образовательные организации, интегрированные классы, домашнее или дистанционное обучение и т.д.). Во-вторых, создать все необходимые или даже базовые архитектурные условия в кратчайшие сроки тяжело, исходя из финансовых возможностей школ, в особенности сельских и малокомплектных. Зачастую администрации школ не имеют представления о том, какие минимальные условия должны быть созданы для разных категорий лиц с нарушениями, каким образом эти условия

должны быть осуществлены и оформлены. Имеющиеся возможности архитектурной доступности школ Саратовской области во многом являются следствием участия 88 образовательных организаций в государственной программе Российской Федерации «Доступная среда на 2011-2015 годы». Работа по организации условий доступа в здания школ региона находится только в начальной стадии. Подобная ситуация сформировалась и в отношении специальных материально-технических средств, необходимых для организации образовательного процесса детям с нарушениями слуха, зрения, НОДА, РАС и прочими нарушениями. Показательными являются 43,37 % школ, которые не готовы принять ни одну из категорий лиц с нарушениями развития, соответственно, у них нет ни архитектурных, ни материально-технических условий. Низкий уровень готовности школ к работе с обучающимися с ОВЗ также демонстрирует показатель в 17,85 % школ, где организована деятельность психолого-медико-педагогического консилиума, что является недостаточным для целенаправленного и последовательного формирования инклюзивного образовательного пространства региона. Данная деятельность невозможна без формирования инклюзивной образовательной среды в образовательных организациях. Мониторинговые данные сигнализируют о том, что даже единичные тематические мероприятия не проводят 49,84 % школ.

Анализ полученных данных позволяет выделить основные направления деятельности, способствующие продолжению начатой работы по организации возможности равного доступа любого ребенка к образованию:

Образовательным организациям необходимо оформить паспорт доступности школы и по его результатам разработать дорожные карты развития архитектурной доступности и материально-технических средств для обучения особых категорий детей. В зависимости от возможностей школы, 36 контингента детей и прочих факторов данная дорожная карта может быть рассчитана на продолжительные сроки, вплоть до 10-15 лет.

В школах должна быть создана экспертная группа, которая будет заниматься организацией образовательного процесса детей-инвалидов и обучающихся с ОВЗ. Данная группа должна иметь профильное коррекционное образование, а также хорошо разбираться в современной терминологии, так как на ее участников ляжет задача по ведению статистики, результатов обучения и прочих факторов.

Во всех образовательных организациях области, вне зависимости от наличия в школе особых обучающихся, должна формироваться инклюзивная образовательная среда путем проведения соответствующих мероприятий, целенаправленных занятий и тренингов со всеми субъектами образовательного процесса – обучающимися, родителями, педагогами, техническим персоналом.

В дорожную карту мероприятий обязательно должен быть внесен вопрос повышения квалификации педагогов по теме организации образовательного процесса обучающихся с ОВЗ. В первую очередь повышение квалификации должны пройти учителя начальных классов и педагоги службы сопровождения, так как основные документы вступают в силу для обучающихся, поступающих в первые классы с 1 сентября 2016 года.

В настоящее время, например:

В СГУ создан Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов. Центр осуществляет комплексную психологическую, социальную и методическую поддержку студентам с ограниченными возможностями здоровья. В ходе реализации своих задач и функций Центр взаимодействует с подразделениями СГУ и внешними организациями в рамках полномочий, определенных Положением, приказами и распоряжениями ректора. Вариативность и гибкость образовательного маршрута, учитывающего индивидуальные и личностные особенности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечивают учебное управление, институт электронного и дистанционного обучения, учебные структурные подразделения университета. Развитие инфраструктуры университета для обеспечения доступности образовательной среды лицам с ограниченными возможностями здоровья осуществляется управлениями по эксплуатации и развитию имущественного комплекса. Проектирование позитивной среды для формирования целостной системы профессиональных, деловых, межличностных, социальных отношений в образовательной среде осуществляется при поддержке Центра региональных социологических исследований, Регионального центра довузовского образования, ЦПК, Регионального центра содействия трудоустройству и адаптации к рынку труда выпускников ВПО.

В ФГБОУ ВО «Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова» создана безбарьерная среда по обеспечению условий доступности зданий и сооружений для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, В корпусах и общежитиях консерватории есть съемные пандусы, проведена адаптация учебных кабинетов, дверных проемов, санитарно-гигиенических помещений для обучения и проживания студентов с ограниченными возможностями здоровья. приобретено специализированное оборудование для обеспечения образовательного процесса обеспечен доступ к электронному каталогу библиотеки консерватории и ресурсам электронных библиотечных систем из любой точки, где имеется Интернет.

В 88 школе Саратова и Саратовской области уже осуществляется инклюзивное образование.

Саратовская область получит в 2018 году субсидию из федерального бюджета на поддержку инклюзивного профессионального образования инвалидов. Базовая профессиональная образовательная организация, на которую будет выделена субсидия, создана в Саратовском техникуме строительных технологий и сферы обслуживания. Средства субсидии будут направлены на повышение квалификации, переподготовку и проведение стажировки педагогических кадров, а также оснащение специальным оборудованием для осуществления образовательной деятельности для инвалидов по программам среднего профессионального образования и профессионального обучения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Список литературы

4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 -ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ). статья 2.16
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 13.12.2013) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 N 30067)
6. Приказ министерства образования Саратовской области от 25.02.2015 № 493 «Об организации деятельности ресурсных центров инклюзивного образования»
7. Аналитическая справка о результатах проведения мониторинга готовности к внедрению федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Саратов 2016
8. Введение инклюзивного образования в Саратове // http://взгляд-инфо.рф/index.php/education/98-inobrsar64
9. Коновалова М.Д., Михайлина М.Ю. Методические рекомендации по созданию базовой образовательной организации инклюзивного образования. – Саратов, 2015.

ПРИМЕНЕНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Николаева Е.В.
преподаватель физической культуры
Государственное профессиональное образовательное учреждение
г. Новокузнецка, Новокузнецк

Аннотация: формирование доступных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья знаний, умений и навыков при помощи оказания своевременной поддержки в затруднительных для них вопросах и осуществление дифференцированного подхода.

Ключевые слова: обучающиеся с ОВЗ, дифференцированный подход, коррекционно-развивающие упражнения, нестандартный инвентарь, адаптированная оценка.

APPLICATION OF CORRECTIONAL-DEVELOPING EXERCISES AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE WITH THE STUDENTS WITH DISABILITIES

Nikolaeva E.V.
State professional educational institution
Novokuznetsk, Novokuznetsk

Abstract: the formation of accessible to students with disabilities knowledge and skills through the provision of timely support in difficult issues and implementation of a differentiated approach.

Keywords: students with ovz, differentiated approach, correctional and developmental exercises, non-standard equipment, adapted assessment.

Знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной сферы детей с различными отклонениями представляет особую важность для поиска эффективных педагогических средств и методов коррекции двигательных нарушений.

Проводя уроки физической культуры в группах с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), сталкиваешься с определенными трудностями:

- группа обучающихся чрезвычайно неоднородна (в нее входят дети с разными нарушениями в развитии);
- быстрое наступление утомления от одного вида деятельности;
- сниженный уровень работоспособности и самостоятельности;

- незрелость мотивации;

- низкий уровень технической подготовленности обучающихся.

Поэтому при разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

В процессе обучения двигательным действиям, обучающийся должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами, для чего учителю необходимо: создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная), причём с возможностью перехода учащихся из одной группы в другую; найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Последнее считаю наиболее важной и приоритетной задачей – развитие у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Радуют результаты: в нашем учреждении образовались группы обучающихся по интересам, которые сами проявляют инициативу по самостоятельным внеучебным занятиям по различным направлениям (тяжелая атлетика, настольный теннис, лыжи, гимнастика).

Наиболее важными и необходимыми упражнениями на уроках физкультуры с обучающимися ОВЗ являются:

- дыхательные упражнения;

- ОРУ без предметов, со скакалкой, с гимнастическими палками и др.

- упражнения на коррекцию осанки и укрепления мышечного корсета

- упражнения на коррекцию мелкой моторики

- упражнения на профилактику и коррекцию контрактур (у обучающихся с диагнозом детский церебральный паралич).

На уроках гимнастики внедрен метод круговой тренировки, который адаптирован для групп ОВЗ. При таком подходе очень высокая плотность урока и возможность быстро поменять сложность и дозировку упражнения в зависимости от возможностей обучающегося.

Метод круговой тренировки: обучающиеся делятся на пары. Каждой паре определяется станция с конкретным упражнением. Работа на всех станциях начинается одновременно по команде преподавателя, так же по команде во время отдыха пары переходят на следующую станцию и так далее по кругу, пока не пройдут все станции. Количество кругов и время работы на одной станции зависит от физической подготовки обучающихся и непосредственно от их самочувствия перед уроком.

На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые мячи, пружинные эспандеры и др.). Даже одни и те же

упражнения, но выполненные с разным инвентарем, воспринимаются как что-то новое, интересное. Много положительных эмоций вызывают большие гимнастические мячи. Комплекс упражнений с такими мячами так же успешно используется на уроках.

При проведении уроков физической культуры желательно использовать музыку, как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, обучающиеся непроизвольно начинают чувствовать выражаемые в ней чувства и настроения и связывать их с выполняемой работой, которая начинает казаться гораздо более привлекательной и менее утомительной, чем обычно. Подвижные игры и музыкальное сопровождение играют важнейшую роль как средства, вызывающие положительные эмоции и повышающие работоспособность и в тоже время прививающие устойчивый интерес к занятиям.

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у обучающихся высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, проявлять грубость.

Эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

– умение доходчиво и интересно объяснять игру;
– размещение игроков во время ее проведения;
– распределение на команды;
– определение помощников и судей;
– руководство процессом игры;
– дозирование нагрузок.

Ответственный момент в руководстве подвижными играми, особенно в работе с группами ОВЗ – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает обучающихся, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность.

Необходимо адаптировать и оценку физической подготовленности. Учитывать как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При работе с детьми с ОВЗ и инвалидами необходимо широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных

возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у обучающихся положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Важно постоянно ненавязчиво ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить за это высокую оценку.

От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Обучающиеся занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Целью моей работы является формирование доступных для данной категории обучающихся знаний, умений и навыков при помощи оказания своевременной поддержки в затруднительных для них вопросах и дифференцированного подхода. Любая программная тема должна планироваться не только с целью коррекции, но и быть воспитательной.

Список литературы:

1. Об оценивании аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой [Электронный ресурс]: письмо Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 // Гарант. – 2003. – 3 ноября.

2. Игнатова, Л. В. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах [Текст] / О. И. Волик. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

3. Спутниковый канал единой образовательной информационной среды [Электронный ресурс] / Режим доступа: http:/sputnik.mto.ru

4. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для стун. сред. проф. учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погодаев. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 176с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебное пособие /под ред. Л. В. Шапковой. — Москва: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил.

6. Якубович, М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания [Текст] : пособие для учителя. - /О. В. Преснова. – Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2006.

СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Павлюкова Н.А.
старший преподаватель кафедры спортивных игр
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: В статье рассматриваются значение профессионально-прикладной физической подготовки, особенности физического воспитания в условиях подготовки к профессиональной деятельности, использование средств гимнастики в профессиональной физической подготовке специалистов

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, прикладные умения и навыки, средства гимнастики.

GYMNASTIK DEVICE IN PROFESSIONAL APPLIED PFIZICAL TRAINING

Pavlyukova N.A.
Saratov state university, Saratov

Abstract: The article deals with significance of professional applied physical training, peculiarities of physical training in times of training for professional activity, use of gymnastic device in specialist's professional physical training.

Key words: professional applied physical training, applied skills, gymnastic device

Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) знакомо всем учителям и преподавателям физической культуры средних общеобразовательных и высших учебных заведений. В настоящее время научно- технический прогресс и условия жизни предъявляют высокие требования, как к профессиональной грамотности специалистов, так и к уровню их физического развития и подготовленности к производственной деятельности. Этот факт и определяет значение ППФП и для общества в целом, и для каждого отдельно взятого молодого человека.

Все профессии имеют свою специфику и отличаются друг от друга не только видом производственной деятельности и условиями труда, но и требованиями к уровню физического развития специалиста, к его психическим свойствам и качествам личности. При недостаточной общей подготовленности к производственной деятельности адаптация к условиям

работы может занимать немало времени. Значит имеет место потребность развивать еще в процессе обучения специфические, присущие конкретной профессии физические и психические качества и физиологические функции.

Проблемы профессиональной подготовки начали изучаться давно. Еще в конце XIX века ученые интересовались использованием различных средств физической культуры для подготовки молодого человека к трудовой деятельности. В 1891 году П.Ф. Лесгафт писал, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле [3].

Позже, в 20-30 годы XX века у нас были опубликованы работы, в которых рассматривалось использование средств физической культуры для более успешного освоения трудовых навыков конкретных профессий. Также изучались вопросы повышения производительности труда, восстановления организма в процессе трудовой деятельности и профилактики профессиональных заболеваний. В.В. Гориневский 1923году в своём выступлении на съезде врачей отмечал, что не достаточно хорошей организации труда, которая помогает снижать опасность любой профессии, улучшения быта и условий труда в санитарном отношении. Он считал важным улучшение профессиональных качеств специалиста путем использования различных физических упражнений, которые помогают человеку приспособиться к выполнению более сложных функций трудовой деятельности и проявлять стойкость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды [2].

В 1958 году в работах В.В. Белиновича были сформулированы теоретические обоснования профессионально-прикладной физической подготовки. Автором были определены ее задачи, направленные на развитие физических кондиций человека, которые приобретают важное значение для выполнения всего спектра функций избранной профессии, а также помощь полноценному физическому развитию личности и получению максимальных результатов процесса физической подготовленности обучающихся [1].

Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности (Р.П. Раевский, 1985) [4]. ОФП, являющаяся обязательной для всех учебных программ, не имеет непосредственного отношения к процессу труда, но создает условия для успешной профессиональной деятельности, способствуя укреплению здоровья, помогая адаптироваться к условиям труда. Недостаточный уровень развития физических качеств может быть причиной допущенных ошибок в работе, ее задержки, невысокой производительности труда. ППФП необходима и должна строиться на основе и в единстве с ОФП.

Современная подготовка молодых специалистов к профессиональной деятельности предполагает учет особенностей различных профессий. Она требует четкого планирования учебного материала, использования разнообразных средств, помогающих в полной мере формировать умения и навыки, необходимые в конкретной сфере деятельности. В процессе физической подготовки должен решаться ряд таких задач, как развитие и совершенствование физических и психических качеств личности, овладение знаниями и прикладными двигательными умениями и навыками, воспитание средствами физической культуры и видов спорта волевых качеств и качеств личности, необходимых для конкретного вида профессиональной деятельности. Задачи физической подготовленности молодых специалистов к профессиональной деятельности находят свое отражение в государственных документах. Таким образом, ППФП является частью процесса физического воспитания в средних и высших профессиональных учебных заведениях.

Обучение студентов физкультурного вуза и их подготовка к своей профессиональной деятельности имеет целый ряд особенностей. Именно им, будущим специалистам в сфере физической культуры и спорта, предстоит решать задачи ППФП в профессиональных учебных заведениях. Весь процесс обучения в нашем вузе построен так, чтобы обеспечить разностороннюю теоретическую, физическую и методическую подготовку в своей профессии.

Известно, что каждый вид спорта имеет свою прикладность к какой-либо профессиональной деятельности, так как развивает физические, морально-волевые и нравственные качества, свойственные и ряду профессий. Рассмотрим это на примере тех спортивно-педагогических дисциплин, которые изучаются в ИФКиС. Среди них такие циклические виды спорта как легкая атлетика, плавание, лыжный спорт. Занятия этими видами помогают развивать выносливость, формировать высокий уровень динамической работоспособности, навыки рациональной ходьбы, укрепляют сердечно сосудистую, дыхательную системы. Эти же качества и способности необходимы практически всем специалистам.

Баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, все виды борьбы развивают такие физические качества, как общая выносливость, ловкость, быстрота и точность движений. Занятия этими видами спорта обеспечивают высокий уровень общей работоспособности и высокий уровень функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также формируют навыки и умения оперативных и коллективных действий. В процессе занятий играми и борьбой развиваются объем, распределение, переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма.

«Гимнастика» является одной из важных спортивных дисциплин учебного плана. Спортивная гимнастика развивает такие физические

качества как координация движений, силовая и статическая выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость. Выполнение акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах формирует чувство равновесия, движения, пространства, умение переключать п распределять внимание, воспитывает, решительность, смелость. самообладание. Занятия гимнастикой формируют навыки владения своим телом, навыки работы на высоте, обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов.

Все занятия по дисциплине «Гимнастика» со студентами института делятся на теоретические и практические и нацелены на прочное усвоение знаний, двигательных умений и навыков по предмету. Уделяется большое внимание методике проведения занятий и методике обучения гимнастическим упражнениям. В процессе занятий преподаватели ставят перед студентами одну из важных задач – научиться учить и применять свои умения независимо от того, где придется работать. Так, например, на протяжении всего периода обучения студенты проводят с учебной группой строевые и общеразвивающие упражнения. Эти упражнения составляют основу производственной гимнастики, физкультурных пауз и минут, необходимых для сокращения периода врабатываемости в начале рабочего дня, для снятия усталости и напряжения отдельных мышечных групп и для восстановления организма, а также для профилактики профессиональных заболеваний. Для специалистов, занятых умственным трудом, из этих упражнений можно составлять комплексы, которые помогут избежать негативных последствий малоподвижного образа жизни.

Выполнение акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах развивают основные физические качества и навыки, необходимые во многих профессиях. Так, например, мышечная сила, гибкость, умение владеть своим телом в непривычных для человека условиях необходимы представителям большого круга профессий – строителям, летчикам, монтажникам-высотникам, космонавтам, десантникам, пожарным и многих других профессий.

В процессе занятий гимнастикой формируются прикладные психические качества и свойства личности, важные для молодых специалистов. Выполнение упражнений на снарядах создает условия для воспитания смелости, мужественности (например, выполнение опорного прыжка), дисциплинированности и настойчивости, трудолюбия и целеустремленности. Помимо непосредственного выполнения упражнений на гимнастических снарядах, будущие преподаватели осваивают методику обучения им, проводят уроки гимнастики с учебной группой.

Много из перечисленных средств гимнастики используется в военно-прикладной физической подготовке. Еще к ним можно отнести особую группу прикладных упражнений, в которую входят лазания по канату и

гимнастической стенке, по преодолению препятствий, ползание разными способами.

Таким образом, формируя средствами физкультуры и спорта необходимые двигательные умения и навыки, физические и психические качества и свойства личности, специалисты по физической культуре и спорту способствуют продуктивности любой профессиональной деятельности и в конечном итоге повышению качества жизни работоспособного населения страны.

Список литературы:

1. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович.- М.: Физкультура и спорт, 1958.- 262с.

2. Гориневский В.В. Избранные произведения / В.В. Гориневский. - М, 1951.- 285 с.

3. Лесгафт П.Ф. Труды комиссии по техническому образованию (1889-1890) /П.Ф. Лесгафт. - М.: ГДОИФК, 1981.-52с.

4. Раевский Р.Т. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов.- М.:В.Ш., 1985.

СТРУКТУРНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

Пашин А.А.
директор Институт физической культуры и спорта, д.п.н.,
Тихонов Ю.В.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.
Спирин С. В.
магистрант
Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», Пенза

Аннотация: в статье представлен анализ исследования структурно-динамических характеристик ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Целью исследования явилось изучение структуры интенсивности ценностного отношения студенческой молодежи к ВФСК ГТО. В качестве методологической основы исследования использована концепция субъективных отношений личности. На основе эмпирических данных определены средние показатели интенсивности отношения к ГТО студенческой молодежи, структура интенсивности отношения в группах с

низким, средним и высоким уровнями отношения, доминирующие компоненты в структуре отношения.

Ключевые слова: ценностное отношение к ВФСК ГТО, компоненты ценностного отношения.

STRUCTURAL AND DYNAMIC CHARACTERISTICS OF STUDENTS' VALUE ATTITUDE TOWARD INTRODUCTION OF ALL-RUSSIAN READY FOR LABOUR AND DEFENCE SPORT COMPLEX

Pashin A.A.
Tikhonov U. V.
Spirin S.V.
Penza State University, Penza

Annotation: analysis of structural and dynamic characteristics of the students' value attitude toward the introduction of the Russian Ready for Labour and Defence Physical Culture and Sport Complex (RLD) is given in the paper. Objective of the research was to examine the structure of strength of students' value attitude toward the introduction of the RLD Complex. The concept of person's subjective attitudes was used as a methodological basis of the research. The average strength of the students' attitude toward the RLD Complex, its structure in the groups with low, average and high-level attitudes are defined on the basis of empirical data, dominant components in the attitude structure that contribute to emotional.

Keywords: value attitude toward Russian Ready for Labour and Defence Sport Complex (RLD), components of value attitude.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, указом Президента РФ В.В. Путиным с 1 сентября 2014 г. был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), как программно-нормативная основа физического воспитания населения.

Основными целями и задачами его внедрения являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, ведении здорового образа жизни.

В настоящий момент работа по комплексу ГТО активно ведется во всех регионах страны. Однако успех этой работы зависит не только от усилий организаторов, но и от степени и характера отношения различных слоев населения и, в первую очередь, учащейся молодежи к комплексу

ГТО. Если учесть, что о том, «какие виды испытаний входят в ГТО» - не знают 60% студентов, 34,25% – считают «ГТО – еще одной непродуманной затеей», а «будут увиливать от участия в состязаниях по ГТО» – 51,51% [6], то исследование характеристик отношения студенческой молодежи к ВФСК «ГТО» является весьма актуальным, поскольку выявление закономерностей этого феномена позволит целенаправленно влиять на его формирование.

Следует отметить, что, приступая к исследованию ценностного отношения к ВФСК «ГТО», мы исходим из того, что комплекс «ГТО» как программная и нормативная основа Российской системы физического воспитания представляет собой важнейшую ценность физической культуры и, так или иначе, включает в себя всё её ценностное содержание: интеллектуальные, технологические, двигательные, интенционные, мобилизационные, валеологические и др. [4,7]. При этом подготовку и участие в выполнении нормативов ВФСК «ГТО» можно рассматривать как средство укрепления здоровья и в качестве инструментальной ценности, как одну из ценностей здорового образа жизни [9].

Методологической основой исследования является концепция субъективных отношений личности, согласно которой действия и поступки человека обусловлены сложившейся у него системой субъективных отношений к объектам и явлениям окружающего мира, обеспечивающей продуктивность какой-либо деятельности [1,5].

В целях исследования нами был разработан тест «Индекс отношения к комплексу «ГТО»», представляющий собой модификацию теста «Индекс отношения к здоровью» и позволяющий определить интенсивность отношения по следующим компонентам: перцептивно-аффективному, когнитивному, практическому и поступочному [2].

Перцептивно-аффективный компонент отражает степень отношения к содержанию комплекса ГТО в эмоциональной сфере, т.е. насколько человек восприимчив к эстетическим аспектам физической культуры и спорта, способен получать радость от выполнения упражнений и тестов данного комплекса, атрибутики и т.д.

Когнитивный компонент показывает, в какой степени проявляется отношение к знаниям в сфере физической культуры и спорта, предусмотренным ВФСК ГТО, знаниям методики подготовки к внедрению нормативов комплекса, пассивен или активен он в своих интересах.

Практический компонент показывает, в какой степени проявляется отношение человека к практическим занятиям физической культурой и спортом, насколько он готов включаться в занятия физическими упражнениями и подготовке к сдаче нормативов комплекса.

Поступочный компонент показывает, насколько человек своими поступками, совершаемыми в соответствии с его отношением, старается

изменить свое окружение, повлиять на отношение окружающих к внедрению ГТО, привлечь их к выполнению программы комплекса.

Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем шкалам. Он выявляет, насколько сформировано отношение к внедрению комплекса «Готов к труду и обороне», с какой силой оно проявляется.

Всего в исследовании приняли участие 900 студентов гуманитарных и технических специальностей Пензенского государственного университета.

Поскольку в оценке субъективного отношения наибольший интерес представляет такой параметр, как интенсивность, то вначале мы рассмотрели изменения структуры интенсивности отношения в динамике его развития. Для этого из числа обследуемых студентов 1-3 курсов (n = 900) были выделены три условные группы. В «среднюю» вошли те, чьи показатели интенсивности отношения находились в интервале M±1,5σ; в группу «активных» - те, чьи показатели превышали M+1,5σ; в группу «равнодушных» вошли те, чьи показатели были ниже, чем M-1,5σ. Поскольку $M_{ср.}$=35,298±0,374, то в первую очередь в первую (среднюю) группу вошли учащиеся, набравшие от 19 до 52 баллов (n = 602); в группу «активных» - те, чей показатель интенсивности ≥ 53 баллов (n = 142); в группу «равнодушных» вошли учащиеся, набравшие ≤ 18 баллов по шкале интенсивности (n = 156). При всех межгрупповых сравнениях различия между средними показателями по соответствующим шкалам в группах с низкой, средней и высокой интенсивностью статистически значимы при p < 0,01 по t - критерию Стьюдента.

Структура компонентов интенсивности отношения к ВФСК «ГТО» в группах с различным уровнем его развития представлена на рис.

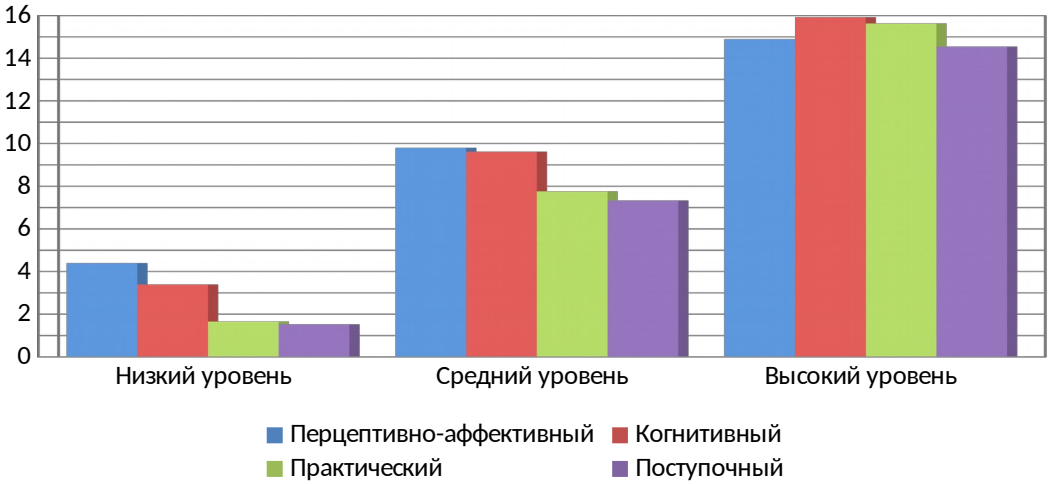


Рис. 1. Структура компонентов интенсивности отношения к ВФСК «ГТО» в группах с различным уровнем его развития

Как видно из диаграммы, в группе «равнодушных к внедрению «ГТО»» максимальный уровень характерен для перцептивно-аффективного (эмоционального) компонента - 4,44. Уровень когнитивного (3,39), практического (1,66) и, особенно поступочного (1,53) компонентов, значительно ниже. Когерентность (сбалансированность компонентов) низкая - К=2,91.

Таким образом, при низком уровне отношение к комплексу носит в основном эмоциональный характер при низкой потребности в практических действиях, слабой познавательной, организаторской и соревновательной активности.

В группе со средним отношением к ГТО отмечается тенденция наибольшего прироста когнитивного компонента, по сравнению с уровнем предыдущей группы он вырос на 6,23 баллов и приблизился к отметке эмоционального компонента. Далее следуют практический и поступочный компоненты, их прирост также значителен (соответственно 6,1 и 5,8 баллов). Отношению свойственен не только эмоциональный характер, но и познавательный. Когерентность, как и в группе с низким уровнем отношения к внедрению комплекса, находится на невысоком уровне (К=2,47).

В группе «активистов» структура продолжает качественно изменяться: ведущими становятся когнитивный и практический компоненты, перцептивно-аффективный опускается до третьего места, далее следует поступочный компонент, который наряду с когнитивным при переходе от средней к высокой интенсивности имеет наибольший прирост (7,21 и 6,3 балла соответственно). Структура интенсивности становится сбалансированной (К =1,38). В этой группе отношение начинает носить познавательно-практический характер, проявляющийся не только в познавательной, но и в организационно-пропагандистской деятельности, что позволяет говорить об этическом характере отношения (таб. 1). Высокая когерентность свидетельствует о том, что отношение приобретает форму установки, выражающуюся в «готовности! к определенному характеру деятельности по отношению к данному объекту [3,8], т.е. «готовности» к ВФСК «ГТО».

Таб. 1. Значение средних показателей компонентов отношения к комплексу «ГТО» в группах с различным уровнем интенсивности

Интенсив-ность, M±m	Компоненты интенсивности отношения				Когерентность
	перцептивно-аффектив-ный	когнитив-ный	практичес-кий	поступоч-ный	
Низкая (n=156) 11,01±0,271	4,44±0,015	3,39±0,015	1,66±0,015	1,53±0,015	2,91
Средняя	9,80±0,053	9,62±0,053	7,76±0,053	7,33±0,053	2,47

(n=602) 34,51±0,218					
Высокая (n=142) 60,99±0,303	14,89±0,128	15,92±0,128	15,63±0,128	14,54±0,128	1,38

Показатели, приведенные в таб. 1, свидетельствуют о том, что, при развитии отношения от низкого к высокому уровню, качественно меняется его структура: эмоции постепенно утрачивают свое главенствующее значение, и в характеристике отношения ведущую роль приобретают другие компоненты.

Развитие отношения от низкого к среднему уровню детерминируется, прежде всего, познавательным компонентом, а переход от среднего к высокому определятся практическим и поступочным компонентами.

При высоком уровне интенсивности отношение носит уже познавательно-практический характер, ему также присущи интерес, осознание значимости занятий физическими упражнениями для достижения необходимого результата при выполнении нормативов ГТО, что выражается в агитационно-пропагандистской деятельности, т.е. этическом типе деятельности в сфере физической культуры и «готовности» участвовать в ВФСК «ГТО».

Таким образом, при развитии отношения к комплексу ГТО, устанавливающему государственные требования к физической подготовленности, предусматривающему подготовку и непосредственное выполнение установленных государством нормативов, меняется его качественная структура, улучшается когерентность компонентов его интенсивности, что неизбежно приводит к изменению характера отношения от эмоционального к познавательному и практическому.

Проведенное исследование позволяет выработать стратегию формирования положительного отношения к ВФСК «ГТО», обусловленную необходимостью первоначального воздействия на эмоциональную сферу личности, с дальнейшим переносом акцента в когнитивную сферу и переходом к практической деятельности.

Список литературы:

1. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / В.М. Бехтерев. - СПб.: Изд-во СПб ун-та, 1905. - 110 с.

2. Дерябо С. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения / С. Дерябо, С. Ясвин // Директор школы. - 1999. - № 3. - С. 7-16.

3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПБ: Питер. 2006. – С. 512.

4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие/ Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.
5. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.- 224 с.
6. Пашин, А.А. Потребности и мотивы здорового образа жизни студенческой молодежи / А.А. Пашин, А.М. Васильева, В.Ф. Мухамеджанова // Журнал «Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. Педагогика». - 2014. - №4. - С.219-227.
7. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник / В.И. Столяров. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 400 с.
8. Узнадзе, Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 452 с.
9. Rokeach M. The Nature of Human Values. – NY.: Free Press, 1973. – 438 p.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В СПО

Полосков А.В.
Преподаватель высшей квалификационной категории
Бюджетное профессиональное образовательной учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна», Вологда

Аннотация: в данной статье описываются проблемы и направления развития спортивной деятельности в системе профессионального образования.
Ключевые слова: студенческий спорт, кризис, возрождение

THE WAYS OF DEVELOPMENT OF STUDENTS SPORTS IN TECHNICAL SCHOOL

Poloskov A.V.
Technology and design college of Vologda

Abstract: this article contains problems and ways of solution of development of student’s sport in technical school education.
Keywords: student's sport, crisis, revival

Сегодня намечается устойчивая тенденция к повышению интереса молодежи к спорту. Различные соревнования, чемпионаты и турниры проходят начиная чуть ли не с первых дней жизни ребенка. Для примера

можно взять забеги в ползунках, или гонки малышей. Конечно, от осознания серьезности происходящего, малыши еще очень далеки, но основы соревновательной деятельности уже закладываются в маленьких головках.

Следующей ступенью спортивного мастерства являются детские сады. Говорить о каком-то систематическом проведении спортивных мероприятий в эти годы ребенка пока не приходится, так как, опять же, осознание самого статуса соревнования пока не пришло к молодым спортсменам.

И вот, наконец, школьная пора впервые позволяет молодым людям почувствовать себя в роли не просто ученика, а того, кто может быть лучше остальных, ощутить собственное превосходство над сверстниками. Пусть это будут успехи в учебе, успехи во внеклассной деятельности, самодеятельности и так далее. Но самыми значимыми в жизни становятся спортивные достижения [3].

В школьные годы впервые формируются команды для участия в спортивных играх, первое осознание себя ответственным не только за личный результат, но и за успех всех своих друзей и партнеров по команде. И вновь тренировки, совершенствование, мелкие неудачи и досадные поражения, и, наконец, успехи и победы.

Организация именно такой спортивной деятельности представляет особый интерес в школьных кругах.

Регулярное проведение чемпионатов, турниров, спартакиад – давно поставлено на поток и дает прекрасные результаты [3].

Закончив школьное обучение, ребенок, желая получить профессию, приходит в систему начального профессионального или специального профессиональное образования, где и начинаются главные трудности.

А трудности зачастую связаны с тем, что спортивной деятельности подростка уделяется не так много внимания, как это было в школе. И даже не в организации самой работы, а именно во внимании к самой спортивной деятельности, как таковой.

Мотивированный на спорт студент профессионального училища сталкивается со сложной проблемой выбора: остаться же верным своим принципам спортивного совершенствования, или же посвятить свободное время освоению будущей профессии.

Конечно, большинству удается совмещать и тренировочный режим нагрузок, и учебу, и личную жизнь. Но чем взрослее становится студент – тем сложнее становится это делать.

Проблемы возникают со стороны руководства образовательной организации. Спорт и спортивная деятельность стоят далеко не на первых местах в приоритетах администрации учебных заведений.

И вот отсюда начинаются главные проблемы. Мотивы студентов к регулярным занятиям спортом и даже физической культурой постепенно снижаются, и, в большинстве случаев, просто сходят на нет.

Да и как может быть по-другому. Ведь попав из мира командного (личного) самосовершенствования, где каждое твое достижение не только давало удовлетворение физическое и духовное, но и всячески восхвалялось и преподносилось в другой, абсолютно чуждый этому мир, в котором просто нет места для твоих спортивных достижений, а если они даже и есть – то не только не ценятся, но, порой, даже не замечаются.

В итоге, только самые стойкие, убежденные, мотивированные студенты профессиональных училищ продолжают активную спортивную деятельность, остальные же вынуждены признать, что спортивное будущее не для них.

Еще раз отмечу роль администрации учебных заведений, основной целью достижений которых является именно превознесение успехов студентов их учебных заведений в области профессиональной направленности, но уж никак не в спортивной.

Для специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей физического воспитания и тренеров профессиональных училищ – все это очень печально.

По сути своей спортивной направленности, для преподавателя физической культуры и тренера учебного заведения это выливается в абсолютное отсутствие мотивации к учебно-тренировочной деятельности, так как какой смысл в прогрессе спортивных активов, если никому, кроме тебя и самого студента он не нужен.

С завистью можно посмотреть на студенческий спорт в высших учебных заведениях, так как и мотивация студентов и поощрения за спортивные успехи у них очень ценятся. Не стоит говорить про профессиональную составляющую многих студенческих команд, имеющих возможность не только повышать стипендию отличившимся спортсменам, но и привлекать профессионалов, используя возможности и средства для заключения контрактов с ними. После такой практической школы, большинство бывших студентов с легкостью могут стать профессиональными спортсменами [1].

Оценивая рост развития спортивного направления в течении жизни современного ребенка, мы видим стабильное характерное становление спортивной работы в раннем возрасте, ее укрепление в школьный период и прекрасное совершенствование в студенческие годы. Но помимо этого, мы можем констатировать огромную спортивную пропасть, которая ожидает их в системе профессионального образования.

Это далеко не единичный случай. Почти везде по стране призерами крупных студенческих соревнований и турниров становятся представители именно высших учебных заведений.

Не секрет, что и финансирование высшего образования вообще и спортивной деятельности в частности, на порядок отличается от системы профтех образования.

Вот и приходится, реализовывать достаточный спортивный потенциал студентов системы СПО исключительно за счет личных средств активистов от физической культуры и личной заинтересованности тренеров юных спортсменов.

Картина в целом печальна. Так как нет никакой динамики улучшения перспектив студенческого спорта профессионального образования в ближайшие годы. Но тот потенциал, который за долгие годы накоплен в области организации спортивной работы, можно пустить и в конструктивное русло.

Как говорил великий литературный герой барон Мюнгхаузен – «Безвыходных ситуаций не бывает!» [2]. И в этом он, несомненно, прав.

Пути выхода даже из такого кризиса есть, если правильно подойти к решению этой глобальной задачи.

Одним из первых является, конечно же, обеспечение должного финансирования за счет федерального, регионального, областного или городского бюджетов на восстановление утраченных советских постулатов – спартакиад профессиональных учебных заведений, как это давно проводится на уровне общеобразовательных школ и высших учебных заведений.

Не думаю, что привлечение бюджетных средств на проведении и внедрение такой ежегодной практики сильно ударит по бюджетам городов и регионов.

Второй пункт – возрождение систем спортивных обществ. Некогда прославленное на всю страну и за его пределами общество «Трудовые резервы» [4] вполне может стать определяющим в этом направлении. Да, его аналог существует сейчас в России, а именно «Юность России», хотя его функции в области физического воспитания и спортивных достижений более чем непонятны.

Третий очевидный фактор изменения ситуации в лучшую сторону – создание спортивных клубов в самих профессиональных учебных заведениях. И пусть регистрация спортивного клуба зачастую связана с определенными трудностями, но результатом такого объединения было бы полноценное участие спортивных команд СПО в спартакиадах и турнирах под эгидами «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК России) [1].

По большому счету – это даже не объединение профессиональных учебных заведений на спортивной основе, а выход на новый – более высокий уровень соревновательной деятельности.

Следующий шаг в преодолении кризиса студенческого спорта профессиональных организаций, видится в привлечении коммерческих

организаций в качестве спонсоров турниров, чемпионатов и спартакиад, а именно постановка и проведении спортивных мероприятий на коммерческой основе. Но для реализации подобного шага, необходимо, все же, вести целенаправленную работу по агитации и популяризации видов спорта не только на уровне студентов, но и активно внедрять ее в общественную жизнь города или региона.

Как мы видим, не смотря на противоречия и откровенное запустение ниши спортивной жизни студентов образовательной системы СПО, выходы из кризиса все же есть. Не такие уж они и сложные, чтобы не прислушаться и не начать реализовывать их. Пусть не всегда и не сразу все будет получаться, но все же вода не течет лишь под лежачий камень. Все в наших руках.

Список литературы:

1. Грицак Н.И. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО СВЯЗЬ С ОБЩЕЙ КУЛЬТУРОЙ ОБЩЕСТВА // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 1. – С. 89-90; [Электронный ресурс] URL: http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2415

2. Барон Мюнхгаузен — Российский кирасир // Российский Архив: История Отечества в свидетельствах и документах XVIII—XX вв.: Альманах / А. Л. Налепин. — М. : ТРИТЭ, 1995. — Т. VI. — 704 с.

3. Коц Я.М. — Глава 10. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста // Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. - 1998.Глава 10. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста. С. 163-184

4. Трудовые резервы // Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс] URL: https://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/141465/Трудовые

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Селиванова Ю.В.

заведующий кафедрой коррекционной педагогики, док.соц.наук, профессор, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Глазырина И.А.

ассистент кафедры спортивных дисциплин институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация. В статье рассматриваются возможности реабилитации лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта. Описываются трудности, с которыми сталкиваются спортсмены с инвалидностью на спортивных. Приводятся данные о положительном опыте работы областной комплексной детско-юношеской спортивно-адаптивной школы "Реабилитация и физкультура".

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, трудности тренировочного процесса, спортивные достижения, физическая реабилитация

REHABILITATION POTENTIAL OF LESSONS FOR PEOPLE WITH PEOPLE WITH LIMITED POTENTIALS OF HEALTH

Selivanova Yu.V., Glazyrina., I.A.
Saratov state university, Saratov

Abstract: The article examines the possibilities of rehabilitation of persons with disabilities and limited opportunities for health by means of physical culture and sports. The difficulties encountered by athletes with disabilities in sports are described. Data on the positive experience of the regional complex children's and youth sports and adaptive school "Rehabilitation and Physical Education" are given.

Keywords: adaptive physical culture, difficulties of the training process, sport achievements, physical rehabilitation

По данным федерального реестра инвалидов, по состоянию на 1 ноября 2017 года в Российской Федерации насчитывается 12,12 миллионов инвалидов, в том числе 643,1 тыс. детей-инвалидов [4]. Физической культурой и спортом могут заниматься около 7 миллионов инвалидов. В связи с этим, государству и обществу необходимо решить задачу создания необходимых условий для полноценной жизни людям с ограниченными возможностями здоровья, обеспечить возможность успешной адаптации и интеграции в социум, в том числе посредством представления возможности активно заниматься спортом и физкультурой. Кто-то из людей с инвалидностью, таким образом, получает возможность наполнить смыслом свою жизнь, кто-то улучшить свое физическое и психологическое состояние, самоутвердиться. А кто-то, может достигнуть высоких спортивных результатов и попасть на международные соревнования.

Одной из основных задач современного общества по отношению к инвалидам является максимальная их адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, овладению профессией. Активизация работы с

инвалидами средствами физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества [3].

В 2018 году вступили в силу изменения в ФЗ Российской Федерации. В Статье 31 - «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов» прописана особая важность спорта для людей с инвалидностью:

1. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

2. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [6].

Одним из факторов, мотивирующих спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является стремление принимать участие в соревнованиях, проводимых в рамках Паралимпийского и Специального Олимпийского движения и получать, таким образом, социальное признание своих достижений со стороны общества. Но всему этому предшествуют систематические тренировки, ежедневный труд самого спортсмена и его тренера.

«Физическое упражнение – основное средство, важнейшее «орудие» воздействия на человека с отклонениями в состоянии здоровья в любой физкультурно-спортивной технологии. В совокупности с естественно-средовыми и гигиеническими факторами физические упражнения составляют педагогический «инструментарий» специалиста по адаптивной физической культуре» [2].

В тренировочном процессе у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья может возникать ряд трудностей следующего характера:

- нарушение концентрации и переключаемости внимания (им бывает трудно быть сосредоточенным в течение всего занятия);

- трудности с пониманием инструкции и указания тренера (особенно это проявляется у спортсменов с нарушением интеллекта);

- снижение волевых процессов (спортсменам может быть трудно преодолевать усталость и выполнять до конца все задания тренера, особенно те, которые не нравятся ему. Это может быть связано с тем, что когда у спортсмена не получается то, или иное действие, может возникать желание избежать дальнейших повторений и неудач, или наоборот,

повторять бездумно, закрепляя ошибки, надеясь, что количество перерастет в качество.

Все это замедляет процесс обучения и тренировок, но и может стать причиной появления своеобразных психологических барьеров, из-за которых пропадет интерес к тренировкам, что в итоге может привести к уходу от занятий в частности, и из спорта в целом. Безусловно, тренер, работающий с такой категорией воспитанников, должен иметь необходимые теоретические знания о психофизических особенностях проявлений различных нарушений у спортсменов, о специфике протекания заболевания, иметь хорошую психологическую и педагогическую подготовку.

Развитие спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеем более чем вековую мировую историю. Помимо спортивных организаций, в России, начиная с восьмидесятых годов XX века ведут активную деятельность физкультурно - оздоровительные клубы для инвалидов [5].

Огромный опыт успешной работы накоплен в уникальном учреждении - ДЮСАШ РиФ, которое действует в г. Саратове с 1994 года. Государственное учреждение Областная комплексная детско-юношеская спортивно-адаптивная школа Реабилитация и физкультура (ДЮСАШ Риф) - структурное подразделение министерства здравоохранения и социальной поддержки Саратовской области. Возглавляет ее Борисовская Светлана Алексеевна [3].

В соответствии с областными целевыми программами в ДЮСАШ открыты филиалы в 14 городах области: Аткарске, Балаково, Балашове, Вольске, Ершове, Калининске, Красноармейске, Марксе, Петровске, Пугачёве, Ртищево, Саратове, Хвалынске, Энгельсе и пгт Базарный Карабулак.

Количество детей занимающихся в ДЮСАШ «РиФ» за 5 лет увеличилось с 980 до 1075 человек. Главной задачей школы является реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения, слуха и интеллекта средствами физической культуры и спорта, совершенствование их спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия в школе проводятся в 118 учебных группах по 11 видам спорта: плаванию, легкой атлетике, настольному теннису, пулевой стрельбе, спортивной игре бочче, спортивной игре дартс, греко-римской борьбе, дзюдо, лыжным гонкам, конному спорту, новусу.

ДЮСАШ «РиФ» имеет в оперативном управлении спортивно-оздоровительный комплекс, в котором располагаются 2 спортивных зала, тренажерный зал, зал лечебной физкультуры, плавательный бассейн для детей младшего возраста, восстановительный центр.

Тренировочные занятия проводятся также на 17-и арендуемых спортсооружениях, в том числе 3-х спортивных залах физкультурно-

оздоровительных комплексов районов области, 1-м легко-атлетическом манеже в городе Саратове, 2-х стрелковых тирах в городах Саратове и Энгельсе, 11-и плавательных бассейнах: двух 50-ти метровых бассейнах в г. Саратове и в г. Балаково, девяти 25-метровых бассейнах в городах Саратове, Аткарск, Балашове, Вольске, Марксе, Ртищево, Пугачеве, Энгельсе и Хвалынске.

К достижениям спортивно-адаптивной школы «РиФ» за годы непрерывной работы можно отнести: полную реабилитацию 334 инвалидов; около 1000 человек научились плавать и около 100 самостоятельно передвигаться; в школе подготовлены: 13 заслуженных мастеров спорта, 14 мастеров спорта международного класса, 47 мастеров спорта России, 43 кандидата в мастера спорта, 51 спортсменов I разряда, 605 спортсмена массовых разрядов; завоевано на соревнованиях различного уровня порядка 3393 медалей различного достоинства, начиная с 2000 года воспитанники школы принимают участие в Паралимпийских играх и 2009 г. в Сурдолимпийских. Школа воспитала 15 паралимпийцев и 6 сурдолимпийцев, которые завоевали 64 медали различного достоинства.

Количество детей занимающихся в ДЮСАШ «РиФ» за 5 лет увеличилось с 994 до 1094 человек. За последние 5 лет полностью реабилитированы 54 человека.

Появились четыре новые спортивные дисциплины: лыжные гонки, конный спорт, спортивные игры бочча и новус.

Традиционно ежегодно проходят: областная спартакиада, областной фестиваль и областной праздник, посвященный Дню инвалида, где принимают участие все учащиеся школы.

Сборная команда ДЮСАШ выезжает на Чемпионаты и Первенства России по плаванию, пулевой стрельбе, настольному теннису, лёгкой атлетике, спортивной игре дартс, дзюдо, греко-римской борьбе, на всероссийские фестивали и спартакиады. А ведущие спортсмены выезжают на международные соревнования, чемпионаты Европы и Мира.

В 2017 году приняли участие в 46 соревнованиях, из которых 11 — международные. Всего спортсменами завоевано 343 медалей: 130 золотых (из них 15 медалей международных соревнований), 117 серебряных (из них 6 медали международных соревнований), 96 бронзовых. (из них 4 медаль международных соревнований)

С 2000 года спортсмены школы в составе сборной команды России принимают участие в Паралимпийских играх, становясь победителями и призерами.

В учреждении разработана программа реабилитации, которая определяет сроки и объемы проведения реабилитационных мероприятий (ЛФК, массаж, гидропроцедуры, курсы оздоровления и т. д.) с учетом индивидуальных особенностей ребенка, без которых невозможна

подготовка спортсменов – инвалидов высокого класса. Учебно-тренировочный и соревновательный процесс проходит под постоянным контролем врачей, психолога школы и реабилитологов федеральной службы медико-социальной экспертизы.

Студенты, обучающиеся по профилю «физическая культура», во время прохождения педагогической практики могут получить важные практические знания о том, как правильно организовать работу со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Это особенно важно в настоящее время в связи с внедрением инклюзивного образоватния практически во все образовательные учреждения города и области.

Безусловно, такой опыт необходим к популяризации и внедрению в других города и субъектах Российской Федерации.

Список литературы:

1. ГБУ ДО СО ОК ДЮСАШ "РиФ». Официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: http://www.social.saratov.gov.ru/social_state_institutions/uchrezhd_reabilit_soc adaptacii_invalidov/dusash_rif/informacija_o_postavshhike_socialnyh_uslug/ obshchaya_informatsiya/ (дата обращения: 25.04.18).
2. Евсеев С.П, Евсеева О.Е. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М. Советский спорт. 2013. С.6.
3. Колобков П.Н., Евсеев С. П., Томилова М. В., Малиц В.Н. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов //"Адаптивная физическая культура". Электронный журнал. 15.12.2014. [Электронный ресурс]. URL: http://sportfiction.ru/articles/o-sozdanii-usloviy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmoz (дата обращения: 20.04.18).
4. Министерство труда и социальной защиты РФ. Официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: https://rosmintrud.ru/social/invalid-defence/ 400 (дата обращения: 25.04.18).
5. Сладкова Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. М. Советский спорт. 2012. 216 с.
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/5c15b38ed7f8ae49f bfa7a85bf7e252e39826bbb/ (дата обращения: 20.04.18).

К ВОПРОСУ ОБ ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Спиридонова Е.А.
старший преподаватель кафедры технологического образования
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: данная статья посвящена проблеме инклюзивного образования в нашей стране. В статье рассматривается противоречие между потребностью в интенсивном внедрении инклюзивного образования и недостаточным уровнем готовности учителей физической культуры к работе в данной системе. В качестве модели предложена структура профессиональной готовности и поэтапная вузовская программа ее формирования.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая культура, готовность.

ON THE QUESTION OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE

Spiridonova E.A.
Saratov state university, Saratov

Abstract: This article is devoted to the problem of inclusive education in our country. The article discusses the contradiction between the need for intensive introduction of inclusive education and the insufficient level of readiness of teachers of physical culture to work in this system. As a model, the structure of professional readiness and a phased university program of its formation are proposed.

Key words: inclusive education, physical culture, readiness.

Одним из критериев нравственности общества, его моральной целостности, является отношение к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Российское общество постепенно приходит к пониманию того, что коллективное обучение детей с ОВЗ и сверстников имеет большое значение, как для первой, так и для второй группы. Для здоровых детей эта необычайно полезный социальный опыт, позволяющий формировать правильное мировоззрение, нравственность, доброту и тактичность, уважительное отношение к людям, имеющим те или иные ограничения здоровья.

Для школьников с ОВЗ - это возможность чувствовать себя наравне со сверстниками, обогащение бытовой и образовательной среды, развитие

коммуникативных умений, повышение уровня самостоятельности и самооценки. Немало важным фактом является и то, что инклюзивное образование школьников повышает шанс дальнейшего профессионального обучения. По мнению Е.С. Фоминых, система психологического сопровождения студентов с ОВЗ должна начинаться в довузовский период. Именно на этом этапе формируются навыки социально-психологической адаптации, что является неотъемлемой частью полноценного и эффективного образовательного процесса [2].

Также, немаловажным фактором является то, что процессы инклюзии наиболее оптимально протекают в условиях максимально приближенных к естественным. Так, формирование различных практических навыков, необходимых как для полноценного и комфортного протекания учебно-воспитательного процесса лиц с ОВЗ, так и для отработки элементарных навыков самообслуживания, наиболее эффективно в реальных условиях школы.

Одной из основных проблем активного внедрения инклюзивного образования в современную образовательную среду является недостаточная подготовленность и нехватка специалистов, в частности, учителей физической культуры. Роль физической культуры школьников в инклюзивном образовании значительна: при правильной организации она способствует формированию гуманистически ориентированного мировоззрения, социализации личности, повышению личностной самооценки и веры в свои силы.

Занятия физической культурой и спортом оказывает значительное психофизиологическое влияние на формирующийся организм обучающихся. Сформированная моторика, особенно в детском возрасте, влияет на успешность интеллектуального и психофизического развития. Многочисленные исследования в этой области доказали, что уровень развития, например мелко-моторных движений, находится в зависимости с высшими психическими функциями (мышление, речь, внимание, воображение, память) [1].

На всех этапах жизни человека, а особенно человека с ОВЗ, движение очень важны. Любое движение контролируется сразу несколькими системами организма: нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. При этом происходит постоянный контроль со стороны зрительной, двигательной и тактильной сенсорных систем. Согласно научным данным, с анатомической точки зрения треть площади двигательной проекции коры больших полушарий головного мозга человека, занимает проекция кистей рук. Кроме того, она расположена непосредственно вблизи речевой зоны. Существует множество исследований, как физиологов, так и педагогов, показывающих непосредственную связь руки и высших психических функций человека. Так, Аристотель говорил: «Рука – это инструмент всех инструментов».

«Рука – это своего рода внешний мозг» - писал Кант. Несомненно, с самого раннего возраста необходимо вовлечение детей в полноценный двигательный режим.

Недостаточное развитие зрительно-двигательной координации приводит к тому, что ребенок часто промахивается при попытке взять предмет, так как неверно оценивает направление. Двигательные нарушения, ограничивающие предметно-практическую деятельность, способствуют созданию у ребенка отрицательных качеств пассивности, безынициативности, нарушению развития мотивационной и волевой сферы.

Поэтому одним из направлений инклюзии лиц с ОВЗ, как психолого-педагогической, так и физической, будут являться вовлечение их в занятия физической культурой, выработку трудовых умений и отработку навыков самообслуживания.

В процессе физического воспитания должен осуществляться не только индивидуальный подход, но и применяться принцип деятельного подхода к развитию личности. Лица с ОВЗ из пассивного объекта социально-педагогического воздействия переходят на позиции субъекта активной творческой деятельности.

Однако многие учителя и студенты педагогического направления не готовы к работе с детьми с ОВЗ. Это обусловлено многочисленными причинами как объективного, так и субъективного характера, в том числе, недостаточно разработанной программой вузовской подготовки будущих учителей к работе с детьми с проблемами в развитии в системе инклюзивного образования.

Отсутствие в условиях педагогических университетов системного подхода к решению проблемы готовности будущих учителей к работе в инклюзивных образовательных учреждениях, приводит к дефициту необходимых компетенций, не формируется целостного представления о содержании работы с такими детьми.

В связи с вышеизложенным возникает серьезное противоречие между потребностью в интенсивном внедрении инклюзивного образования в стране и недостаточным уровнем готовности учителей, особенно учителей физической культуры, к работе в данной системе.

Можно рассмотреть готовность будущего учителя физической культуры к работе в условиях инклюзивного образования через два основных показателя: профессиональная готовность и психологическая готовность [3].

К профессиональной готовности необходимо отнести: информационную готовность; владение педагогическими технологиями; знание основ психологии и коррекционной педагогики; знание индивидуальных анатомо-физиологических отличий детей; готовность педагогов моделировать урок и использовать вариативность в процессе

обучения; знание индивидуальных особенностей детей с различными нарушениями в развития; готовность к профессиональному взаимодействию и обучению.

В структуре психологической готовности можно выделить следующие компоненты: эмоциональное принятия детей с различными типами нарушений в развитии (принятие-отторжение); готовность включать детей с различными типами нарушений в деятельность на уроке физической культуры (включение-изоляция); удовлетворенность собственной педагогической деятельностью.

Вузовская программа, формирующая готовность будущих учителей к работе в инклюзивной школе, должна быть организованна в единстве трех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе целесообразно формирование личностного, мотивационного и эмоционально-волевого компонентов, например, посредством психолого-педагогического тренинга.

На втором этапе необходимо формирование когнитивного компонента на основе элективного курса, позволяющего более осмысленно и глубоко выявить особенности работы учителя технологии в инклюзивной школе.

На заключительном этапе проводится практическое закрепление сформированных на предыдущих этапах качеств необходимых для организации учебно-воспитательного процесса на уроках технологии при работе с детьми с ОВЗ в системе инклюзивной образовательной системы.

Поэтапность и выделение приоритетных направлений работы, а также творческое сотрудничество студента и преподавателя позволит эффективно сформировать психолого-педагогическую готовность будущих учителей физической культуры к работе с детьми с ОВЗ.

Список литературы:

1. Бернштейн Н. А. «О ловкости и ее развитии» / М: Изд-во «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по печати, 1991. – 209 с.

2. Фоминых Е.С. Психолого-педагогическое сопровождение девиктимизации студента-инвалида в профессионально-образовательной среде // Психология: актуальные проблемы тенденции развития: материалы международной научно-практической конференции. Борисоглебск: ООО «Кристина», 2012.- С.60-76.

3. Черкасова С. А. Формирование психолого-педагогической готовности студентов-психологов к работе в системе инклюзивного образования // Известия ТулГУ. Серия «Гуманитарные науки». – 2012. - № 1 Ч.1. – С. 453-463.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН В ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Суменков И.А.

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: Проанализирован потенциал учебных дисциплин в гражданско-патриотическом воспитании студентов. Показаны возможности социально-гуманитарных дисциплин в гражданско-патриотическом воспитании: развитие социально-значимых качеств, овладение общекультурными ценностями, формирование профессиональных и мировоззренческих установок. Приведен пример совершенствования методики проведения занятий по социально-гуманитарным дисциплинам: работа над проектом патриотического содержания. Перечислены условия повышения эффективности гражданско-патриотического воспитания средствами учебных дисциплин: заинтересованность в изучении истории, культуры Отечества; творческий подход к определению содержания учебных дисциплин; участие в проектах гражданско-патриотической направленности по интересам. Сделан вывод о том, что учебные дисциплины наряду с внеучебной деятельностью могут быть использованы для решения задач гражданско-патриотического воспитания студентов. Однако это требует творческого подхода к определению содержания дисциплин, связано с усовершенствованием методики преподавания, тщательной организацией самостоятельной работы студентов.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание; социально-гуманитарные дисциплины; компетенции; воспитательная работа; методика преподавания.

THE USE OF THE EDUCATIONAL SUBJECTS POTENTIAL FOR THE CIVIL-PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS

Sumenkov I.A.
Saratov state university, Saratov

Abstract: Potential of the educational subjects for the civil-patriotic education is analyzed. Possibilities of the Social Sciences and Humanities for the civil-patriotic education are shown. They are: development of socially approved qualities, mastering of universal cultural values, formation of

professional and ideological guides. An example of the improved teaching methods for the Social Sciences and Humanities is supplied. It is a project of the patriotic matter. Conditions to improve civil-patriotic education through educational subjects are enumerated. They are: interest in studying native history and culture, creative approach to content of educational subjects, participation in patriotic activities. The conclusion is drawn that educational subjects along with extracurricular activities can be used to solve the tasks of the civil-patriotic education. But it requires a creative approach to define the content of the educational subjects, is connected with improved teaching methods and with a careful organization of the individual work of students.

Keywords*:* civil-patriotic education; Social Sciences and Humanities; competence; educational work; teaching methods.

Гражданско-патриотическое воспитание молодежи – одно из приоритетных направлений государственной политики, что отражено в многочисленных федеральных и региональных документах, Уставах образовательных организаций общего и профессионального образования. Особенно важно формирование гражданских и патриотических качеств у студентов, поскольку от сегодняшнего студенчества зависит развитие государства и общества, уровень жизни граждан, внутри- и внешнеполитическая стабильность в ближайшие годы. Поэтому от системы профессионального образования ожидают подготовку не только специалистов высокой квалификации, но и граждан, готовых к активному участию в жизни общества, обладающих нравственной, правовой, политической культурой.

В вузе имеются возможности для гражданско-патриотического воспитания студентов во внеучебной работе и в учебной деятельности. Например, в Саратовском национальном исследовательском государственном университете имени Н.Г. Чернышевского (СГУ) принята Концепция воспитания студентов, в соответствии с которой гражданско-патриотическое воспитание является одним из ведущих направлений воспитательной работы. Активное участие в гражданско-патриотическом воспитании студентов принимают Совет ветеранов СГУ, Зональная научная библиотека им. В.А. Артисевич, дискуссионный клуб «Альтернатива». Основными формами работы являются поездки по историческим местам, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и боевых действий, посещений митингов и т.д. [7]. Студенческое самоуправление, реализуемое в виде программ, акций, клубов по интересам, также способствует гражданско-патриотическому воспитанию. В частности, действует патриотический клуб «Отечество», клуб исторической реконструкции «Университетская застава». Регулярно проводятся акции «День СГУ в парке Победы», «Встреча с интересным человеком». Разработан проект «Доска Почета». Воспитанию активной

социальной позиции способствует деятельность «Штаба студенческих отрядов», в частности, проводится благотворительная работа в детских домах и интернатах Саратовской области.

В то же время, формирование патриотизма и гражданской позиции является компетенцией, которой должны обладать выпускники вузов в результате освоения основных образовательных программ (ООП). Например, в ООП по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Физическая культура», реализуемой в институте физической культуры и спорта СГУ, указанная компетенция относится к общекультурным компетенциям (ОК-2). Кроме того, предусмотрено овладение профессиональными педагогическими и проектными компетенциями, которые способствуют социализации, духовно-нравственному развитию обучающихся (ПК-3, ПК-5, ПК-9), что актуализирует задачу гражданско-патриотического воспитания студентов не только во внеучебной деятельности, но и при освоении учебных дисциплин.

Заметим, что использование учебных дисциплин для гражданско-патриотического воспитания студентов неоднократно становилось предметом педагогических исследований. В частности, С.И. Кожевников доказал потенциал гуманитарных и социально-экономических дисциплин в патриотическом воспитании студентов вузов. А.Б. Кочетков исследовал возможности компьютерных технологий как условия формирования гражданственности студентов. А.Л. Земцова показала, что содержание экономических дисциплин может стать ресурсом гражданско-патриотического воспитания. Кроме того, имеются многочисленные публикации, в которых обобщен опыт гражданско-патриотического воспитания студентов разных направлений и профилей подготовки.

В данной статье проведен анализ ряда исследований, отмечены перспективные, по мнению автора, направления работы, методические приемы, способы организации самостоятельной работы студентов и т.д. Следует отметить, что большая часть исследователей обращаются к потенциалу дисциплин социально-гуманитарного цикла как ресурсу для гражданско-патриотического воспитания. Например, Е.М. Караваева охарактеризовала систему гражданско-патриотического воспитания в Белоруссии. Гуманитарная дисциплина «Основы идеологии белорусского государства» является доминантой в формировании базы национально-государственного самосознания. Содержание дисциплины – это белорусская идеологическая доктрина – национальная идея, включающая гражданственность, патриотизм, общечеловеческие и христианские ценности [5]. Описываемый опыт, несомненно, представляет интерес. Однако использование потенциала многих дисциплин социально-гуманитарного цикла (в отличие от сконцентрированного содержания одной дисциплины), как показывает обзор научных статей и

диссертационных исследований, не уступает в возможности влияния на процесс гражданско-патриотического воспитания студентов.

Ф.Ф. Вафина и С.В. Вьюгина в своей статье показали, что содержание гуманитарных дисциплин не только содействует воспитанию патриотизма, но и может быть использовано для профилактики экстремизма. Например, двуязычие (способствующее формированию билингвального сознания), характерное для вузов республики Татарстан, позволяет достичь высоких результатов в нравственном и патриотическом воспитании студентов [1].

А.Л. Земцова в отличие от распространенного подхода к формированию гражданственности и патриотизма в процессе изучения дисциплин социально-гуманитарного цикла, использовала для этой цели потенциал экономических дисциплин. В качестве примера она привела признанный удачным эксперимент по воспитанию гражданственности у студентов ссуза. Содержательно эксперимент был основан на экономической дисциплине «Налоги и налогообложение». Организаторы эксперимента переработали содержание дисциплины в гражданском аспекте: введены дополнительные темы, связанные с защитой прав налогоплательщиков, с предотвращением налоговых правонарушений. Организационно эксперимент опирался на контекстный подход (проектирование социального содержания дисциплин, пример которого приведен выше), на применение активных методов обучения (в том числе проектного, проблемного, анализа ситуаций и т.д.) [4].

Не только содержание учебных дисциплин, но также и применяемые формы и методы работы оказывают положительное влияние на решение задач гражданско-патриотического воспитания. В частности, А.В. Гузнова, О.А. Павлова и О.Н. Шумилова в совместной работе рассмотрели проектную деятельность в аспекте ее влияния на эффективность гражданско-патриотического воспитания. Они описали разработку и внедрение долгосрочного проекта «От героев былых времен не осталось порой имен», посвященного 70-летнему юбилею Победы [2]. Проект имел междисциплинарный характер и осуществлялся последовательно на пяти этапах: мотивационно-целевом, организационном, практико-исследовательском, репрезентативно-презентационном, оценочно-рефлексивном. В результате студенты приобрели опыт постановки целей деятельности и определения требуемых для ее достижения задач, опыт проведения исследования и публичной защиты его результатов. Описываемый в статье А.В. Гузновой, О.А. Павловой и О.Н. Шумиловой подход к решению задач гражданско-патриотического воспитания близок нашему представлению о гражданско-патриотическом воспитании как совокупности трех составляющих: мотивационной, когнитивной, деятельностной. (См. статью автора «Основные направления гражданско-патриотического воспитания»). Применение проектного метода, как

доказано [2], будет, мы полагаем, способствовать проработке каждой составляющей гражданско-патриотического воспитания в любом его направлении: социально-правовом, историко-краеведческом, духовно-нравственном, военно-спортивном. (См. указанную статью автора).

При работе со студентами, обучающимися направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Физическая культура», может быть использован воспитательный потенциал дисциплин, входящих в базовую часть учебного плана ООП (история, философия, психология, педагогика, основы правовых знаний), а также дисциплин по выбору вариативной части учебного плана (основы гражданско-правового образования, история края, психология спорта) [8]. Так, например, педагогика – это наука, определяющая зависимость между целями деятельности, ее содержанием и методами достижения. Она позволяет сформировать студентам установку на профессиональную деятельность и, следовательно, стимулирует их на выработку социально значимых качеств (в том числе гражданственности и патриотизма), овладения общечеловеческими ценностями. При изучении истории может быть сделан акцент на развитие общественных движений, общественной мысли, возникновение революций, восстаний и т.д. В курсе истории края студенты могут в форме самостоятельной работы осваивать краеведческий материал и готовить на его основе творческие работы, презентации, доклады и т.д.

С.И. Кожевников экспериментально доказал, что гуманитарные и социально-экономические дисциплины способствуют патриотическому воспитанию студентов, если: 1) в курсах преподаваемых дисциплин акцентирована гражданско-патриотическая проблематика, 2) оптимизировано распределение времени между учебными дисциплинами, 3) применяются инновационные методики обучения, 4) улучшено ресурсное обеспечение гражданско-патриотического воспитания, 5) возросла роль педагога в процессе гражданско-патриотического воспитания [6]. Его исследование актуализирует поиск условий эффективности гражданско-патриотического воспитания.

В.В. Чернов выделил ряд условий, определяющих успех в формировании гражданско-патриотических качеств студентов вузов. К ним относятся такие условия, как включение каждого студента в изучение исторического прошлого Отечества, широкое внедрение в образовательную практику новых информационных технологий обучения, высокая педагогическая культура преподавателей вуза и многие другие [9]. На наш взгляд, условия эффективности гражданско-патриотического воспитания следует классифицировать в соответствии с компонентами данного процесса (мотивационным, когнитивным, деятельностным). С этой точки зрения целесообразно определить такие условия, как: 1) формирование заинтересованности студентов в изучении истории,

культуры России и родного края, 2) творческое конструирование содержания учебных дисциплин (прежде всего социально-гуманитарного цикла), 3) обеспечение студентам возможностей участия в учебных и внеучебных проектах гражданско-патриотической направленности по интересам.

В заключение приведем цитату из статьи Н.В. Дулиной и О.И. Ситниковой: «Патриотизм не столько воспитывается, сколько формируется культурной средой, да и то при определенных условиях» [3, С.70]. Несомненно, социально-культурные условия повседневной жизни молодых людей оказывают решающее влияние на формирование у них ценностных ориентаций, поведенческих идеалов, нравственных норм. Однако целенаправленная работа по формированию у молодежи гражданско-патриотических качеств в процессе освоения учебных дисциплин также эффективна. При этом стоит отметить значимую роль преподавателя в данном процессе. Педагог должен не только являться образцом гражданского поведения и патриотизма, но и проводить большую работу по творческому конструированию содержания учебных дисциплин, совершенствованию методики преподавания предметов, тщательному планированию самостоятельной работы студентов.

Список литературы:

1. Вафина, Ф.Ф., Вьюгина, С.В. Организация работы со студентами по профилактике экстремизма при преподавании дисциплин образовательного цикла / Ф.Ф. Вафина, С.В. Вьюгина // Противодействие идеологии экстремизма в образовательной среде: Материалы международной научно-практической конференции. – Казань, 2016. – С. 27-30.

2. Гузнова, А.В., Павлова, О.А., Шумилова, О.Н. Проектная деятельность как средство реализации научно-исследовательской работы и способ гражданско-патриотического воспитания студентов-бакалавров в рамках дисциплин социально-гуманитарного цикла / А.В. Гузнова, О.А. Павлова, О.Н. Шумилова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Мерия: Педагогика, психология. – 2015. – № 4 (23). – С.61-65.

3. Дулина, Н.В., Ситникова, О.И. Патриотическое воспитание студентов ВолгГТУ в процессе преподавания социогуманитарных дисциплин / Н.В. Дулина, О.И. Ситникова // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2014. – Т.15. – № 2 (129). – С.69-74.

4. Земцова, А.Л. Формирование гражданственности у студентов в процессе обучения экономическим дисциплинам / А.Л. Земцова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 8. – С.45-49.

5. Караваева, Е.М. Воспитание гражданских качеств у студентов в процессе преподавания дисциплин социально-гуманитарного цикла / Е.М. Караваева // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: Сборник статей международной научно-практической конференции. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2015. – С. 302-306.

6. Кожевников, С.И. Патриотическое воспитание студентов вузов: На примере изучения гуманитарных и социально-экономических дисциплин: автореф. дисс. … канд. пед. наук: 13.00.08 / Кожевников Сергей Иванович. – М., 2005. – 25 с.

7. Концепция воспитания студентов в СГУ. – Режим доступа: http://www.sgu.ru/docs#57606

8. Основная образовательная программа для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и профиля подготовки «Физическая культура». – Режим доступа: http://www.sgu.ru/structure/ifkis/courses/bachelor-profil-bakalavriata-pedagogicheskoe-obrazovanie

9. Чернов, В.В. Роль гуманитарных и социально-экономических дисциплин в гражданско-патриотическом воспитании студентов педагогических вузов / В.В. Чернов // Открытое образование. – 2006. – № 6. – С. 69-72.

ОЦЕНИВАНИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Сухоруков Д.С., Согуренко Л.В.
преподаватели физической культуры,
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области «Мезенский педагогический колледж», с. Плещеево

Аннотация: В статье говорится об особенностях оценивания достижений обучающихся профессиональных образовательных организаций по физической культуре в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Рассматриваются методы и формы оценивания общих компетенций студентов. Особое внимание уделено оцениванию студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, оценивание, обучающиеся освобожденные от занятий.

ASSESSMENT OF STUDENTS' GENERAL COMPETENCES IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION»

Sukhorukov D.S, Sogurenko L.V.
Physical education teachers,
Budget professional educational institution of the Oryol region
«Mezenka Teachers' Training College», village Pleshcheevo

Abstract: The article deals with the peculiarities of evaluating the students' achievements in professional educational organizations in Physical Education according to the Federal state educational standards for secondary vocational education. Methods and forms of assessing the students' general competences are considered. Particular attention is paid to assessing students who are exempted from physical education requirement.

Key words: physical education, assessment, students who are exempted from PE classes.

Дисциплина «Физическая культура» включена в учебные планы всех реализуемых в нашем колледже специальностей с 1 по 4 курс.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования оценка качества подготовки обучающихся по физической культуре осуществляется в двух основных направлениях:

- оценка уровня результатов освоения дисциплины;
- оценка компетенций обучающихся.

В перечне общих компетенций, которыми должны обладать студенты – будущие учителя начальных классов, физической культуры и воспитатели дошкольных образовательных организаций указана способность осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей (ОК 10.).

Оценивать достижения обучающихся можно различными способами: словесная оценка, знак внимания, анализ, отметка.

Особенностями оценки успеваемости студентов по физической культуре являются:

• необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;

• более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в колледже, в нестандартных условиях;

• наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Таким образом, оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Критерии оценивания студентов на занятиях по физической культуре также имеют свою специфику.

Например, «5» (отлично) выставляется в зависимости от следующих условий: обучающийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, успешно сдаёт нормативы по физической культуре; обучающийся выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватели принимают во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют студенты с избыточной массой и слабого типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости студентов не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Студентам с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий преподавателя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей преподавателю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

ФГОС СПО показывает, что лучшая система оценивания учебных достижений по физической культуре – учет динамики индивидуальных показателей. Если студент изначально имел невысокий уровень физической подготовки, но существенно прибавил в своем развитии, он, на наш взгляд, достоин высокой оценки.

Успешно нами используются такие действенные приемы самовоспитания как «задание самому себе» или самообязательства. Например, принимая тест по подтягиванию детям, особенно мальчикам, которые не подтягиваются ни одного раза, даем задание: «с помощью специальных упражнений ты должен к концу семестра научиться подтягиваться хотя бы один раз, тогда получишь за этот тест 4».

Основными методами оценки здесь являются следующие методы: наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать преподаватель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что преподаватель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что преподаватель выявляет отдельных обучающихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что преподаватель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы обучающихся или учебной группы в целом.

Особое внимание мы уделяем оцениванию студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

В нашем колледже таких студентов – 31 (7,9 %), освобожденных по различным группам заболеваний.

Кроме того, в настоящее время в колледже обучаются 6 студентов-инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Из них 5 − инвалидов-колясочников, четверо из которых обучаются по очной форме, один − по заочной. Обучение данных студентов по «Физической культуре» осуществляется по индивидуальным графикам с применением дистанционных технологий.

Руководствуясь положением об оценивании данных категорий студентов, принятым в колледже, мы используем следующие формы оценивания:

1) Выполнение теоретических заданий на занятиях (правила игры, техника безопасности, и т. д);

2) Подготовка и проведение разминки (комплексы ОРУ);

3) Подготовка реферата, проекта, презентации, картотеки (Примерные темы: «Закаливание», «История возникновения и развития физической культуры», «Олимпийское движение», «Здоровый образ жизни», «Режим дня», «Береги здоровье смолоду», «Влияние физических упражнений на здоровье человека»);

4) Подготовка плей - листов для проведения различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

5) Тестирование теоретических знаний.

В своей работе мы осуществляем дифференцированный подход к оцениванию студентов.

В каждой группе есть студенты, для которых выполнить норматив не составит особого труда. Для того чтобы они развивались и у них не пропал интерес к физической культуре, нужно по другому подходить к их оцениванию:

1) *Использование таблиц* по лёгкой атлетике и многоборью. При сдаче зачета результаты переводить в очки.

2) *Бонусные пятёрки*. Например, за лучший результат обучающийся получает ещё одну пятёрку. Если норматив по подтягиванию 5 раз, а он подтянулся 15,то получает 3 пятёрки.

3) *Заочное соревнование*. Это сравнивание успехов студентов с их сверстниками или старшекурсниками.

4) *Усложнённый норматив*. Этот подход для тех, кто дополнительно занимается каким либо видом спорта.

При оценке уровня физической подготовленности следует принимать во внимание реальную динамику показателей физической подготовленности за определенный период времени, а также особенности развития двигательных способностей обучающихся, динамику их изменения у студентов определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся.

Главная задача учебных занятий физической культуры в формате ФГОС – не поставить обучающемуся отметку за его физическую форму, а пробудить интерес к спорту, мотивировать к формированию качеств, умений и развитию физических и морально-волевых качеств.

Необходимо также понимать, что мотивация нужна не только тем обучающихмя, у которых слабо развиты физические качества, но и тем, которые уже занимаются спортом самостоятельно, ведь без постоянного стимула любой человек может потерять интерес к чему-либо и задача преподавателя – не допустить этого.

Таким образом, оценивание – это процесс ответственный, в который вовлечены все участники образовательного процесса: преподаватели и студенты.

В заключении отмечаем, что способы, методы и приемы оценивания общих компетенций студентов всех специальностей колледжа по дисциплине «Физическая культура» служат основой формирования их профессиональных умений.

Список литературы:

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

2. Машковцев, А.И. Критериальное оценивание на уроках физкультуры. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СПОРТИВНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Харламов Е.В.
доктор медицинских наук, профессор, заслуженный работникздравоохранения РФ, заведующий кафедрой ФК, ЛФК и СМ;
Шибанова И.А.
преподаватель кафедрыФК, ЛФК и СМ;
Насытко А.Д.
студент 2 курса лечебно-профилактического факультета,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Ростов-на-Дону

Аннотация: В настоящее время сохранение высокого имиджа страны осуществляется за счет деятельности инициативной молодежи, способствующей распространению спорта как внутри страны, так и за ее рубежом. Целью данной научно-исследовательской работы является изучение влияния политики, международных отношений и спортивной дипломатии на развитие студенческого спорта.Исследование проводилосьна базе РостГМУ. Выборочную совокупность составили 375 респондентов, отобранные с использованием критерия включения – студенческая молодежь. Основной методисследования - анкетирование. Кроме того, были рассмотрены фактические данные за 2006г., 2018г., содержащие материалы активной деятельности политики в спорте, обработка которых происходила с помощью метода анализа. В результате обработки полученных данных было установлено, 79,3% всех опрошенных студентов считают, что на современной международной арене политика

занимает одно из ведущих мест в определении участников и победителей спортивных соревнований.

Ключевые слова:спорт, политика, международные отношения, студенческая молодежь, дипломатический рынок.

INTERNATIONAL RELATIONS AND SPORTS DIPLOMACY IN STUDENT SPORTS

Kharlamov E.V., Shibanova I.A., Nasytko A.D.
Rostov State Medical University, Rostov-on-Don

Abstract: At present, the preservation of the country's high image is carried out through the activities of enterprising young people, which promotes the spread of sport both within the country and abroad. The purpose of this research work is to study the influence of politics, international relations and sports diplomacy on the development of student sport. The study was conducted on the basis of the RostGMU. A sample of 375 respondents, selected using the inclusion criterion - student youth. The main method of research is the questionnaire. In addition, the actual data for 2006, 2018, containing materials on the active activities of the policy in sports, which were processed using the analysis method, were considered. As a result of the processing of the data, it was found that 79.3% of all interviewed students believe that in the modern international arena, politics is one of the leading places in determining participants and winners of sports competitions.

Keywords: sports, politics, international relations, student youth, the diplomatic market.

На сегодняшний день спорт является ведущим звеном культурного развития каждой страны и мирового пространства в целом. В настоящий момент спорт – это средство достижения превосходства лидирующих держав над политическими союзниками и другими странами [4].

Современный «театр» международных конкурентных отношений диктует условия образа успешного государства, условия создания, развития, защиты национальных интересов посредством утверждения своего положения во внешней среде участием в соревнованиях различного уровня[1].

В последние годы поддержание высокого имиджа страны происходит за счет деятельности инициативной молодежи, способствующей распространению спорта как внутри страны, так и за рубежом [8], чему содействуют средства массовой информации [6]. К сожалению, участие молодежи в развитии студенческого спорта используется в качестве ресурса по достижению цели, не имеющего определенных критериев реализации. Это явление имеет особое название -

политика «мягкой силы», то есть решение политических задач с помощью гражданского общества. Данное понятие одним из первых ввел китайский философ Лао-Цзы, который говорил: «Лучшие вожди те, кого народ не замечает» [1].

Как было упомянуто выше, СМИ занимает одно из ведущих мест в формировании спортивной культуры любой национальности [8]. Примером служит хорошо всем известная фирма «Coca-Cola», купившая символ олимпийских игр, с помощью которого призывает современную студенческую молодежь к занятиям физической культуры, одновременно осуществляя бизнеспроцессы в спорте. Организации «Lay's», «Хрусteam», «Cheetos» и другие в настоящий момент приобрели логотип чемпионата мира по футболу FIFA 2018, а также право на проведение различных акций, например, «ФУТБОЛ вкуснее с Lay's», что говорит о материальной сфере спортивных соревнований [3].

Целью работы является исследование места политики, международных отношений и спортивной дипломатии в студенческом спорте.

Методика исследования: исследование проводилось в 2 этапа и реализовало следующие задачи: 1 этап – октябрь-декабрь 2017г. – вторичный анализ источников по данной проблематике; 2 этап – январь-апрель 2018г. – проведение прикладного исследования. Социологическое исследование проводилось на базе РостГМУ. Выборочную совокупность составили 375 респондентов, отобранные с использованием критерия включения – студенческая молодежь. Основным методом исследования было анкетирование с последующим построением диаграмм, первичный анализ полученных данных, метод сравнения. Анкета, включающая вопросы закрытого типа, была составлена в соответствии с методикой социологического исследования [5], с использованием принципа валидности.

Дополнительно были рассмотрены фактические данные за 2006г., 2018г., содержащие материалыактивной деятельности политики в спорте, обработка которых происходила с помощью метода анализа.

Результаты исследования: в ходе проведенного анкетирования было установлено, большинство студентов 79,5%, что составляет 298 человек, с детства занимаются спортом, при этом только 40,5% (120 студентов) имеют спортивные разряды. У остальных 60 респондентов (16%) основной интерес к спорту проявляется через СМИ, а именно через просмотр спортивных программ по телевидению, чтение спортивных новостей в интернете. 97,7% всех опрошенных высказали мнение, что именно СМИ являются наиболее эффективными для пропаганды ЗОЖ и успешными дляпривлечения студенческой молодежи к занятиям спортом.

Анкета содержала вопрос о смысле спортивных соревнований в современном обществе, на что большинство студентов высказали мнение:

«В достижении победы над собой», - наименьшая часть респондентов выбрала ответ: «В принятии участия в соревнованиях», - 37% (139 человек) отметили, что «спорт – средство поддержания имиджа, превосходства, лидерства отдельных стран».



При этом в опросе была поднята проблема негативного влияния спортивных соревнований и их последствий, результаты которой представлены на диаграмме.



79,3% всех опрошенных студентов считают, что на современной международной арене политика занимает одно из ведущих мест в определении участников и победителей спортивных соревнований. Из них 99,9% говорят о том, что принципы справедливых соревнований должны стать обязательными условиямиих проведения.

Незаслуженные победы и проигрыши из-за вмешательства политических деятелей можно проследить во многих периодах истории.

Так, экспертное сообщество Беларуси «Наше мнение» приводит пример несправедливого использования прав политика, А.Г. Лукашенко, в момент игры президентской хоккейной команды с молодежной столичной сборной. «Не родился еще тот, кто способен одолеть народного героя», - пишет В. Бобров, автор статьи. «Честная» игра 2006 года была заранее спланирована, все болельщики и сами спортсмены до начала хоккейного матча знали, кто победит со счетом 15:2 [2].

Другим примером вмешательства политики в развитие спорта являются зимние Олимпийские игры 2018, проходившие в уезде Пхёнчхан. Из заявленных полтысячи российских спортсменов Международный олимпийский комитет одобрил только 169 человек и объявил о возможности их участия исключительно под нейтральным флагом, запретив использовать государственный из-за обвинения России в проведении допинговой программы. Самуэль Шмид, возглавляющий МОК говорил: «Сегодня страны используют спорт», - для достижения собственной выгоды. Людмила Муравьева, олимпийская чемпионка 1980 года высказала мнение: «Олимпиада — это самые значимые соревнования… И когда тебя лишают такой цели, теряется весь смысл спорта высших достижений» [7].

Таким образом, развитие современного спорта во многом зависит от международного статуса страны, на который в большей степени влияют неоправданные обвинения со стороны других государств, политические отношения, спортивная дипломатия, отчего совершенно необоснованно страдают истинные победители, посвятившие свою жизнь и здоровье спорту. Средства массовой информации посредством молодого поколения внедряют свои позиции на арену международныхотношений. Спортивные соревнования превращаются в дипломатический рынок, на котором реализуются глобальные просторы экономической сферы политической деятельности. Следовательно, политика занимает решающееместов развитии «честного» спорта.

Список литературы:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культуры и спорт» // С.В. Алексеев. - Закон и право, М,: ЮНИТИ-ДАНА. – 2013. – 695с.

2. Бобров В. Спорт как политика [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – [Б.м], 2018. – URL:http://nmnby.eu/news/analytics/438.html (дата обращения: 25.04.18).

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие // М.Я. Виленский. – М.:КноРус, 2013. – 240с.

4. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах // П.А. Виноградов. – М.: Российский спорт, 2013. – 186с.

5. Кравченко А.И. Методология и методы социологических исследований// А.И. Кравченко. - М.: Юрайт, 2014. - 832 с.

6. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО // А.Б. Муллер. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424с.

7. Николаева Л. Олимпиада 2018: Кто убивает российский спорт [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. –[Б.м], 2018. – URL: https://newsland.com/community/politic/content/olimpiada-2018-kto-ubivaet-rossiiskii-sport/6116435 (дата обращения: 25.04.18).

8. Arnaud P., Riordan J. Sport and international politics: Impact of Facism and Communism on Sport // P.Arnaud, J.Riordan. –USA: Hemel Hempstead, 2016. - 1250p.

9. Levermore R., Budd A. Sport and International Relations: An Emerging Relationship//R.Levermore, A.Budd. - USA: JohnWileyandSons, 2017. – 826p.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПРОЦЕССА ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО И ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА К ВФСК ГТО

Швецов В.Г.
доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», к. пед. н.,
Приморский институт железнодорожного транспорта –
филиал ДВГУПС в г. Уссурийске

Аннотация: Статья посвящена анализу динамики процесса тестирования по ГТО школьников УГО за первые два года введения ВФСК «ГТО». Автор выявляет основные причины изменения параметров данного процесса и предлагает первоочередные задачи работы по активизации школьников УГО в тестировании ГТО.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, нормативы ГТО, тестирование ГТО, уровень готовности ГТО, знак отличия ГТО, значкисты ГТО.

ANALYSIS OF GTO TESTING PROCESS DYNAMICS AND HIGH PRIORITY TASKS FOR ATTRACTING SCHOOLCHILDREN OF USSURIISK URBAN DISTRICT TO THE ALL-RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORT COMPLEX GTO (READY FOR LABOUR AND DEFENSE)

Shvetsov V.G.
Primorsky Institute of Railway Transport - Branch of FESTU in Ussuriisk

Abstract: The article reveals the analysis of GTO process testing dynamics among schoolchildren of Ussuriisk Urban District for the first two years of introduction of the all-Russia physical culture and sport complex GTO (Ready for labour and defense). The author analyzes the main reasons for changing the parameters of this process and offers priority tasks for activating schoolchildren in GTO testing.

Key words: Physical Culture, physical education, physical development, standards of GTO, GTO testing, readiness level, mark of GTO distinction, GTO badgemen.

Важнейшим государственным документом, направленным на усиление работы по укреплению здоровья граждан страны, стал Указ Президента России о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Организация, проведение и расширение работы по сдаче нормативов ГТО на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всех структур, связанных с физической культурой и спортом, поскольку ВФСК «ГТО» призван и должен стать основой формирования у всех возрастных категорий населения России, и в первую очередь у молодежи, мотивации занятия физической культурой, спортом, ведения здорового образа жизни. [1]

В связи с тем, что в 2016 году школьники всей России (первыми из учащейся молодежи страны) приступили к тестированию нормативов ВФСК «ГТО», ранее нами был сделан анализ результатов тестирования школьников Уссурийского городского округа (УГО) за 2016 год на предмет того, чтобы определить, насколько успешно началась система тестирования ГТО в УГО. Было изучено также отношение школьников УГО к ведению ФВСК "ГТО", и основные мотивации участия учащихся школ УГО в тестировании ГТО.

Закончился второй год сдачи нормативов школьниками страны. Цель данного исследования - провести сравнительный анализ результатов тестирования ГТО школьников УГО в 2016-2017 году. Несомненно, основные показатели процесса тестирования - активность в сдаче нормативов ГТО (количественный показатель) и результативность сдачи нормы ГТО (качественный показатель). Исходя из этого, мы исследуем указанные параметры тестирования ГТО.

Уверенность в необходимости и целесообразности нашей работы основывается на полном понимании того, что отсутствие анализа динамики процесса тестирования повлияет на совершенствование процесса физического воспитания в условиях реализации Федерального

государственного образовательного стандарта (ФГОС) нового поколения и всей системы спортивно-массовой работы УГО, ориентированной на повышение эффективности внедрения ВФСК «ГТО».

В результате проведения мероприятий по тестированию учеников школ УГО в рамках ВФСК «ГТО» в исследуемый период (2016 – 2017 г.г.) в испытании ГТО приняло участие 2814 учащихся с 1-ой по 5-ую возрастные ступени ГТО. Из них за 2 года успешно справились с тестированием 1546 школьников, что составило 54,9% от всех учеников, прошедших тестирование.

Как вытекает из статистических данных, весьма значительно (почти в 2 раза) сократилось количество школьников УГО, принявших участие в тестировании ГТО в 2017 году по сравнению с количеством тестированных в 2016 году. Вследствие этого закономерным стало следующее соотношение: в 2016 году тестировалось 9% школьников УГО от их общего количества, в 2017 году таких было в 2 раза меньше - 4,9%.

Таким образом, отмечается существенный спад активности школьников УГО в тестировании ГТО. Количественный показатель как первого, так и второго года тестирования считаем очень низким.

Вместе с тем кардинально (почти в три раза) изменился качественный показатель: процент выполнивших испытания ГТО по отношению ко всем тестированным школьникам вырос с 36,1% в 2016 году до 90,9% в 2017 году, что может свидетельствовать о более серьезном отношении школьников к требованиям ВФСК "ГТО" и об организации достаточной своевременной тренировочной деятельности по подготовке к выполнению нормативов ГТО как со стороны учителей физической культуры, так и со стороны самих ребят.

Таблица 1

Результаты выполнения нормативов ГТО населением УГО возрастом от 6 до 17 лет (1-5 ступень) за 2016, 2017 годы.

Период испытаний	2016 год	2017 год
Категории тестируемых	1-5 ступень	1-5 ступень
Общее количество учащихся общеобразовательных школ	20544	19914
Занимается в спортивных секциях	8445	7802
Занимается в спортивных секциях в процентном отношении от общего количества учащихся	41,1%	39,2%
Общее количество тестируемых	1847	967
Количество успешно выполнивших нормативы ГТО в абсолютных числах	667	879
Процент успешно выполнивших нормативы ГТО от общего количества тестируемых	36,1%	90,9

Пытались выполнить нормативы ГТО от общего количества школьников	9%	4,9%
Выполнили нормативы ГТО от общего количества школьников	3,25%	4,4%

Заметим также, что соотношение процентных показателей выполнивших нормативы ГТО к общему количеству школьников УГО (3,25% в 2016 году; 4,4% в 2017г.) отражает не столько повышение качественного показателя, сколько понижение количественного показателя в 2017 г.

Таблица 2

Качественные показатели выполнения нормативов ГТО населением УГО возрастом от 6 до 17 лет (1-5 ступень) за 2016, 2017 годы.

Период испытаний	Знак отличия	Качественные показатели выполнения нормативов ГТО населением УГО по возрастным ступеням с 1-ой по 5-ую					Качественные показатели выполнения нормативов ГТО	Количественные показатели выполнения нормативов ГТО
		1	2	3	4	5	Итого	Всего
2016 год	золотой	1	10	26	107	87	231	667
	серебряный	13	35	61	149	77	335	
	бронзовый	12	7	22	36	24	101	
2017 год	золотой	40	53	55	124	160	432	879
	серебряный	28	53	61	143	94	379	
	бронзовый	0	2	15	26	25	68	

Исходя из проведенного анализа статистических данных по поднятой проблеме, опираясь на литературные источники, публикации СМИ, ресурсы интернета, посвященные вопросам включения в жизнь страны ВФСК "ГТО", а также на профессиональный опыт коллег и личный опыт, сделаем некоторые выводы и наметим первоочередные задачи дальнейшей работы по активизации и оптимизации процесса тестирования по ГТО школьников УГО.

Уссурийск, как город с хорошо развитой муниципальной структурой физкультурно-спортивных сооружений, с должной обеспеченностью школ

спортивными залами и пришкольными стадионами (в том числе при 4 школах основных районов города построены новые, отвечающие последним требованиям времени, пришкольные стадионы), имеет все условия для того, чтобы дать учащимся школ возможность качественно заниматься физической культурой и спортом как на уроках, так и во внеучебное время.

В городе работает ДЮСШ, в школах - многочисленные секции по разным видам спорта. По данным статистики, количество детей УГО, занимающихся углубленной спортивной подготовкой, составило в процентном соотношении к общему количеству школьников 40,1% в 2016г. и 39,2% в 2017 г., что в цифровом исчислении - 8445 учеников в 2016 году, и 7802 учеников в 2017 году. Сравним эти цифры с цифрами общего количества школьников, принявших участие в тестировании: 1847 учеников в 2016 году, 967 учеников в 2017 году. Безусловно, данное сравнение свидетельствует о том, что система привлечения к тестированию ГТО самой спортивной и физически подготовленной части школьников УГО пока не работает.

С другой стороны, данное сравнение убеждает нас в том, что именно эта группа детей УГО является на ближайшие годы основным резервом повышения как количественного, так и качественного показателей тестирования школьников УГО по ГТО.

Вследствие этого считаем необходимым рекомендовать городским Федерациям спорта, тренерам ДЮСШ максимально включиться в работу в рамках ВФСК "ГТО", продумать методики, позволяющие совмещать тренировочную деятельность по основному виду спорта с элементами работы на ГТО: выборочное тестирование норм ГТО, агитация и стимулирование участия в ГТО, контроль за своими воспитанниками, поощрение (хотя бы словесное), что с учетом особенностей детской психологии и авторитета тренера немаловажно.

Однако главная роль в активизации процесса тестирования ГТО отводится учителям физической культуры, поскольку основой подготовки школьников страны к ГТО является Федеральный государственный образовательный стандарт и система уроков физкультуры, организованная в соответствии с требованиями образовательного стандарта. В связи с этим необходимо и далее внедрять систему преподавания предмета, оптимально сочетающую программный материал с формированием у школьников компетенций, отвечающих требованиям ФГОС и нормативам ВФСК «ГТО».

Повышение школьниками УГО качественного показателя тестирования ГТО в 2017 году, бесспорно, в определенной степени является результатом успешной работы учителей физкультуры по отбору и подготовке учащихся. Кроме того, опираясь на данные статистики, можно констатировать и тот факт, что к сдаче норм ГТО начали подключаться

наиболее физически развитые и подготовленные ребята (таблица 2). Задача как школьных учителей, так и тренеров - поддержать эту тенденцию. Никто лучше учителя и тренера не знает уровня физической готовности учеников к ГТО, особенностей проявления ими психологических свойств характера при преодолении нагрузок. Именно учитель физкультуры имеет наибольшую возможность привлечь, убедить, нацелить школьников на подготовку к испытанию и на участие в нём (пробными тестированиями ГТО в начале и в конце учебного года, в ходе школьных физкультурно-спортивных мероприятий и т.д.). Всем профессионалам, работающим в сфере физического воспитания, необходимо помнить, что наше поле деятельности таково, что любой опыт и результат, пусть и отрицательный, работает на конечную цель - укрепление здоровья детей. Положение о ВФСК «ГТО» предусматривает повторное тестирование, как по отдельным видам, так и в целом по всему комплексу заданий, и это следует разъяснять школьникам, чем стимулировать к участию в ГТО в том числе и сомневающихся в положительном итоге.

Дети нуждаются в таком руководстве, и подобная работа будет иметь успех. Это утверждение мы делаем на основании ответов школьников УГО, полученных в ходе анкетирования при исследовании процесса тестирования ГТО 2016 года: 63,5% респондентов положительно относятся к ведению ВФСК «ГТО» и к сдаче норм ГТО; у 29% опрошенных было безразличное отношение; 1,1% не отметили никакого ответа, и только 7,4% респондентов проявили негативное отношение.

Удивительным образом на 3 почти равные группы разделились учащиеся при выборе ответа на вопрос "Как вы оцениваете свои физические возможности, свою физическую подготовленность к сдаче нормативов ГТО?" 31,2% респондентов выбрали ответ: "Уверен, что могу и готов сдать". 36,2% школьников посчитали, что они не готовы и не справятся с нормативами ГТО. 32,6% затруднились оценить свои физические возможности. При этом 39,1% респондентов имели по предмету "Физическая культура" оценку "отлично". Даже с учетом всех поправок на то, что анкетой, разумеется, были охвачены не все школьники УГО и что не все проанкетированные оценили себя объективно, факт показателен: в 2017 году в тестировании ГТО приняло участие только 4,9% от общего количества школьников УГО. В то время как в конце 2016 учебного года 34,9% респондентов посчитали, что уроков физической культуры достаточно, чтобы выполнить нормы ГТО; 25,8% решили, что нужны дополнительные тренировки; 20,6% отметили, что уроков должно хватить, если их проводить более целенаправленно на ГТО; остальные респонденты затруднились с ответом.

Несмотря на вытекающий из анализа данных анкеты более положительный прогноз, мы вынуждены констатировать резкий спад активности школьников УГО в тестировании ГТО в 2017 году, что, по

нашему глубокому убеждению, является явной недоработкой всех структур и специалистов УГО в области физкультуры и спорта. В какой-то степени низкий количественный показатель 2017 года можно объяснить и тем, что часть школьников, учитывая отрицательный опыт своих товарищей 1 года сдачи нормативов ГТО, заняла выжидательную позицию, что называется "осторожничает", хотя имеет достаточную личную готовность к тестированию ГТО. В этом случае тем более важно помочь ученикам принять объективно правильное решение, и сделать это обязаны старшие наставники.

Итак: Уссурийский городской округ располагает всеми необходимыми ресурсами и резервами для активизации процесса включения школьников УГО в ВФСК «ГТО»: развитой структурой муниципальных и школьных физкультурно-спортивных сооружений; укомплектованностью общеобразовательных и специализированных учреждений специалистами; достаточно высокой привлеченностью школьников к дополнительной физкультурно-спортивной деятельности.

Вместе с тем анализ результатов тестирования ГТО школьниками УГО показал: уровень активности процесса тестирования был низким в 2016 году и еще более существенно снизился в 2017 году.

Полагаем, что низкая активность отчасти обусловлена и тем, что традиция участия в тестировании ГТО только складывается в современном российском обществе, и в Уссурийском городском округе в частности. Однако школьники, как наиболее организованный и структурированный в силу своей учебной деятельности слой населения УГО, могли бы дать более высокий результат при условии большего внимания, контроля и агитации.

Уровень результативности процесса тестирования ГТО 2017 года значительно повысился по сравнению с уровнем результативности 2016 года. Отмечается определённое противоречие между понижением количественного показателя и повышением качественного показателя процесса тестирования ГТО, что, на наш взгляд, является следствием факторов субъективного характера: отход от спонтанного участия в сдаче норм ГТО и проявление более взвешенного и обоснованного решения к участию, мотивированного физической готовностью к испытанию.

За 2016 - 2017 годы в процессе тестирования ГТО была задействована лишь небольшая часть школьников УГО, готовых по уровню своего физического развития к выполнению нормативов ГТО. В ближайшие годы основным резервом реализации ВФСК «ГТО» должны стать следующие категории школьников УГО: значительная часть учеников школ, занимающихся углубленной спортивной подготовкой в специализированных учреждениях и секциях; ученики школ, имеющие по предмету "Физическая культура" оценку «отлично». Привлечь к ВФСК

«ГТО» данные группы школьников - первостепенная задача всех профессионалов физкультуры и спорта УГО.

Не следует оставлять без внимания учеников, имеющих по физической культуре оценки «хорошо» и «удовлетворительно». Однако эта категория школьников требует особого подхода, так как находится в пограничном психологическом и физическом состоянии готовности к тестированию ГТО. Индивидуальная работа с подобными детьми поможет сформировать у них четкое намерение приложить максимум волевых и физических усилий для успешного выполнения нормативов ГТО в недалеком будущем.

Всем специалистам УГО в области физической культуры и спорта: учителям, тренерам, городским Федерациям спорта - следует углубить и расширить работу по активизации тестирования ВФСК «ГТО». Необходимо систематически привлекать к работе по популяризации ВФСК «ГТО» СМИ, известных в городе спортсменов, политиков, артистов; а также классных руководителей, учителей истории, организаторов летнего отдыха детей УГО - одним словом, всех, кто в ходе своей профессиональной деятельности может использовать в целях пропаганды ВФСК «ГТО» такие формы работы, как телевизионные передачи, социальная реклама, публицистические статьи и беседы; конкурсы докладов и сообщений по истории ГТО, спортивные праздники и состязания, посвящённые комплексу ГТО.

Муниципальным структурам, занимающим вопросами физического воспитания детей Уссурийского городского образования, необходимо усилить контроль за организацией работы по ВФСК «ГТО».

Список литературы

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Российская газета, 26.03.2014. № 68

2. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]: официальный сайт /URL: http: //standart.edu.ru/catalog.aspx? CatalogId=2661.;

3. Основные направления работы по повышению эффективности выполнения нормативов ВФСК «ГТО» школьниками УГО / Швецов В.Г. // Наука сегодня: задачи и пути их решения: Материалы международной научно-практической конференции. 2017 г. Вологда 137-141с.

РАБОТА СПОРТИВНЫХ ВОЛОНТЁРОВ. ОСОБЕННОСТИ И ОБЯЗАННОСТИ

Шишков С. В.,
преподаватель кафедры физической культуры и здоровья,

Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград
Слободянов Р. М.
студент педиатрического факультета, 5 курса,
Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос о развитии спортивного волонтёрства в России, в процессе наблюдения выявлены характерные обязанности и особенности деятельности волонтёров спортивных событий, а так же их подготовка и специфика на различных спортивных площадках.

Ключевые слова: особенности и обязанности спортивных волонтёров, спортивные волонтёры, профессионально важные качества.

Annotation:in this article the question of development of sports volunteering in Russia is considered, in the course of observation characteristic duties and features of activity of volunteers of sports events, and also their preparation and specifics on various sports grounds are revealed.

Keywords:features and duties of sports volunteers, sports volunteers, important professional skills of sports volunteers.

Важной и актуальнойпроблемой современной российской молодежи является воспитание здоровых,высокообразованных,патриотично настроенных,хорошо физически и культурно развитых,а так же социально ответственных личностей.В свою очередь государству целесообразносоздать условия для разностороннего и полноценного развития,включающие помощь и вовлечения в общественно занятость.

На сегодняшний день данные ключевые критериибыли воплощены в организации волонтёров,чья деятельность подкреплена распространенной повсеместно мировой практикой.С течением лет волонтёрское движение пустило свои корни в каждую из отраслей государства.Примерами служат волонтёры,занимающиеся просветительской деятельностью в различных сферах, волонтёры,участвующие в реализации государственных программ,ликвидации последствии ЧС, волонтеры,оказывающие содействие МЧС,полиции и др. Но из всего многообразия волонтёрских профилей, в последние годы наиболее востребованным видом волонтёрской деятельности среди молодежи считается спортивное волонтёрство, сделавшее большой рывок в развии благодаря прошедшим Олимпийским играм и Паралимпийским играм в Сочи.Теперь, ни одно масштабное мероприятие в России не обходится без привлечения волонтёров, основную часть которых составляет студенческая молодежь,

ориентированная на установление социальных контактов, признание в обществе, реализацию своего потенциала и саморазвитие [1].

Волонтёрская деятельность является плодом безвозмездной помощи и добровольности;Выполняя разнообразные направления работ,они создают атмосферу альтруизма, идеально вписывающуюся в культуруспортивных мероприятий, стремятся к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным спортивно-этическим принципам [2].

В прошедшие 2014 году зимние Олимпийские и Паралимпийские игры в г. Сочи, волонтеры спортивных мероприятий сопровождали иностранные (российские) спортивные делегации, встречали и помогали в размещении всех прибывших гостей, работали в пресс-центрах спортивных мероприятий, освещали последние спортивные новости в СМИ, аккредитовали участников спортивных мероприятий, помогали судьям и спортсменам на спортивных площадках и арене, и, конечно же, у волонтёров была возможность наблюдать самые зрелищные и судьбоносные состязания именитых спортсменов мира [3].

На сегодняшний день социологи четко констатируют возросший интерес к спортивному волонтёрству, что имеет под собой достаточно понятные и объяснимые соображения: проведение в стране в последние годы крупных международных соревнований - олимпиад, универсиад, чемпионатов мира по футболу 2018 г. и др.

Отбор спортивных волонтёров происходит по трем этапам: тестирование (на коммуникабельность, вербальное, психологическое), знание иностранного языка, собеседования [4].

Количество волонтёров на спортивных мероприятиях с каждым годом увеличивается, принимая формат мирового масштаба в виде международной волонтёрской организации.Возможность побыть волонтёром является доступным каждому желающему. Развитие спортивного волонтёрства в нашей стране можно проследить из работы волонтёрских центров городов и регионов России, по количеству волонтёров, по качеству отбора на крупномасштабные мероприятия и проведение спортивных соревнований на международном уровне.

Был проведен анализ наиболее популярных и быстро заполняемых волонтёрскихвакансий на Зимней Олимпиаде и Паралимпиаде в Сочи 2014 году [5].

Функции спортивных волонтеров:

1) управление зрительским потоком

2) транспортная логистика

3)взаимодействие со СМИ (Медиа)

4) культура и церемония открытия и закрытия спортивного мероприятия

5) размещение, сопровождение гостей делегаций и спортсменов

6) помощник гида

7) атташе спортивных делегаций

8) волонтёры спортивных объектов, аккредитации, объектов питания, пункта посадки/высадки спортивных делегаций, наградной группы, медицинской бригады.

В большинстве случаев при подаче заявок самой популярной функцией является атташе иностранных делегаций, второе по популярности занимает функция волонтёра спортивных объектов, третье место разделяют функции волонтёра церемонии открытия и закрытия соревнований и размещения [6].

На Зимних Олимпийских и Паралимпийских Играх, проходивших в г. Сочи в 2014 году всего волонтёрами работали 25648 человек из 61 стран. На этих играх волонтёры работали разделившись на четыре категории, категория «Волонтёры общего профиля» набрал наибольшее количество волонтёров.

1. Волонтёры общего профиля (транспортная логистика; волонтёр объектов питания; волонтёры пункта посадки/высадки спортивных делегаций; волонтёр наградной группы; церемонии открытия и закрытия Игр; размещение; выдача экипировки; проектный офис; информационный центр) – 9558 человек;

2. Волонтёры-специалисты (Тим-лидер; аккредитация; атташе иностранных (российских) спортивных делегаций; взаимодействие со СМИ; сопровождение VIP; таможенная и пограничная процедура; телерадиовещание; международные отношения; защита бренда; маркетинг; медицинское обеспечение; протокол) – 5306 человек;

3. Волонтёры спортивных объектов, помощники судей и спортсменов – 5520 человек;

4. Городские волонтёры (работа со зрителями; экскурсия/помощник гида; культурные мероприятия; управление Деревней спортсменов; бюро-находок; взаимодействие с органами власти; спортивная программа; визуальный образ) - 5264 человек.

В настоящее время регионы России сами организуют, проводят отбор и курирование волонтёров на международных спортивных мероприятиях.

Спортивное волонтёрство пользуется популярностью в нашей стране - это говорит о том, что население государства интересуется спортом, спортивными соревнованиями, создавая базы обучения волонтёрству, проводя тренинги и предоставляя возможность молодежи реализовать себя путем непосредственного вклада в спортивную жизнь общества.

Список литературы:

1. А.Ю. Осипов, А.В.Белов, Е.М.Кадомцева, А.И. Раковецкий. Подготовка студентов к волонтёрской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2015. № 5. С. 131.

2. Сухарькова М.П. Волонтерские практики на Олимпийских играх: (не) альтруизм в условиях (не)коммерческого мега-проекта // XVI Апрельская международная научная конференция НИУ ВШЭ по проблемам развития общества и экономики (07-10.04.2015 г., г. Москва). М.: ВШЭ, 2015. С. 45-50.

3. Певная М. В. Волонтерство как социологическая проблема // Социол. исслед. 2013. N 2.

4. Handbook - руководство волонтера VI Международных спортивных игр «Дети Азии». 2016. С. 5 - 18.

5. Методическое пособие «Универсиада-2013 в г. Казани: цифры и факты»// Н.Х. Давлетова, Ф.Р. Зотова, И.Г. Герасимова/ Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. С. 37 - 40. 11

6. Олимпийская хартия. В действии от 09 сентября 2013 года. Опубликована на официальном сайте Олимпийского Комитета России: http://www.olympic.ru/upload/documents/about-committee/charter/charter_09_09_2013.pdf

РАЗДЕЛ 2
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МОНИТОРИНГ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА С УЧЕТОМ УРОВНЯ АЛЕКСИТИМИИ

Архипова Л.Ю.
К.мед.н., ассистент кафедры лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии
«Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского», Саратов
Белоклокова Е.А.
ассистент кафедры лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии,
«Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского», Саратов
Перевалов В.М.
Врач-ординатор кафедры лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского», Саратов

Аннотация: Целью нашей работы явился анализ психосоциального статуса студентов медицинского университета с учетом физической активности и качества жизни. В качестве методики исследования мы использовали Торонтскую алекситимическую шкалу (TAS, G.Taylor) для определения уровня алекситимии. Качество жизни оценивалось с помощью опросника SF-36 – HealthStatusSurvey. Уровень физической активности студентов оценивался с помощью авторской анкеты. Также нами исследовались объективные критерии физического развития респондентов. Исследование проводилось на базе кафедры лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии Саратовского ГМУ. Объем выборки составил 39 человек.

В ходе исследования нами оценивались показатели качества жизни респондентов с алекситимией и без наличия алекситимического радикала. Респонденты с наличием алекситимического радикала личности имеют пониженные показатели по данным как физического, так и психологического компонента здоровья.

Ключевые слова: алекситимия, физическое развитие, физическая подготовленность, качество жизни.

MONITORING OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE MEDICAL UNIVERSITY STUDENT ACCOUNTING THE LEVEL OF ALEXITHYMIA

Arkhipova L. Yu.
Cand.Med. Sci., assistant of the Department of physical therapy, sports medicine and physiotherapy"Saratov state medical University them. V. I. Razumovsky", Saratov
Beloklokova E. A.
assistant of the Department of physical therapy, sports medicine and physiotherapy,"Saratov state medical University them. V. I. Razumovsky", Saratov
Perevalov V.M.
Doctor-resident, Department of physical therapy, sports medicine and physiotherapy,"Saratov state medical University them. V. I. Razumovsky", Saratov

Abstract: The aim of our work was to analyze the psychosocial status of medical University students taking into account physical activity and quality of life. As a research technique, we used the Toronto alexithymic scale (TAS, G. Taylor) to determine the level of alexithymia. The quality of life was assessed using the SF-36 – HealthStatusSurvey questionnaire. The level of physical activity of students was estimated by means of the author's questionnaire. We

also studied objective criteria of physical development of respondents. The study was conducted on the basis of the Department of physical therapy, sports medicine and physiotherapy of Saratov state medical University. The sample sizewas 39 people.

During the study, we evaluated the quality of life of respondents with alexithymia and without alexithymic radical. Respondents with the presence of alexithymic radical of personality have reduced rates according to both physical and psychological components of health.

Key words: alexithymia, physical development, physical preparedness, quality of life.

Современное профессиональное медицинское образование становится тем инструментом, который формирует будущего врача с инновационными качествами. В связи с этим недооценка его физического и психического здоровья может стать тем фактором риска, который будет играть роль в профессиональной подготовке и будущей деятельности.

С середины XX века отмечено возрастание роли социальных факторов в жизнедеятельности человека, в его здоровье. Этот факт приводит к увеличению нагрузки на эмоциональную сферу человека, изменяются условия к его адаптационным возможностям, что способствует формированию психосоматических нарушений. Внимание исследователей привлекает так называемый алекситимический радикал, как один из возможных факторов риска формирования психосоматических расстройств.

Проблема алекситимии в современной науке изучается в рамках двух основных направлений: клинического и психологического. Клинический подход рассматривает алекситимию как клинический феномен в рамках психосоматических заболеваний. [4] Психологический подход изучает алекситимию в структуре «практически здоровой» личности с целью разработки профилактических мероприятий. Общим для них является предположение о том, что алекситимию следует относить к неспецифическим факторам риска развития психосоматических расстройств.

В рамках современного общества эмоциональный мир человека находится за пределами его внимания. Недооценка эмоциональной стороны жизни человека может привести к утрате эмоционального компонента здоровья. Это способствует возникновению неблагоприятных последствий как для психического и соматического здоровья, так и для качества жизни в целом.

В свою очередь, юношеский возраст чрезвычайно значим для развития эмоциональной сферы человека, поскольку в это время закладываются основы эмоциональной жизни, которые станут фундаментом его эмоциональности в зрелые годы. Эмоции играют

важнейшую роль в формировании, закреплении и в действенной реализации моральной направленности человека.

Начало изучению феномена алекситимии положили J. C. Nemiah и P. E. Sifneos еще в семидесятых годах двадцатого века. Термин «алекситимия» (от греч.a – отсутствие, leksis – слово, thymos – чувство), обозначающее неспособность человека к эмоциональному резонансу. P. E. Sifneos описывал феномен как невозможности выразить собственные переживания, эмоции и ощущения, неспособности человека быть в контакте с собственным внутренним миром [3].

По данным ученых [1], [2], предпосылками для возникновения алекситимии являются: неустойчивость мотивационной иерархии, недостаточность ценностного опосредования, неусвоенные в процессе воспитания и развития средства рефлексии, несформированность потребности в саморегуляции. «Алекситимик» не может управлять своими побуждениями и гибко перестраивать их в зависимости от ситуации. В структуре личности больного алекситимический радикал рассматривается не только как один из возможных факторов риска возникновения психосоматических расстройств, но и как фактор, несущий в себе прогностическую информацию о течении заболевания в целом и эффективности терапии. Повышение алекситимического радикала сопровождается изменением защитного поведения.

В данном исследовании была произведена попытка найти дополнительные сведения о психологических особенностях личности студентов юношеского возраста, оценивая их особенности режима двигательной активности и особенности качества жизни, препятствующих осознанному контакту студента со своей эмоциональной сферой, создающих затруднения в коммуникативной сфере личности и являющихся предпосылкой в развитии целого спектра психосоматических заболеваний.

Цель исследования: анализ психосоциального статуса студентов медицинского университета с учетом их физической активности и качества жизни.

С учетом цели исследования нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Оценить уровень алекситимии студенческой молодежи;
2. Определение качества жизни студенческой молодежи с алекситимическим радикалом и без него.
3. Проанализировать двигательную активность студентов-медиков.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе кафедры лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии СаратовскогоГМУ. Объем выборки составил 39 человек.

Уровень алекситимии определялся с помощью Торонтской алекситимической шкалы (TAS, G.Taylor). В России эта методика адаптирована в Психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева, ее надежность и валидностьдоказаны в многочисленных исследованиях. Алекситимия определялась у респондентов, набравших более 74 баллов, менее 62 баллов – отсутствие алекситимии, показатели в интервале 62-74 баллов расцениваются как пограничные, свидетельствующие о личностной дезинтеграции и росте психоэмоционального напряжения.

Качество жизни оценивалось с помощью опросника SF-36 - HealthStatusSurvey. SF-36 относится к неспецифическим опросникам для оценки качества жизни(КЖ), он широко распространен в США и странах Европы при проведении исследований качества жизни.Перевод на русский язык и апробация методики была проведена «Институтом клинико-фармакологических исследований» (Санкт-Петербург). 36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Все шкалы группируются в два показателя «физический компонент здоровья» и «психологический компонент здоровья».

Уровень физической активности студентов оценивался с помощью авторской анкеты. Это закрытый тип опросника, состоящий из 14 вопросов, оценивающий двигательную активность студенческой молодежи.

Также нами исследовались объективные критерии физического развития респондентов.

Описание качественных параметров производили с помощью процентов. Значимость различий между группами для качественных признаков определялась с помощью критерия t-критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение

По результатам исследования было выявлено, что 20% респондентов имеют алекситимический радикал личности. Проведенное исследование выявило статистически достоверное по t-критерию Стьюдента ($t = 15,2$) различие показателей (при $p \geq 0,05$). Как отмечают в своих исследованиях некоторые авторы в социуме процент людей с алекситимическим радикамом личности составляет от 15,8 -16,9 % до 25% случаев [4]. Это говорит о том, что процент выборки людей с алекситимией значительный, что, в свою очередь, должно способствовать увеличению и расширению превентивных (профилактических) мероприятий.

Нами сравнивались показатели качества жизни респондентов с алекситимией и без наличия алекситимического радикала. При оценке физического и психологического компонента здоровья нами были получены следующие данные. Респонденты с наличием алекситимического радикала личности имеют пониженные показатели по

данным как физического, так и психологического компонента здоровья. Исследование качества жизни выявило статистически достоверное, по t-критерию Стьюдента(t =5,09) различие показателей (при p≥0,05) (табл. 1).

Табл. 1. Оценка качества жизни респондентов с алекситимией и без наличия алекситимического радикала по показателям физического и психологического компонента здоровья.

С аликситимическим радикалом личности		без алекситимии	
Физический компонент здоровья (РН)	Психологический компонент здоровья (МН)	Физический компонент здоровья (РН)	Психологический компонент здоровья (МН)
46	38	51	56

По результатам оценки уровня физической активности 90% студентов с алекситимией оценивают свою двигательную активность как недостаточную. При этом 45% утверждает, что их физическая активность может быть больше. Пешеходная активность так же оценивается как недостаточная.

По данным ВОЗ, начиная с 2010 года, отмечается снижение двигательной активности населения планеты: около 23% взрослых в возрасте 18 лет и старше были недостаточно физически активны (20% мужчин и 27% женщин).

Корреляционный анализ алекситимии и физического компонента здоровья (РН) (r= -0,59),а также психологического компонента здоровья (МН) (r= -0,55) выявил обратную зависимость этих характеристик.

Выводы:

1)Проведенное нами исследование выявило значительное количество студентов с алекситимическим радикалом. Данный факт может служить основанием для выделения категории респондентов в группу риска развития психосоматических, преневротических заболеваний и как следствие неадекватной внутренней картины здоровья. Данный факт свидетельствует о необходимости проведения профилактических мероприятий у молодежи, как группы риска, так и с алекситимическим радикалом личности.

2)Качество жизни, коррелируемое с недостаточным уровнем физической активности у студентов, имеющих алекситимический радикал, достоверно снижено, по сравнению с теми, кто не имеет алекситимического радикала личности.

3)С учетом субъективной оценки двигательной активности и объективных параметров физического развития можно оценить респондентов с алекситимическим радикалом как требующих дополнительного внимания специалистов по лечебной физкультуре.

Учитывая высокую долю алекситимии у студентов, необходимо дальнейшее исследование отношений между алекситимией и возникновением психосоматических, невротических расстройств. Изучение роли алекситимии как фактора риска для этих нарушений, является значимым в оценке внутренней картины здоровья, что и определяет дальнейшие перспективы нашего исследования.

Список литературы:

1. Бакумов П.А., Волчанский М.Е. Характеристика уровня алекситимии у медицинских работников // Вестник ВолГМУ – 2016. - № 1 (57) – С.103-104
2. Богомаз С.А., Филоненко А.Л. Взаимосвязь алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности, с параметрами смысловой сферы и проявлениями ригидности // Сибирский психологический журнал. – 2005. - № 22 – С.124-128
3. Брель Е.Ю. Некоторые факторы формирования алекситимического радикала в структуре личности // Вестник ТГПУ. – 2004. - № 5 (42) – С. 135-138.
4. Вишнякова Н.Н., Каскаева Д.С. Исследование алекситимии у студентов медицинского университета с учетом принадлежности к диспансерной группе // Сибирское медицинское обозрение КраснГМУ. – 2015. - № 6 –С. 73-76
5. Малкина-Пых И.Г. Об одном возможном методе психологической коррекции алекситимии // Сибирский медицинский журнал. – 2009. - 3 – С.99-107

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Беланов А.Э.
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,
к.пед.н., доцент
Попов А.С.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Корчагин С.В.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Воронежский государственный университет, Воронеж

Аннотация: в статье рассматривается влияние спортивныхигр на укрепление здоровья обучающихся вузов.

Ключевые слова: игровые виды спорта**,** психологическая установка, физическая подготовленность, эмоциональное переключение.

SPORTS GAMES AS A MEANS OF HEALTH IMPROVEMENT STUDENTS

Belanov A.E.
Popov A.S.
Korchagin S.V.
Voronezh State University, Voronezh

Abstract: The article examines the influence of sports games on the strengthening of the health of students in higher education.

Key words: game sports, psychological attitude, physical preparedness, emotional switching.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра – основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием конкретных соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам. В идеале основной психологической установкой на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. При отсутствии такой установки у каждого команда не может быть сильной, слаженной, даже если она состоит из индивидуально хорошо подготовленных игроков.

Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, есть одна из важнейших задач тренировки в командных играх. Практика показывает, что условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры.

Популярность спортивных игр, в том числе баскетбола и широкое их распространение среди студенческой молодёжи обуславливаются высокой эмоциональностью игры и укреплением психофизического здоровья человека. Физическая нагрузка в баскетболе преимущественно переменной

интенсивности. Для этого спортсмену-баскетболисту необходима разносторонняя физическая подготовленность, высокий уровень быстроты, ловкости н скоростно-силовой выносливости, что положительно сказывается на общем уровне работоспособности обучающейся молодежи.

Рассматривая эффективность ценностей игры в баскетбол, следует остановиться на эмоциональном аспекте процесса воспитания студентов. Важнейшим фактором в освоении ценностей баскетбола является получение быстрого эффекта от занятий им, дающим быстрые результаты в физической подготовленности, коррекции фигуры, снижении массы тела, укреплении и сохранении оптимального уровня здоровья студентов.

Занятие спортивными играми существенно отличается от индивидуальных видов спорта, где человек стремится овладеть совершенной формой движений или добиться личного успеха, «соревнуясь с метрами, килограммами, секундами» [4]. На первый взгляд может показаться, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, так как сами спортивные игры очень эмоциональны и содействуют формированию и воспитанию спортивного коллектива. Однако занятия спортивными играми являются многоплановой деятельностью, в которой наряду с достаточно высокой техникой владения мячом требуется выносливость, волевое усилие, сыгранность с другими игроками команды, а также быстрота мышления. Без систематических тренировок этих компонентов трудно воспитать спортсмена-баскетболиста высокой квалификации.

Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе повышает эмоциональность занятий, что особенно важно для студентов-первокурсников. В процессе игры обучающиеся испытывают огромный душевный подъём и волнение, ибо игра одно из увлекательных явлений физической культуры. Эмоционально возвышенные, яркие и разнообразные по содержание спортивные игры, в то же время социальны по своей сущности, так как в них складывается опыт межличностных взаимоотношений, переживаний, формируется нравственное и физическое здоровье, модель поведения человека в командных видах спорта [1].

В физическом воспитании студентов подвижные игры представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающийся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. Каждая игра, избранная (выбранная) в целях физкультурного воспитания, обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Образовательное значение спортивных игр многообразно. Спортивная игра – это физкультурная деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности студента [2].

Велико оздоровительное значение подвижных спортивных игр. При правильной организации и проведении занятия спортивными играми оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечную и другие системы организма занимающихся. Занятия спортивными играми повышают эмоциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие группы мышц тела, увеличивают подвижность в суставах.

Под влиянием физических упражнений в игровой деятельности активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный), а также стимулируется функция желёз внутренней секреции. Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь спортивные игры только при правильной постановке и организации занятий с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности, способностей и возможностей занимающихся.

Спортивные игры оказывают благотворное влияние на оздоровление студенческой молодёжи. Это достигается путём оптимальных нагрузок, а также такой организации игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Широкое использование игровой деятельности способствует снижении гиподинамии и гипокинезии, так как компенсирует дефицит и недостаточный объём двигательной активности. Таким образом к оздоровительным задачам относится содействие нормальному развитию организма, укрепление и сохранение здоровья студентов [3].

Чем целенаправленнее учебно-тренировочное занятие, тем фундаментальнее база – физическое развитие и здоровье, а они требуют предварительного укрепления нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и систем. Главная цель физической подготовки студентов вузов не физкультурного профиля –разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья студентов.

Основные достоинства игровой деятельности студентов заключаются в том, что она делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременное использование спортивных игр обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности. Вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые физические качества.

Обучение и совершенствование в игровых условиях придают навыкам стабильность, необходимую гибкость и вариативность. Особенно важно, что студенты приобретают большой опыт соревновательной деятельности.

Эмоциональное переключение занимающихся в игре несет в себе эффект активного отдыха, что особенно важно в условиях умственного переутомления студенческой молодёжи. Это способствует восстановлению

сил непосредственно в ходе занятия и в восстановительном периоде, облегчает освоение учебного материала.

Все вышеизложенные положения позволяют говорить о том, что спортивные игры – это признанное средство в достижении целей и задач общей и специальной физической подготовки студенческой молодёжи, укрепления здоровья, формирования потребности личностной физкультурной активности.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодёжь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И Лубышева //ТиПФК. – 1995. – № 4. – С.

2-7.

2. Кожевникова З.Я. Подготовительные игры в спортивной подготовке баскетболистов: методич. указ, для студентов групп специализации института физкультуры ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта/З.Я.Кожевникова. Л., 1982. – 164 с.

3. Разяпова Р.Н., Малорошвило Л.Н. Подвижные игры для студентов вузов : учеб. пособие /Р.Н. Разяпова, Л.Н. Малорошвило. – Оренбург, 2014. – 54 с.

4. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие/[под ред. Ю.Л. Курамшина, В.И. Попова]. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2000. – 372 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Бриленок Н.Б.
директор Института физической культуры и спорта
Шпитальная Е.Н.
доцент кафедры спортивных игр
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: Необходимо стремиться направлять и руководить эмоциональной, умственной и двигательной активностью студентов, используя разные формы и методы организации здорового образа жизни. Для этого важно изменение законодательной базы, создание педагогической валеологии, цель которой становление здорового образа жизни, обращая при этом особое внимание на становление Образа как определяющей системы мировоззрения (укрепление, сохранение,

восстановление, оздоровление ослабленных), системы оздоровительного спорта.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое развитие, здоровый образ жизни, физическая подготовка.

ACTUAL PROBLEMS IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTILE OF STUDENTS

E.N. Shpitalnaya
Saratov State University, Russia

Abstract: It is necessary to aim to direct and direct emotional, mental and motor activity of students, using different forms and methods of the organization of a healthy lifestyle. To do this, it is important to change the legislative framework, the creation of pedagogical valeology, the purpose of which is the formation of a healthy lifestyle, paying special attention to the formation of the Image as the defining system of worldview (strengthening, preservation, restoration, rehabilitation of the weakened), the system of recreational sports.

Keyword: physical activity, physical education, healthy lifestyle, healthy life, physical training, students.

Несмотря на сложную экономическую и политическую обстановку, реформирование системы образования – одна из основных, а лучше сказать, актуальных проблем педагогической науки, направленное, в частности, и на укрепление и сохранение здоровья студентов высшей школы. В уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что «Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия».

Студентам Института физической культуры и спорта в лекционном материале дается понятие термина валеологии, но, к сожалению, дефицит учебного времени не позволяет включить этот раздел в учебный процесс в виде отдельного курса. Можно привести слова известного ученого-патологоанатома *И. В. Давыдовского*: «Как бы ни были значительны успехи лекарственной терапии, главным курсом в развитии современной медицины является профилактика, т, е, предупреждение заболевания». Иначе, другими словами - обучать студентов, да и все население тому, как укреплять свое здоровье, какие существуют меры предупреждения заболеваний и это надо начинать не на больничной койке, а в спортивных залах, бассейнах, на стадионах. В современных условиях подобное преобразование может позволить себе только экономически и социально здоровое общество.[2]

В настоящее время призыв древних «познай себя» как никогда актуален. Резко ухудшающаяся среда обитания человека (не только экологическая, но и, особенно, нравственная) диктует необходимость познания, оценки человеческих поступков с позиций улучшения качества

этой среды. Двадцатый век (думаем, что и двадцать первый тоже) называют веком «болезней цивилизации»: гипертоническая болезнь (у абитуриентов это юношеская гипертония), гипотония, ожирение, не говоря уже о комплексе заболеваний. [1]. Приведем пример, на одном из факультетов в группе из 22 человек: три студента имеют основную группу; 10 студентов имеют подготовительную группу; 5 имеют специальную медицинскую группу; 4 студента освобождены (по медицинским показателям) от учебных занятий по физическому воспитанию.

Здесь нужно отметить, что абитуриенты поступали со справками, что все они здоровы, а вот врачи нашего медпункта утверждают, что отмечается ухудшение состояния здоровья абитуриентов буквально в разы.

Что можно сказать по этому поводу? С первого дня обучения в институте, студенты поставлены в жесткие, можно сказать, чрезвычайные условия:

-*во-первых*, интенсивный образовательный процесс, к которому студенты никак не подготовлены (бывает по 5-6 пар занятий, причем есть маленький перекус пирожками);

-*во-вторых*, оканчивая школу, выпускники (сегодняшние студенты) не имеют навыков и знаний по здоровому образу жизни (в этом мы абсолютно уверены);

-*в-третьих*, студенты думали, что поступив, в частности, на спортивный факультет, все занятия проходят только по специальности, а оказалось много других дисциплин, на которые надо ходить, записывать лекции и т. д.

Уже по этим трем пунктам можно сделать следующий вывод, что студенты сталкиваются: с интенсивным учебным процессом; с нерациональным режимом отдыха и труда; с отсутствием элементарных знаний о своем физическом состоянии; с эмоциональными перегрузками в процессе учебы (например, на первой сессии не сдали зачеты и экзамены).

И все это (вместе взятое) может привести к нервным срывам (что иногда мы и наблюдаем) и возникновению на этом фоне различных заболеваний. И, конечно, в условиях ВУЗа усугубляется влияние гиподинамии и гипокинезии на организм студента. Примечательно, что поступив на наш факультет, студенты-первокурсники, вдруг, сталкиваются с проблемой несоответствия выбранной профессии, а потому нежелание учиться дальше (появляется дискомфорт). Мы провели анкетирование среди студентов первого курса, задав такой вопрос:

- «Довольны ли ВЫ тем, что поступили учиться в Институт физической культуры и спорта?» Варианты ответов: «доволен очень»; «доволен»; «безразличен»; «недоволен»; «очень недоволен».

Анализ результатов анкетирования показал, что из 50 студентов - очень доволен – 1; 47 студентов – довольны своей учебой; 1 студент - не доволен; 1 – безразличен.

Чтобы обосновать концепцию по созданию здоровьесберегающей среды в системе высшего образования, нужно найти новые подходы, которые бы позволили создать условия для формирования и мотивации у студентов желание укрепить свое здоровье и собственный образ жизни. Поэтому необходим программный комплекс, информационные системы для того, чтобы диагностировать физические и психические потенциалы каждого студента с обязательным назначением профилактических мер, используя адекватную физическую нагрузку.

При разработке данного комплекса была выдвинута ***рабочая гипотеза***: укрепление здоровье и развитие личности в образовательном учреждении будут эффективными, если:

- обозначить моменты деятельности;

-представить методологические подходы для здоровьесберегающей среды;

-сформировать у студентов, на основе полученных умений и навыков, личностную мотивацию для укрепления своего здоровья;

-предложить медицинскому пункту регулярно, на протяжении всех четырех лет проводить профилактический осмотр студентов (а не только на первом курсе) и необходимые реабилитационные меры.

Если мы решим вопросы, поставленные рабочей гипотезой, то это должно повысить качество учебы студентов, физический уровень здоровья, но самым главным будет выбор индивидуального подхода к каждому студенту за весь период обучения в ВУЗе.[3]

Цель нашей работы это исследование физической подготовленности студентов 1-2 курсов (девушки) психологического факультета, обучающиеся с 2016 г. по 2018 г. ***Методика исследования*** – предложенные тесты по физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, бег 100 м; проведение анкетирования для изучения психологических характеристик студентов.

1 курс – 21 студент (сентябрь 2016/17 учебного года):

1. *сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (*средний результат – 12,9*);

2. *прыжки в длину с места* (*средний результат - 166)*;

3.*бег 100 метров* (*средний результат - 18,0).*

2 курс - 21 студент (сентябрь 2017/18 учебного года):

1 *сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (*средний результат – 13);*

2.*прыжки в длину с места* (*средний результат –169);*

3.*бег 100 метров* (*средний результат -17,8).*

Результаты исследования и их обсуждение. Посмотрев на средние результаты студентов, обучавшихся сначала на 1 курсе, а затем перешедших на второй курс, можно увидеть, что динамика показателей физической подготовленности по видам практически не различается.

Какой вывод можно сделать? На наш взгляд, это связано с тем, что никаких изменений в программе физического воспитания в вузах нет (занятия идут 2 раза в неделю, много пропусков занятий, карантины в учебе и т. д.). И самое главное, нет особого желания заниматься физкультурой, а посмотрев на результаты студенток 3-го курса, мы увидели ухудшение показателей.

Анализ результатов анкетирования показал, что студентки и первого и второго курсов правильно поняли смысл заданных вопросов и вот, что мы увидели:

- *на вопрос*, достаточно ли занятий по физическому воспитанию в первой половине дня? – студенты первого курса (больше половины) ответили - ***нет;*** студенты второго курса (больше половины) ответили **– *да***;

- на вопрос, нужно ли улучшить питание студентов? – все студенты ответили – ***да,*** заметив при этом, что надо увеличить время большой перемены на обед;

- *на вопрос,* употребляете ли Вы алкоголь? - 18 студенток ответили **– *нет***, 3 студентки ответили **– *да*** (но, не часто).

Конечно, мы можем предположить, что, несмотря на анонимность, ответы все-таки занижены. Но, отрадно заметить, что многие студенты хотят поддерживать свою физическую подготовку, используя при этом дополнительные занятия физической культурой и спортом. Что касается вопросов питания студентов, то ответы отражены в анкете.

Выводы

- На наш взгляд, проведенные исследования не отражают реального уровня физической подготовленности студентов, т.к. нормативы на всех курсах одинаковые и по ним трудно говорить об активности и старание студентов повысить свои результаты (значит, нужны различные требования по курсам обучения).
- В связи с вводом в строй бассейна СГУ, необходимо подготовить обоснованные нормативы по плаванию, дабы заинтересовать студентов в том, что плавание это и закаливание, и повышение работоспособности, и стимул иметь хорошую физическую подготовку на все годы обучения (впрочем, и на дальнейшую жизнь).

Список литературы:

1.Белянина С.И., К.А. Кузьмина. К вопросу о валеологических аспектах здоровья. // Физкультура и спорт. Издательство Саратовского университета, 1997. С.88.

2.Репин В.Ф. Некоторые аспекты организации здорового образа жизни студентов. // Здоровье и образование: научное издание. СГПИ, 1997. С.73.

3.Саяпина, Н.Н. Личная физическая культура обучающихся как основа их здорового образа жизни // Формирование физ. культуры в

условиях модернизации образования: сбор. Всероссийской научно-практической конференции, 2015. С. 222-226.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Беспалова Т.А.

заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, к. мед. н., Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: В ходе настоящего исследования изучены особенности организации двигательной активности младших школьников 7-11 лет, ее структура и гендерные отличия. Уровень физического здоровья мальчиков достоверно выше, чем у девочек, что мы связываем, в рамках нашего исследования, с более низким уровнем двигательной активности у девочек.

Ключевые слова: двигательная активность, уровень здоровья, объем двигательной активности, структура двигательной активности.

MOTOR ACTIVITY OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Bespalova T. A.
Saratov state University, Saratov

Abstract: the features of the organization of motor activity of primary school children aged 7-11, its structure and gender differences have been studied in the course of this study. The level of physical health of boys is significantly higher than that of girls, which we associate with a lower level of physical activity in girls, as part of our study.

Key words: motor activity, health level, volume of motor activity, structure of motor activity.

Двигательная активность рассматривается специалистами как один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека, обеспечивающих возрастание адаптационных резервов и экономизацию функционирования всего организма. Снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом. Выполнение физических упражнений и других видов движений сопровождается функциональной активностью, которая вызывает специфические и неспецифические психофизиологические реакции.

Снижение двигательной активности (гиподинамия) в детском возрасте оказывает выраженное негативное влияние на организм, что также имеет отдаленные последствия [4].

Малую подвижность в школе ребенок компенсирует повышенной активностью в свободное от занятий время. Повышая общую умственную работоспособность и совершенствуя функциональные возможности физиологических систем, регулярные динамические нагрузки учащихся младших классов повышают сопротивляемость организма утомлению и способствует сохранению здоровья школьников [1, 2].

В ходе настоящего исследования были изучены особенности организации двигательной активности младших школьников 7-11 лет, ее структура и гендерные отличия.

Для изучения показателей объема двигательной активности школьников, обучающихся младших классах сельской школы было проведено анкетирование. Вопросы, представленные в анкете, были направлены на уточнение продолжительности занятий различными формами физических упражнений, которые они выполняют в течение дня. При расчете недельных объемов двигательной активности принимали во внимание утреннюю гимнастику, физкультурные паузы на уроках, уроки физической культуры, самостоятельные занятия.

Согласно результатам нашего исследования суммарный недельный объем двигательной активности у мальчиков, обучающихся в начальной школе, составляет 14, 5 ч в неделю, у девочек этот показатель меньше и составляет – 13,6 ч в неделю. При анализе показателей представленных в таблицах 1 и 2 установлена четкая возрастная положительная динамика суммарного недельного объема двигательной активности в обеих группах.

Изучение динамики недельного объема двигательной активности у мальчиков и девочек свидетельствует о плавном изменении показателя с 7 до 10 лет, о чем свидетельствует отсутствие достоверных различий показателей, на 11 году жизни наблюдается «скачек» объема двигательной активности.

Изучение индивидуальных показателей двигательной активности позволяет провести ранжирование двигательной активности школьников, обучающихся в младших классах.

В дальнейшем школьники младших классов были разделены на группы в соответствии с величиной недельного уровня двигательной активности с учетом с проведенного ранее ранжирования. В исследуемой группе преобладают мальчики 7-11 лет с высоким уровнем двигательной активности (50%), очень высокий уровень двигательной активности встречается в разновозрастных группах в 10 -20% случаев. Обращает на себя внимание тот факт, что в каждой возрастной группе мальчиков 10-20% имеют очень низкий уровень двигательной активности, что мы связываем в большей степени с их хроническими заболеваниями.

В целом поддержание высокого уровня двигательной активности у мальчиков 7 – 11 лет расценивается как позитивный фактор, однако необходимо расширять внеурочные формы физического воспитания и мотивировать мальчиков к самостоятельным занятиям физической культурой, что позволит повысить уровень двигательной активности у подавляющего числа мальчиков до очень высокого [1,3]

У 50% девочек 7-8 лет двигательная активность соответствует среднему уровню, в то время как в возрасте 9,10 и 11 лет у 50% девочек уровень двигательной активности расценивается как высокий. Очень высокий уровень двигательной активности отмечается у 10% девочек 11 лет. Низкий уровень двигательной активности отмечается у 10% девочек в возрасте 7 и 8 лет.

Таким образом, уровень двигательной активности 50% девочек за время обучения в начальной школе повышается со среднего до высокого, что расценивается как положительный фактор и косвенно свидетельствует об успешности проведения всех форм работы по физическому воспитанию.

Для изучения предпочтений школьников младших классов в двигательной активности представлялось целесообразным изучить ее структуру. Определение структуры двигательной активности учащихся позволяет использовать наиболее эффективные методы и приемы в работе учителя физической культуры.

Установлено, что в структуре двигательной активности преобладает ходьба, на которую 55-60% времени, расходуемого на недельную двигательную активность. Второе место занимают занятия в спортивных секциях, третье месте - уроки физической культуры в сетке школьного расписания уроков.

Структура двигательной активности в младшем школьном возрасте достаточно стабильна. Однако с увеличением возраста отмечается тенденция к увеличению в структуре недельной двигательной активности доли ходьбы и самостоятельных занятий физической культурой, при уменьшении долей приходящихся на уроки физической культуры, утреннюю зарядку, физкультминутки и спортивные секции.

Полученные результаты указывают на то, что урочные формы работы по физической культуре ограничены лимитом времени и, следовательно, с увеличением возраста учащихся, даже при соблюдении режима активной двигательной активности, будут уменьшаться.

Физкультминутки, практикующиеся в начальной школе, на уроках учителей-предметников мало используются, учитывая непродолжительность этих занятий, следует признать, что они не в состоянии изменить недельную структуру двигательной активности, и в большей степени служат для активного отдыха учащихся и увеличения умственной работоспособности.

Перспективным направлением работы учителей физической культуры представляется увеличение доли учащихся, занимающихся в спортивных секциях. В нашем исследовании доля занятий учащихся в спортивных секциях составляет 18% от недельного объема двигательной активности, и имеет тенденцию к снижению, так как 11 годам снижается до 16%.

Время, проводимое учащимися на занятиях в спортивных секциях, возможно увеличить, особенно в начальной школе, но в сельской школе нет большого количества спортивных секций.

Учащимся сельской начальной школы предлагают участие в спортивных мероприятиях и кружках: кружок "Спортивный клуб по интересам"; танцевально-спортивный кружок "Радуга"; кружок "Все игры будут в гости к нам"; спортивные занятия "Ловкие и смелые".

Кроме этого проводятся ежегодные мероприятия: в сентябре проходит неделя физической культуры и ОБЖ; весной День здоровья.

В связи с этим нами была проведена оценка физического (соматического) здоровья школьников 10 лет с помощью экспресс-метода Г.Л. Апанасенко. Все обследованные были разделены на 2 группы - мальчики и девочки. Однако экспресс - метод Г.Л. Апанасенко позволил установить существенные различия в физическом здоровье сельских школьников разного пола. Кроме того, при сопоставлении уровня физического здоровья в условных баллах установлено, что результаты мальчиков достоверно выше, чем у девочек, что мы связываем, в рамках нашего исследования, с более низким уровнем двигательной активности у девочек.

Список литературы:

1. Беспалова Т.А.Двигательная активность школьников младших классов как основа подготовки к участию в физкультурно-спортивном комплексе ГТО. В сб. материалов всероссийской научно-практической конференции: Эффекты внедрения ВФСК ГТО. – Саратов, 2017. – С. 115-118.

2.Ларина О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. ст. по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов. Изд-во: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ". 2016. – С. 25-29.

3. Павленкович С.С., Андреева М.П. Формирование культуры здоровья школьников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием. – Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 301-304.

4. Царева Н.М., Царева Ю.А. Двигательная активность и ее значение у школьников // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. – Саратов, 2016. – С. 129-132.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ И СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Ванюшин Ю.С.
профессор кафедры физическое воспитание, д.б.н.,
Хайруллин Р.Р.
доцент кафедры физическое воспитание, к. б. н.,
Казанский государственный аграрный университет, Казань

Аннотация: целью исследования явилось определение функционального состояния и резервных возможностей организма студентов и спортсменов при физических нагрузках. В работе использовался комплексный подход, состоящий в одновременной регистрации показателей кардиореспираторной системы у студентов и спортсменов при нагрузке повышающейся мощности. Обеспечение организма кислородом зависит от направленности тренировочного процесса студентов. Для этого целесообразно использовать коэффициент комплексной оценки, состоящий из показателей кардиореспираторной системы.

Ключевые слова: студенты, спортсмены, физические нагрузки, кардиореспираторная система.

FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF STUDENTS AND SPORTSMEN AT PHYSICAL LOADS

Vanyushin Yu.S.
Professor of the Department of Physical Education, Doctor of Biological Sciences,
Khayrullin R.R.
Associate Professor of physical education, k. b. n.,
Kazan State Agrarian University, Kazan

Abstract: the aim of the study was to determine the functional state and reserve capacity of the organism of students and athletes under physical

exertion. The author used an integrated approach consisting in the simultaneous recording of the indicators of the cardiorespiratory system of students and athletes while increasing load capacity. Providing the body with oxygen depends on the orientation of the training process of students. To do this, it is advisable to use the integrated assessment factor, consisting of the indicators of the cardiorespiratory system.

Keywords: students, athletes, exercise, cardiorespiratory system.

Занятия физической культурой и спортом являются важными составляющими здорового образа жизни, характеризующими развитие общества в современных условиях. Особенно это касается студенческой молодежи, т.к. в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и происходит начальный этап обучения в вузе [1, 2]. Следовательно, этот период является важным и ответственным моментом в жизни человека.

В последние несколько десятилетий человеческая популяция находится в условиях интенсивного роста науки и техники, что ведет к все большей интеллектуализации труда. Поэтому наблюдаемое повышение уровня заболеваемости среди студенческой молодежи приобретает выраженную социальную значимость. Связано это с тем, что приспособление к новым условиям обучения, специфическими особенностями умственной деятельности, выраженной гиподинамией, массовым увлечением молодежи вредными привычками (курение, алкоголь, употребление наркотиков) и многими другими социально-экономическими и экологическими факторами прямо или косвенно сказывается на состоянии психического и соматического здоровья молодежи.

В средствах массовой информации приводятся данные здоровья подрастающего поколения: примерно 80-85 % выпускников школ имеют различную степень отклонения в состоянии здоровья. А это потенциальные студенты первого курса высших учебных заведений. В связи с этим занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях являются важнейшим средством профилактики заболеваний среди студентов. При этом необходимо обращать внимание на функциональное состояние и резервные возможности студентов. Адекватность физических нагрузок состоянию здоровья студентов должно стать неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в ВУЗе.

Целью исследований явилось определение функционального состояния и резервных возможностей организма студентов и спортсменов по физиологическим реакциям кардиореспираторной системы при физических нагрузках.

В работе использовался разработанный нами комплексный подход, состоящий в том, чтобы оценивать функциональное состояние и резервные

возможности организма по комплексу показателей кардиореспираторной системы, а их изменения рассматривать как смену одного комплекса реакций другим. В этом случае осуществлялась одновременная регистрация синхронно фиксируемых и сопоставимых элементов кардиореспираторной системы, принимающих активное участие в вегетативном обеспечении двигательной деятельности [3]. Обследуемыми были студенты 1-3 курсов Казанского ГАУ, составившие группы занимающихся циклическими и ациклическим видами спорта. Кроме того, обследовались спортсмены в возрасте 22-35 лет, занимающиеся видами спорта на выносливость.

При сдаче норм ГТО и нормативов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо, чтобы организм студента в достаточной степени был обеспечен кислородом. Согласно современным представлениям эту функцию в организме осуществляет кислородтранспортная система, включающая внешнее дыхание, кровообращение и газообмен. Поэтому одним из путей успешной сдачи нормативов является расширение функциональных возможностей кардиореспираторной системы [2,3].

Наиболее эффективным механизмом в обеспечении организма кислородом принято считать увеличение сердечного выброса. Однако результаты, полученные нами [3], свидетельствуют о снижении прироста МОК при переходе от одной нагрузки к другой, который вследствие недостаточно полной диастолы и недостаточно увеличенной интенсивности сокращений сердечной мышцы достигался неэкономным путем – за счет роста ЧСС при ограниченном увеличении ударного выброса. В связи с этим, можно предположить о существовании других механизмов, направленных на удовлетворение кислородного запроса организма при мышечной деятельности. Одним из них является внешнее дыхание [3, 4]. Наибольшие величины легочной вентиляции были зафиксированы в группах студентов, занимающихся ациклическими видами спорта. По-видимому, механизм, связанный с увеличением внешнего дыхания во время выполнения нагрузки повышающейся мощности на велоэргометре в группах этих студентов, является доминирующим, и физическая работоспособность обеспечивается значительным напряжением кардиореспираторной системы. При этом наблюдается увеличение достижения максимальных величин легочной вентиляции за счет роста частоты дыхания. Данный факт объясним с точки зрения направленности учебно-тренировочного процесса. Поэтому при занятиях ациклическими видами спорта необходимо ориентироваться на развитие потенциала системы дыхания. Полученные результаты легочной вентиляции не являются критерием достаточно высокого уровня тренированности, так как при этом возрастает кислородная и энергетическая стоимость дыхания. В этих условиях адаптация к

физическим нагрузкам лучше всего реализуется путем активации и повышения эффективности системы транспорта и утилизации кислорода. Об этом свидетельствуют достоверно большие величины индекса кровообращения и сердечного индекса в группе студентов, занимающихся видами спорта на выносливость. Кроме того, в группе взрослых спортсменов в возрасте 22-35 лет при одинаковом потреблении кислорода во время выполнения ими нагрузки повышающейся мощности возрастают величины $КИО_2$. Следовательно, к наиболее совершенным механизмам по обеспечению организма кислородом следует отнести увеличение показателей МОК и $КИО_2$.

В процессе адаптации организма к мышечной деятельности наблюдаются сложные взаимоотношения органов даже в одной и той же функциональной системе. Это можно видеть на примере взаимодействия сердечно-сосудистой и дыхательной систем по обеспечению организма кислородом при нагрузке повышающейся мощности. Для того, чтобы судить об эффективности кислородного обеспечения во время двигательной деятельности, основанной на принципе комплексного подхода, необходимо введение показателя, учитывающего реакцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С этой целью нами был предложен коэффициент комплексной оценки, представляющий собой отношение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3]. Данный коэффициент показал наличие больших функциональных резервов в группах студентов, занимающихся видами спорта на выносливость, и взрослых спортсменов в возрасте 22-35 лет, а также замещение функций в организме студентов, занимающихся ациклическими видами спорта при выполнении ими нагрузок мощностью от 100 до 200 Вт. Значительное снижение коэффициента комплексной оценки по обеспечению организма кислородом в этой группе студентов при выполнении ими велоэргометрической нагрузки мощностью в 200 Вт отражает большую “физиологическую цену” по обеспечению доставки кислорода к работающим скелетным мышцам и свидетельствует о ведущей роли дыхания в кислородном обеспечении организма студентов. Это проявилось с первой ступени нагрузки, т.е. с нагрузки мощностью 50 Вт. Следовательно, даже небольшие по мощности нагрузки могут выявить по предлагаемому показателю различия между студентами, занимающихся различными видами спорта, и спортсменами. Предлагаемый коэффициент может быть использован для суждения о компенсаторных и адаптивных реакциях организма студентов и спортсменов при выполнении физических нагрузок и при отборе в различные виды спорта.

Список литературы:

1. Абзалов, Р.А. Насосная функция сердца развивающегося организма и двигательный режим / Р.А. Абзалов. - Казань, 2005. – 277 с.

2. Ванюшин, Ю.С. Использование системного подхода при обследовании функционального состояния организма студентов /Ю.С.Ванюшин, Д.Е.Елистратов. Современные тенденции развития науки и технологий: сб. науч. тр. по мат. Межд. научно-практ. конф. – Белгород. 2016.-№3-1. С.57-59.

3. Ванюшин, Ю.С. Кардиореспираторная система в онтогенезе при адаптации к функциональным нагрузкам /Ю.С.Ванюшин, Р.Р. Хайруллин. - Казань: 2016. - 200 с.

4. Чинкин, А.С. Двигательная активность и сердце /А.С. Чинкин. - Казань: КГУ, 1995. -192 с.

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Водолагина И.Ю.
заместитель директора по учебной работе
Института физической культуры и спорта, к. пед. н., доцент
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: В статье рассматривается проблема формирования устойчивой мотивации современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом, обсуждается современное состояние вопроса и рассматриваются пути повышения двигательной активности через комплексную организацию физкультурно-спортивной, включающую разработку новых физкультурно-оздоровительных технологий, организацию благоприятных условий, доступных общественных мест и спортивной инфраструктуры, представления инструментария, стимулирующих платформ, оценок и научных исследований.

Ключевые слова: Мотивация, двигательная активность, физическая культуры, студент, физкультурно-спортивная среда.

PROBLEM OF INCREASING THE ENGINE ACTIVITY OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY

Vodolagina I.Y.
Saratov state university, Saratov

Abstract: The article deals with the problem of forming a steady motivation of modern youth for physical culture and sports, discusses the current state of the issue and discusses ways to increase physical activity through a complex sports and physical organization, including the development of new physical culture and health technologies, the organization of favorable

conditions, accessible public places and sports infrastructure, presentation of tools, enabling platforms, assessments and scientific research .
Keywords: Motivation, physical activity, physical culture, student, sports and sports environment

Среди образовательных областей, включенных в федеральный стандарт образования, «Физическая культура» и её предмет занимает особое место с позиции личностного подхода. Именно в возможности формирования осознанной активности учащихся и студентов и заключается большой потенциал учебного предмета «Физическая культура», где процесс образования личности предполагает, прежде всего, работу с взглядами ученика, знаниями и умениями, эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, мировоззрением и мироощущением применительно к его телесной организации.

В современных условиях уровень двигательной активности молодых людей снизился, что обусловлено объективными причинами развития общества: всеобщая информатизация и компьютеризация привела к упрощению процессов подготовки к занятиям, отсутствию необходимости посещения библиотек и т.д. Все это приводит к снижению работоспособности, затрудняет психическую деятельность, негативно влияя на многие составляющие здоровья населения России.

Рациональная двигательная активность вносит существенный вклад в здоровье населения. Навыки физического воспитания закладываются в детстве и сохраняются на протяжении всей жизни. Двигательная активность в студенческом возрасте формирует устойчивую привычку к занятиям физической культурой в дальнейшей жизни [1].

С 2014 года в средние и высшие образовательные учреждения активно внедряется разработанный ВФСК ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивного комплекс призван решить задачи повышения эффективности средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья нового поколения, гармоничного развития личности, воспитания патриотизма и нравственных качеств. Многие исследователи отмечают, что снижение общего уровня физической активности и снижение показателей здоровья связано с недостаточным привлечением к спорту. Уровень физической нагрузки сегодня ниже биологически целесообразной и обоснованной нормы. [2]

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют формированию и нравственных качеств в студенческой среде. Система высшего образования на сегодняшний день — это область профессионального просвещения, всестороннего воспитания, здоровьесберегающая среда, отвечающая вызовам времени, реализующая инновации, новые мировые достижения. Немаловажную роль в данном процессе играет физкультурно-спортивная среда, на которую возложена

социальная миссия по улучшению качества жизни, профессиональному долголетию, формированию мотивации к здоровому образу жизни через физическую активность.

Можно предположить, что интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью окажет свое влияние на профессиональное становление будущего специалиста. На наш взгляд взаимосвязь интереса к физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности человека имеет большое значение не только в совершенствовании общей функциональной подготовленности студентов, но и обеспечивает его психофизиологическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

Для определения уровня развития интереса к физической культуре у студентов было проведено анкетирование, в котором приняло участие 75 человек. Результаты анкетирования показали, что 48% студентов достаточно активны, всегда посещают занятия физической культурой; посещают, но часто пропускают - 36%, не посещают - 16%.

Тем не менее, положительный эмоциональный настрой на занятиях физической культурой отмечают 62% студентов. Он характеризуется приподнятым настроением, подъемом сил. Остальные студенты жалуются на физическую усталость, напряжение.

Очень многие школьники ходят в спортивные секции, но поступив в университет, ссылаясь на нехватку времени и расстановку приоритетов - бросают. Из опрошенных студентов только 22% регулярно занимаются спортом, посещают тренировки; 26% занимаются физической культурой исключительно на учебных занятиях; иногда посещают какие-либо физкультурно-спортивные мероприятия (ходят в бассейн, на каток, и др.) около 40% молодых людей; остальные же 12% вообще не проявляют никакой физической активности или же делают это крайне редко.

Причины такого отношения к занятиям физической культурой индивидуально разные, но необходимо выделить две и обратить на них пристальной внимание. Это проблемы оснащения раздевалок (28% опрошенных) и неудовлетворенность программой обучения (отмечено 39% обучающихся).

Среди первоочередных задач высшей школы сегодня — разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий и использование методик адаптивной физкультуры, основанных на индивидуализации параметров физических нагрузок и способствующих укреплению здоровья студентов.

Основные принципы формирования физкультурно-спортивной среды ВУЗа направлены на поощрение физической активности, организацию благоприятных условий, доступных общественных мест и спортивной инфраструктуры, создание равных условий и возможностей для физически

активного образа жизни, в том числе с учетом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая активность может реализовываться в самых разных формах и видах, варьироваться по степени интенсивности. Мониторинг мнения студентов по желаемому виду спорта позволяет направить усилия на создание физкультурных групп по выбору для активных внеурочных занятий в разных средах и условиях: в зеленых парковых зонах, у рекреационных водоемов, в вузах, домашних условиях. Это могут быть активные игры, пеший туризм, танцы, езда на велосипеде, выбранный вид спорта, структурированные упражнения и т. д.

Физкультурно-спортивная среда должна создаваться для различных социальных групп, с учетом гендерных особенностей. Данные различных источников показывают, что студентки в свободное от учебы время почти в два раза меньше, чем студенты, занимаются физической активностью. Мониторинговые исследования мнений студентов дают возможность обозначить причины, не позволяющие молодежи активно заниматься физическими упражнениями. Здесь должны учитываться и социальный, и мотивационный, и гендерный, и материальный, и временной аспекты. Данные направления работы, внесенные в политику и дорожные карты развития ВУЗов, помогут создать полноценную физкультурно-спортивную среду.

На наш взгляд, приоритетными областями в реализации программ стратегического развития университета являются: обеспечение руководства и координации мер по поощрению физической активности; поощрение физической активности обучающихся, в том числе в повседневной жизни, в процессе передвижения и свободное время; поддержка практических мер посредством мониторинга, представления инструментария, стимулирующих платформ, оценок и научных исследований.

Реформа российской системы высшего образования (по болонскому сценарию) в определении целевых ориентиров и критериев профессионального обучения выдвинула на передний план компетентностную методологию. Сегодня компетентностный подход используется в разработке федеральных стандартов. [3]

Современные технологии физического воспитания студентов в рамках дисциплины «Физическая культура» и элективных дисциплин по физической культуре, определяя тем самым стратегию управления физической подготовкой студентов.

Выбор средств обусловлен широтой решаемых управленческих проблем, имеющимся диагностическим оборудованием и наличием подготовленных кадров. При решении задач представляет интерес не столько структура и границы контроля, сколько оценка результата — достигнутых физических кондиций, здоровья и компетенций.

Использование компетентностного подхода обеспечивает структурную целостность, гибкость, направленность занятий. Опыт внедрения компетентностного подхода является репрезентативным, позволяет конвертировать ценности физической культуры в ощутимые результаты и может изменить модели поведения и предпочтения студентов; открываются возможности в построении индивидуальных маршрутов физической подготовки, фиксирует нормативность активности в достижении высоких кондиций и компетенций студентов.

Теоретический анализ проведенных ранее исследований с учетом стереотипов физической активности за счет увеличения числа используемых в практике высшей школы форм и видов и их сочетаний, позволил определить возможные пути коррекции рабочих программ курса «Физическая культура» и элективных дисциплин по физической культуре.

В качестве параметров устойчивого развития физической культуры в вузах можно назвать целенаправленное системное использование показателей непрерывности, структурной согласованности и масштабы инициированного процесса инновационного развития. В них возможно воспроизведение миссии физической культуры как социокультурного компонента, одного из регуляторов развития общества в целом в рамках создания условий для развития потенциала студенческой молодежи.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что уже в ближайшем будущем традиционные виды и формы работы могут уйти в прошлое. Этот процесс, приобретая структурный характер, осуществляется снизу уже сегодня: преподавателями кафедр и учеными-практиками ведется работа по пересмотру индикаторов оценки эффективности деятельности, постепенно внедряются в практику личностно ориентированные технологии, пересматриваются сложившиеся критерии и параметры в оценке качества учебного процесса. [4]

Ценность личностно ориентированного образования измеряется не столько наличием у учащихся знаний, прикладных умений и навыков, сколько параметрами развития личности, дающими возможность ориентироваться в проблемах культуры, осмысливать свое место в мире, самостоятельно осваивать образцы культуры и пользоваться ими [3]

Следует отметить важность определения задач с использованием синтеза применяемых методик. Предполагается, что это приведет к усилению образовательной направленности учебного процесса и расширению видов самостоятельной деятельности студентов.

Аттестация студентов в рамках балльно-рейтингового подхода включает четырехступенчатую градацию. Для получения положительной аттестации студентам, отсутствующим по уважительной причине (подтвержденной документально) на занятиях в течение семестра, необходимым и достаточным условием является выполнение практических нормативов по минимальному пороговому уровню

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, посетившему менее 50% занятий без уважительной причины, не выполнившему основную часть нормативов по дисциплине в соответствии с требованиями программы обучения. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных учебно-тренировочных занятий по освоению учебно-программного материала.

На наш взгляд, введение системы балльно-рейтингового оценивания компетенций студента призвана обеспечить высокий уровень посещаемости занятий (до 80% количества занимающихся и более), так как будет достигнуто понимание системы оценивания и влияния успешности физического воспитания на дальнейшую траекторию обучения.

Разработка дополнительных заданий вариативного характера позволит обеспечить введение личных бонусных баллов за улучшение своих результатов в несколько раз по отношению к результатам контроля физических качеств, состояния здоровья, тела в самом начале. Эти параметры должны быть сформулированы преподавателем совместно со студентом в соответствии с его возможностями осуществить реальные изменения, то есть выбранные параметры должны соотноситься с личной зоной ответственности студента и достижением в определенный период времени.

Система оценки компетенций должна учитывать влияние студента на те сообщества, членом которых он является, с точки зрения пропаганды и вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность других людей. При выстраивании вариативной части системы «бонусных» баллов преподавателям следует учитывать риск снижения управляемости, если «бонусные» баллы будут составлять 80%, необходимых для получения минимально допустимого значения курса физического воспитания и элективных дисциплин по физической культуре.

В связи с этим целесообразно, на наш взгляд, использовать дополнительное поощрение, не связанное с оцениванием по параметрам балльно-рейтинговой шкалы. В качестве замены можно использовать средства массовой информации: телевидение местного и регионального значения, газеты, журналы, а также выступления, знакомства со «звездами», популярными в среде студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Алексеенко С.Н., Авдеева М.Г., Дробот Е.В. Ценностно-мотивационные приоритеты студентов медицинского вуза в отношении здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 2-1. – С. 16-19

2. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Физическое здоровье студентов педагогического ВУЗа с различным уровнем двигательной активности. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. -2010. Т. 12. № 2. -С. 150-151.

3. Водолагина И.Ю. Формирование готовности студентов педвуза к использованию личностно ориентированной технологии развития учащихся: Дис. …канд. пед. наук. – Саратов, 2002. – 162 с.

4. Проектные возможности физической культуры студентов в новых условиях Дементьев К.Н., Миронова О.В., Пристав О.В, Григорьев.В.И. http://elibrary.ru/2015

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ НА НЕЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ

Володина И.В., Игнатова М.В.
ФГБОУ ВП «Волгоградский государственный технический университет», Себряковский филиал

Аннотация: В своей статье я описала, что такое работоспособность, а также как на нее влияют различные факторы.

Ключевые слова: работоспособность, факторы, влияющие на работоспособность, объективные и субъективные (личностные) условия труда, внешние и внутренние факторы.

Annotation: In my article, I described what functionality and how it is influenced by various factors.

Keywords: performance, factors affecting performance, objective and subjective (personal) working conditions, external and internal factors.

В начале своей статьи расскажу о том, что такое работоспособность.

Работоспособность - социально-биологическое свойство человека, которое включает в себя его возможность выполнять определенную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества. Определяется она комплектом профессиональных, психологических и физиологических качеств субъекта труда. Уровень, устойчивости, динамика работоспособности зависят от инженерно-психологических, гигиенических характеристик, средств, содержания, условий и организации труда, системы психолого-физиологического прогнозирования, формирования профессиональной пригодности (система отбора и подготовки специалистов).

Работоспособность человека - характеристика таких данных или потенциальных его возможностей, которые дают возможность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного

времени [1-3], зависит от влияния как объективных, так и субъективных (личностных) условий труда.

Объективные условия труда представлены факторами, влияющими на человека в процессе его трудовой или физической деятельности, а именно:

1. Материальные условия труда (оборудование, освещение и обстановка на рабочем месте.
2. Состояние производственной среды.
3. Организация процесса производства.
4. Режимы труда и отдыха.
5. Оплата труда.

К объективным условиям труда относят социальную структуру коллектива на производстве и психологический климат, бытовое и медицинское обслуживание на предприятии и другие социально-экономические условия.

Субъективные (личностные) характеристики – это пол, возраст, опыт работы, стаж. Также сюда включают образование и квалификацию работника, соответствие психофизиологических характеристик требованиям условий производства, материальные запросы людей.

Объективные условия труда и личностные характеристики человека взаимосвязаны.

Существуют различия в содержании улучшения объективных условий труда работников различного возраста, пола. Имеет значение и стаж работы, чем он выше, тем выше уровень субъективных оценок удовлетворенности своим трудом и выше уровень требований к содержанию, условиям и оплате труда. Например, у женщин выше потребности к условиям психологического климата в коллективе, а у мужчин - больше потребности к возможности продвижения по карьерной лестнице, у людей с меньшими запросами удовлетворение своим трудом выше, чем у тех, чьи запросы больше[1-3].

В каждый момент работоспособность определяется воздействием различных внешних и внутренних условий, которые делятся на группы:

1. Физиологического характера - это общее состояние здоровья человека, сердечно – сосудистой, пищеварительной, дыхательной и других систем организма.
2. Физического характера - качество освещения в рабочем помещении, температура воздуха, уровень шума.
3. Психического характера - настроение человека и его самочувствие.

Работоспособность в учебном процессе зависит от свойств личности, особенности нервной системы, темперамента. Людям, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего возбуждения. Успешность обучения

может быть следствием наличия у человека такой типологической характеристики, как «усидчивость», которой в большей степени обладают лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения. Аккуратность и сдержанность связаны с инертностью процессов возбуждения и торможения. Работу, требующую большой концентрации внимания, успешнее выполняют студенты, которым свойственна слабая нервная система с преобладанием внешнего торможения или уравновешенностью, а также инертностью нервных процессов. Задания, не требующие напряженного внимания, лучше выполняют люди с инертностью возбуждения, большой силой нервной системы, с преобладанием внутреннего торможения. Выполняя учебную работу монотонного характера, у лиц с сильной нервной системой быстрее снижается работоспособность, чем у студентов со слабой нервной системой.

Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе увеличивает длительность ее выполнения. Результативность выполнения является стимулом для сохранения более высокого уровня работоспособности. В то же время нематериальная мотивация (похвала), указания или порицания могут быть чрезмерными по силе воздействия, вызвать настолько сильные эмоции, что никакие волевые усилия не позволят справиться с ними. Что само по себе приводит к снижению работоспособности. Поэтому условием высокого уровня работоспособности является позитивный эмоциональный фон.

Установка также влияет на эффективность работоспособности. Например, у студентов, ориентированных на систематическое усвоение учебной информации, процесс запоминания и кривая забывания информации после сдачи экзамена носят характер медленного снижения. У тех, кто в течение семестра систематически не работал, а в короткое время изучал большой объем материала, при подготовке к экзаменам в процессе его забывания наблюдается резко выраженный спад. Снижение работоспособности можно представить как процесс угасания установки. В условиях относительно кратковременной умственной работы причиной снижения работоспособности может стать угасание ее новизны. У лиц с высоким уровнем нейротизма обнаружена более высокая способность к усвоению информации, но более низкий эффект ее использования по сравнению с людьми более низкого уровня нейротизма [4].

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов меняется в течение всего дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом.

Учебный день студентов не сразу начинается с высокой продуктивностью. После звонка они не сразу могут сосредоточиться и активно включиться в рабочий процесс. Проходит 10-20 минут, иногда и более 30 минут, перед тем, как работоспособность достигает оптимального уровня. Период оптимальной (устойчивой работоспособности) имеет

длительность от 1,5 до 3 часов, в процессе чего состояние студентов характеризуется изменениями функций организма.

Третий период - период полной компенсации. Здесь наблюдается появление первых признаков усталости, которые компенсируются положительной мотивацией.

В четвертом периоде наступает неустойчивая компенсация, увеличивается усталость, колеблется волевое усилие и эффективность учебной деятельности.

В пятом периоде начинается прогрессивное уменьшение работоспособности, которое перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет использования резервов организма.

В шестом периоде, происходит резкое уменьшение продуктивности в результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты (доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, обладающий повышенной возбудимостью и способный оказывать тормозящее влияние на деятельность других нервных центров).

Учебный день студентов включает в себя занятия в аудитории, а также самостоятельную работу (выполнение домашних заданий). Наличие второго подъема работоспособности при самоподготовке объясняется не только суточным ритмом, а психологической установкой на выполнение учебных заданий. Изменения отдельных сторон работоспособности обусловлены тем, что учебной деятельности студентов свойственно постоянное переключение различных видов умственной деятельности (прослушивание и конспектирование лекций, выполнение практических и лабораторных работ) [5-6].

В заключении хотелось бы добавить, что каждый человек должен заниматься тем, чтобы повысить свою работоспособность. А именно: следить за режимом дня, регулярно ложиться отдыхать в одно время, спать не менее 8 часов, планировать свой день. Следует обратить внимание на свое питание: исключить жирную, мучную пищу, есть больше овощей, фруктов, нежирное мясо и рыбу. Использовать витаминные добавки к питанию, если есть в этом необходимость, чаще бывать на свежем воздухе, заниматься спортом и делать утреннюю зарядку. И самое главное – начинать свой день с хорошего настроения!

Список литературы:

1. Володина И.В. Формы профессионально – прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении // Инновационные организационно-технологические ресурсы для развития строительства доступного и комфортного жилья в Волгоградской области. Материалы международной научно-технической конференции. Волгоград . - 2008.

2. Володина И.В., Червякова Е.О. Возможности реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования. Труды Международной научно-практической конференции. ФГОУ ВПО «ВГАФК». Волгоград. - 2009.

3. Володина И.В., Володин А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузе // Инновационное развитее строительства Волгоградской области. Студенческая научно-техническая интернет-конференция, Михайловка-Волгоград. - 2013.

4. Дружинина В.Н. Психология. Санкт-Петербург. - 2014. - 672с.

5. Маклаков А.Г. Общая психология. Санкт-Петербург. - 2013. - 592с.

6. Седых Н.В., Володина И.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного университета // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». -№3 (49). Санкт – Петербург. - 2009.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Володина И.В.
доцент кафедры гуманитарных дисциплин
Березина Л.Г.
студентка группы С-31 д-15

Федеральное Государственное Бюджетное
Образовательное Учреждение Высшего Образования
"ВолгГТУ" Себряковский филиал, Михайловка

Аннотация: Невозможно переоценить важность и роль физической культуры и спорта в жизни человека. Исследования, индивидуальные ощущения, долгосрочная практика ежедневно и ежечасно подтверждают: чем бы не занимался человек, где он не работал, он может работать намного лучше, если регулярно, занимается спортом. Это дает ему уверенность в его способностях, помогает преодолевать трудности, воспитывать силу воли. Известно, что основное заболевание у студентов вынужденных сидеть в течение длительного времени в учебном заведении является заболеванием опорно-двигательного аппарата, которые плохо влияют на их основные рабочих функции, снижающая эффективность работы. Поэтому для оптимальной работы, снижения усталости, профилактики заболеваний является организация спортивной и оздоровительной работы в учебных заведениях.

Ключевые слова: Здоровье, физические нагрузки, повреждения, травмы, образ жизни.

Abstract: It is impossible to overestimate the importance and role of physical culture and sports in human life. Research, individual feelings, long-term practice every day and every hour confirm: no matter what the person who did not work, he can work much better if regularly engaged in sports. This gives him confidence in his abilities, helps to overcome difficulties, to educate willpower. It is known that the main disease in students forced to sit for a long time in an educational institution is a disease of the musculoskeletal system, which have a poor effect on their basic working functions, which reduces the efficiency of work. Therefore, for optimal performance, reduction of fatigue, prevention of diseases is the organization of sports and recreational activities in schools.

Key words: Health, physical activity, injuries, injuries, lifestyle.

В современном обществе здоровье людей имеет большое значение.

Концепцию здоровья можно сформулировать как: нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, умственное и социальное благополучие и обеспечивающее полное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье человека зависит от многих факторов:

1. социально-экономическия условия и образа жизни;
2. состояние окружающей среды;
3. генетических факторов (врожденные пороки развития, предрасположенность к определенным заболеваниям);
4. медицинское обеспечение (наличие и качество медицинской помощи, регулярные профилактические осмотры);
5. физические факторы (температура, излучение, электромагнитное излучение, радиация) [1].

Человеческая жизнь зависит от здоровья организма и степени его психофизиологического потенциала. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой эффективности - одна из важнейших задач нашего общества. Среди многих факторов, которые определяют решение этой проблемы, физическая культура занимает важное место. Правильно организованный режим рабочего дня, отдых, физические упражнения и спорт оказывают значительное влияние на снятие усталости, повышая устойчивость организма к различным заболеваниям [2].

Образ жизни студентов несколько отличается от образа жизни работающего человека. Она беспорядочна и хаотична. Это отражается в таких важных компонентах, как несвоевременное питание, недостаток сна, небольшое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие процедур закаливания, осуществление

самостоятельной учебной работы во время предполагаемого сна, алкоголя и многое другое.

Малоподвижность негативно сказывается на студентах медицинских групп. Это уменьшает адаптивную способность, замедляет процесс восстановления, уменьшает метаболический процесс. Только регулярные занятия по физической культуре являются профилактическим фактором, нормализующим обычное состояние пациента, способствуя его выздоровлению.

Здоровье влияет на все сферы жизни учащегося. Полнота и сила проявлений действия зависят от уровня здоровья и качества работы. Состояние здоровья студента с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата также зависит от уровня здоровья и тяжести заболевания.

Прогулки, занятия на эллиптическом и велотренажере, ходьба по лестнице - лучшие виды аэробной подготовки для студентов с такими заболеваниями. Продолжительность аэробного занятия для студентов без противопоказаний должна составлять 30 минут.

Для студентов с этими заболеваниями ходьба имеет несколько преимуществ по сравнению с другими видами физической активности на начальных этапах тренировки. Этот вид тренировки может значительно улучшить физическую форму и здоровье.

Кроме того, ходьба - довольно легкий вид аэробных упражнений, которые обычно легко переносятся пациентами с сердечными заболеваниями.

Также тренировка на выносливость улучшает подвижность у людей перенесших инсульт и увеличивает дистанцию, которою можно преодолеть пешком людям с заболеваниями периферических сосудов, а также лицами, страдающими хромотой [3].

Во время физических нагрузок могут возникать повреждения или травмы.

Повреждение или травмой, называют воздействие на человеческий организм внешнего фактора (механического, физического), нарушение целостности тканей и нормальное течение физических процессов.

В зависимости от характера поврежденной ткани возникают различные поражения кожи (синяки, раны), подкожные (разрыв связок, переломы костей и т. д.) и полостные (кровоподтеки, раны суставов).

Иногда выделяют очень легкие травмы (без инвалидности) и очень тяжелые (приводящие к инвалидности и смерти).

Любая мышечная работа, физические упражнения, спорт повышают динамику метаболических процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют метаболизм и энергию в организме, что оказывает положительное влияние на психические и

физические характеристики учащегося. Однако увеличение физического или психического стресса вызывает усталость [4].

Установлено, что период активности, когда уровень физиологических функций высок, - это время от 10 до 12 и от 16 до 18 часов. К 14 часам и вечером производительность снижается. Между тем не все люди повинуются таким законам: одни лучше справляются с работой утром, другие - вечером и даже ночью По этому профилактические занятия лучше проводить после учебных занятий.

Количество упражнений, темпы их реализации, продолжительность упражнений в каждом случае различны. Для снижения негативного воздействия профилактическая гимнастика проводится в свободное время. Это набор упражнений, выбранных в соответствии с необходимостью предотвращения конкретных негативных последствий в трудовом процессе и сокращения профессиональных травм [5].

Исследования показали, что физическая активность играет значительную роль в снижении развития многих заболеваний, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания, высокий уровень холестерина, сердечный приступ, остеопороз, артрит, боль в пояснице и многие другие.

Поэтому в вузах необходимо ввести как обязательные физкультурные занятия физического воспитания, так и профилактические мероприятия на свежем воздухе (с доступом в парк, лес).

Список литературы:

1. Баранов В.В. «Физическая культура», учебное пособие, - 2009г.

2. Валеева Г. В. , Валеева Е.Д. Методико-практический раздел учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов УГНТУ. – учебн. метод. пособие. – Уфа, УГНТУ, 2013. – 167 с.

3. Валеева Е.Д., Валеева Г.В. Особенности проведения занятий со студентами в оздоровительных группах. – Тез. ВНПК «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов». – Казань, 2011. – С. 36

4. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебник / Под общ ред.– СПб: СПбГТУ, БПА, 2001. – 366с.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб./- Москва, 2007.- 366 с.

6. Седых Н.В., Володина И.В., Особенности ППФП студентов архитектурно-строительного университета // научно-технический журнал « Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта ».- № 3 (49)- 2009 г. Санкт- Петербург 2009.- с. 6-9.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Дорогова Ю.А. [1], Устыменко О.Н.[2]
[1] заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, спорта и туризма, к.б.н.,
[2] старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, спорта и туризма,
Марийский государственный университет, Йошкар-Ола

Аннотация. В настоящее время отмечается тенденция увеличения числа детей с ограниченными возможностями здоровья. В условиях модернизации российского образовательного процесса особую актуальность приобретает проблема создания оптимальных условий для развития, воспитания и образования детей с ограниченными возможностями здоровья. Основной задачей физической реабилитации данной категории людей является ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение опасности инвалидности. Для развития, обучения и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в России был создан тренажер «Ардос». Он позволяет находиться телу в вертикальном положении неограниченное время. С помощью тренажера можно выполнять упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов, формировать двигательные акты.

Ключевые слова: реабилитация, дети с ограниченными возможностями здоровья, лечебная физическая культура, тренажёр «Ардос»

THEORETICAL ASPECTS OF THE USE OF TOOLS OF PHYSICAL CULTURE IN REHABILITATION OF CHILDREN WITH DISABLED HEALTH OPPORTUNITIES

Dorogova J.A., Ustymenko O.N.
Mari State University, Yoshkar-Ola

Abstract. At present, there is a tendency to increase the number of children with disabilities. In the context of modernizing the Russian educational process, the problem of creating optimal conditions for the development, upbringing and education of children with disabilities becomes of particular relevance. The main task of physical rehabilitation of this category of people is to accelerate the recovery processes and prevent or reduce the danger of disability. For the development, education and rehabilitation of children with

disabilities in Russia, the Ardos simulator was created. It allows the body to be in the vertical position for an unlimited time. With the help of a simulator, you can perform exercises that stimulate the functions of weakened muscles and joints, and form motor acts.

Keywords: rehabilitation, children with disabilities, therapeutic physical training, «Ardos» trainer

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, имеющие физические или психические недостатки, которые препятствуют успешному освоению ребёнком образовательной программы. Категория таких ребят достаточно разнообразная: в неё входят дети с нарушениями речи, слуха, зрения, патологиями опорно-двигательного аппарата, комплексными нарушениями интеллекта и психических функций [2].

В настоящее время, исходя из целого ряда причин, отмечается тенденция увеличения числа детей с ограниченными возможностями здоровья. В условиях модернизации российского образовательного процесса особую актуальность приобретает проблема создания оптимальных условий для развития, воспитания и образования детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [3].

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с отклонениями в развитии. Поэтому одной из важных первоначальных задач физического и общего воспитания ребёнка является укрепление его здоровья. Для детей с отклонениями в развитии и укрепление состояния здоровья, развитие и нормализация движений составляет единый и неразрывный процесс с коррекционным обучением. Физическое воспитание является составной частью интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания и развития ребёнка. Развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления всех видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей [4].

Нарушения функций опорно-двигательной системы (ОДС) у детей в большинстве своем проявляются в снижении работоспособности верхних конечностей, опорной функции нижних конечностей, ограничении подвижности позвоночника, что резко снижает бытовые возможности больного и затрудняет его социальную адаптацию. Поэтому основной задачей физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья является ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение опасности инвалидности.

Одним из средств устранения отклонений у детей с ограниченными возможностями здоровья в их двигательной сфере являются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Сущность такого занятия состоит

в том, что он обеспечивает ребёнку и педагогу сохранение и увеличение их жизненных и потенциальных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения и навыки самостоятельно во внеурочной деятельности и в реальной жизни [1, 7].

При проведении занятия по ЛФК используются следующие специальные методики: поэтапное разъяснение заданий, их последовательность; повторение учащимся инструкции к выполнению задания; смена видов деятельности; обеспечение аудиовизуальными техническими средствами (применение функциональной музыки, аудио сопровождение занятий); близость к детям во время объяснения задания; индивидуальное оценивание (разрешение переделать задание, с которым ребёнок не справился) [7].

Занятия ЛФК позволяют сочетать физическую и умственную деятельность: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний педагога, проанализировать, используя при этом речь, свои действия. Побуждение детей к ответам на вопросы способствует осознанию двигательных действий и вместе с тем развитию речи, кроме того, обогащению словарного запаса. Дружеский диалог, обмен репликами между взрослыми и детьми создает на занятии положительный эмоциональный фон.

Возможности двигательной активности могут в значительной степени расширяться, благодаря внедрению методических приемов и использованию в широком объеме тренажерных устройств. Особое значение в этом плане приобретает формирование двигательной активности у детей, поскольку умение осуществлять тонко координированные движения, ходьбу и другие виды передвижений тела в пространстве в значительной степени определяется способностью длительное время удерживать определенную позу. Восстановление же нормальных или близких к ним локомоторных функций зависит от того, насколько рано начат процесс развития [5].

Для развития, обучения и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в России был создан тренажер «Ардос» [8]. История его создания началась с того момента, когда в компании «Ардос» увидели фотографию подобного тренажера, который разработала израильтянка Дебби Эльнатан, чей сын страдает ДЦП. На запрос о покупке модели для России, компании было выслано письмо с извинениями, и объяснением, что в Россию эта продукция не поставляется. В 2014 году было принято решение о разработке и создании экспериментальной модели аналога израильской разработки по индивидуальному заказу одного из родителей ребенка с диагнозом ДЦП. Для этого были привлечены специалисты-реабилитологи, инструкторы ЛФК, технологи по производству одежды, специалисты – патентоведы.

В процессе разработки выяснилось, что первенство израильской разработки достаточно условно. Еще 30 лет назад в России уже начинали патентовать подобные устройства, которые помогали ставить детей на ноги, помогали нарабатывать мышечную память, тренироваться. У каждой разработки были выявлены и плюсы, и минусы, в результате чего на свет появился первый образец. Тренажер со временем менялся, вносились некоторые конструктивные изменения, облегчающие его использование и улучшающие общие пользовательские и терапевтические характеристики [8].

Тренажер «Ардос» позволяет находиться в вертикальном положении неограниченное время. С помощью тренажера можно выполнять упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов, формировать двигательные акты. Он позволяет детям, имеющим разные степени двигательных ограничений, свободно перемещаться в пространстве во всех направлениях, сохраняет вертикальное положение, движения рук и ног не скованы, ребенок застрахован от падения. Дети с патологией ОДС, находящиеся в тренажёре «Ардос», могут одновременно заниматься на других тренажерах или гимнастических снарядах [6].

Итак, традиционные средства, используемые в физкультурно-оздоровительных занятиях, не позволяют в широком диапазоне полноценно развивать как двигательные возможности, так и физическую подготовленность детей с диагнозом ДЦП. Применение на занятиях тренажерных устройств повышают физическую подготовленность детей с ограниченными возможностями здоровья.

Полноценное развитие ребенка с ОВЗ – одна из важнейших задач общества на современном этапе развития, которая требует поиска наиболее эффективных путей достижения этой цели. Защита прав ребенка на развитие в соответствии с индивидуальными возможностями становится сферой деятельности, в которой тесно переплетаются интересы родителей, медицинских работников, педагогов и психологов.

Первоочередная задача специалистов состоит в разработке оптимального индивидуального плана обучения ребенка с ОВЗ; следует обсудить все варианты с родителями и вместе с ними решить, какая именно форма образования наилучшим образом соответствует потребностям ребенка на каждой стадии.

Список литературы:

1. Айзиков Г.С. Лечебная физкультура при паралитических заболеваниях у детей. – Москва, 2003. – 208 с.

2. Алабин В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник. - Минск: Высш. шк., 2004. – 174 с.

3 Беленович В.В. Обучение в физическом воспитании. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 134 с.

4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных. - Москва: Медицина, 2009. - 150 с.

5. Гросс Ю.А. Применение тренажерных устройств в процессе реабилитационных занятий физическими упражнениями детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - Москва: Наука, 2006. – 28 с.

6. Самыличев А.С. Дифференцированный подход к учащимся вспомогательной школы при воспитании двигательных способностей на уроках физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1994. – 23 с.

7. Семенова К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей. - Москва: Медицина, 2002. – 328 с.

8. Официальный сайт ООО «Ардос» http://www.ardos-gk.ru

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Колосова Е.В.
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г.Саратов

Аннотация. В статье представлен материал для изучения студентами роль адаптивной физической культуры в социализации детей с нарушением зрения.

Ключевые слова: физическая культура, социализация, нарушение зрения, дети, реабилитация.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT.

Kolosova E.V.
Senior lecturer of the Department of Physical education and sports
Institute of physical culture and sports
National Research Saratov State University, Saratov

Abstract. The article presents material for students learning the role of adaptive physical education in the socialization of children with visualimpairment.

Keywords: physicalculture, socializationimpairedvision, children, rehabilitation.

Одним из наиболее серьезных видов нарушения здоровья, который приводит к социальной дезориентации, социальной уязвимости, является абсолютная или частичная потеря зрения: слепота или слабовидение. Вопреки реальному успешному развитию технологий в области офтальмологии, распространенность болезней, связанных со зрением, снижается медленными шагами.

После реформирования социальной политики государства по отношению к инвалидам, образования новой концепции инвалидности, положений медико-социальной экспертизы, входящих в Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в РФ» (1995) , а также состоящих в нескольких других нормативных документов, возникла проблема необходимости научной разработки подходов к реабилитации для инвалидов по зрению с учетом специфики патологий. Следовательно, реабилитация слепых и слабовидящих в нашей стране расценивается как задача, заключающая в себе важную народно-хозяйственнуюценность.

В социализации и приспосабливании лиц с отклонениями в развитии зрения немаловажную роль играет физическая культура.

Социализация – процесс вхождения личности в социум, ее становление, успешное усвоение норм, правил, ценностей в данном обществе, конкретной социальной группе.Социальная реабилитация имеет многоплановую систему, содержащую воспитание и обучение, как комплексный процесс в работе с людьми, которые имеют проблемы в развитии, функционировании. Социальная реабилитация предусматривает коррекционные методы воздействия для борьбы с двигательными нарушениями и недостатками их физической развитости.

Результатом реабилитации должно быть восстановление социального статуса инвалида, его максимальная независимость и, конечно, социальная адаптация. Главной целью и задачей в реабилитации, направленной на восстановление, замещение и компенсацию нарушенных функций, становится уничтожение, по крайней мере, уменьшение степени возможных ограничений, предотвращении комплексов неполноценности, которые складываются по причине этих ограничений, и, разумеется, подготовливание к социальной интеграции гражданина.

Всем перечисленным задачам способствуют занятия физическими упражнениями. Они выполняют роль подготовки ребенка к его будущей жизнедеятельности, улучшают не только физическое, но и психологическое состояние. Для того, чтобы у ребенка повышалась самооценка, очень важно уметь создавать ситуацию успеха, где он может отследить динамику своего роста, проанализировать, как и почему произошли положительные сдвиги в выполнении упражнений. Для создания ситуации успеха, и, следовательно, для снижения у ребенка уровня страха перед социумом, педагог должен организовывать свои занятия правильно.

К задачам адаптивной физической культуры в школах для слепых и слабовидящих (3-4 вид) относятся:

- Построить воспитательный процесс по принципу гармоничного развития. Педагог создает свои занятия так, чтобы не только укреплялся и развивался уровень здоровья, но воспитывает волевые качества, обучает жизненно необходимыми умениями, двигательными навыками.

- Задачи коррекционного действия: сохранение и развитие остаточного зрения, а также других сохранных анализаторов; развитие навыков пространственного ориентирования; укрепление мышечной системы глаза; развитие и коррекция недостатков работы зрительного анализатора; развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Реабилитация и адаптация только в том случае будут действенны, когда упражнения по физкультуре будут в комплексе. Занятия физической культурой, занятия лечебной физкультурой, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, а также самостоятельное выполнение упражнений – все это составные части комплекса для удачной реабилитации и адаптации.

Адаптивный воспитательный процесс по физическому развитию детей в школах 3-4 видов предполагает овладение школьным программным материалом по государственным стандартам образования. За период обучения в школе ребенок осваивает базовые двигательные умения и теоритические знания. В школьную программу входят такие подвижные игры и упражнения, которые не предусматривают недостатки зрительного мировосприятия, поэтому в школе обязательно должны быть предусмотрены дополнительные занятия по коррекции двигательных отклонений, ритмике и адаптивный спорт.

Активные игры – самый любимый вид деятельностям младших школьников. Поэтому эти игры должны восприниматься не только как физическое развитие, но и средство воспитания. В процесс игры у детей с нарушениями зрения идет процесс освоения окружающего мира, развития конкретных контактов. Это способствует преодолению таких недостатков, как эгоизм, чрезмерная застенчивость, придает уверенность в собственных силах и волевых качествах, дает веру в себя. Игра для плохо зрячего или слепого ученика незаметно заставляет распрямить спину, поднять голову, бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, прислушиваться, освоиться в данном месте.

Игра должна соответствовать возрасту детей, их физическому развитию и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для детей с ослабленным зрением, руководитель игры, должен стремиться к тому, что бы он был ярким красочным, учитывать контрастность предметов, использовать цвета(зеленый, красный, оранжевый, желтый) наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие. При использовании мяча можно руководствоваться следующими

рекомендациями: мяч для игры необходимо выбирать очень ровный, круглый, обеспечивающий угол падения, равный углу отражения , что бы он отскакивал прямо в руки играющему. Мяч должен быть несколько тяжелее волейбольного . Используемый инвентарь должен быть безопасен. Играющих необходимо предварительно ознакомить с размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (зрительными, слуховыми, обонятельными, др.), дать им самостоятельно походить, побегать, посмотреть на все предметы и инвентарь, которые будут использоваться в игре, все это позволит детям безбоязненно передвигаться во время игры. Руководитель с помощью сигнала (например: два длинных свистка означают прекращение игры) ориентируют играющих, дает правильное направление, предупреждает об опасности. Звуки используются как условные сигналы ,заменяющие зрительные восприятия.

Подвижные игры, в основном, используются те, что и для зрячих, но адаптированные к особенностям слепого или слабовидящего воспитанника. Специальных игр для таких детей немного («Колобок», «Пройди не ошибись»). Используются игры с мячом, эстафеты со спортивными элементами, игры с преодолением препятствий, на развитие слуха и ориентации.

Адаптивная физическая культура дает больше возможностей для привлечения средств и методов данного вида культуры, которой является основой, фундаментом социализации личности инвалида, его приспособления к трудовой и профессиональной деятельности, вообще саморазвития, самовыражения. Цель упражнений по адаптивной физической культуре – это максимально возможное развитие жизнеспособности человека, который имеет стойкие отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования двигательных возможностей и духовных сил, их лучшей самореализации в качестве общественного и персонального значимого субъекта. Занятия по физической культуре нужно начинать как можно раньше, так как элементарные занятия на развитие моторики тесно связаны с развитием его когнитивной сферы. Важно помнить, что занятия физической культурой должны организовываться в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка.

Таким образом комплексная адаптивная физическая культура формирует благоприятные условия для повышения двигательной активности коррекции нарушений в двигательной сфере , для компенсации нарушенных зрительно–моторных функций . раскрытия резервных возможностей , развития самостоятельности , переноса в повседневную жизнь , необходимых двигательных навыков и умений, гармонизации психического и физического компонентов здоровья детей. А в целом повышает уровень качества жизни детей с деривацией зрения, мотивацию

к здоровому образцу жизни и формирует адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме.

Список литературы:

1.Кучма В.Р.Состояние здоровья школьников и роль образовательных учреждений в сохранении здоровья детей и подростков// Сб.материалов всероссийской научно-практической конференции « Здоровье школьников. Профилактика социально значимых заболеваний».-Москва-Тверь, 2006.-С.97-100

2.Ростомашвили Л.Н.Адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями зрения/Частные методики адаптивной физической культуры: Учебно- методическое пособие, глава 2./Под.ред. Л.В.Шапковой.-М.: «Советский спорт» 2003 г.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Колосова Е.В.
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация. В статье представлены результаты исследования социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта.

Ключевые слова: адаптация, люди с ограниченными возможностями здоровья, социализация, физическая культура.

SOCIAL ADAPTATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES BY MEANS OF ADAPTIVE SPORTS

E.V. Kolosova
Senior lecturer of the Department of Physical education and sports
Institute of physical culture and sports
National Research Saratov State University, Saratov

Abstract. The report presents the results of a study of rehabilitation and socialization of disabled people by means of adaptive sports.

Keywords:adaptation, rehabilitation, people with disabilities, socialization, physical culture.

До недавнего времени в нашей стране люди с ограниченными возможностями относились к тем, кто был практически абсолютно выключенными из нормальной общественной жизни. Проблемы этих людей не освещались публично, не обсуждались. Практика градостроения не учитывала в себе установку особого оборудования в публичных местах, которые могли бы облегчить жизнь для инвалидов. Большинство сфер общественной жизни были недоступны и закрыты для лиц с ограниченными возможностями.

Нестабильность Российской экономики лишь усугубляла положение инвалидов. Многим из них приходилась сталкиваться с большим количеством физических и психологических препятствий, преодолевать разнообразные формы ограничения в правах, дискриминации, и все ради того, чтобы влиться в активную общественную жизнь. «Доступный» транспорт для таких людей был либо не досягаем в силу каких-либо причин, либо вовсе отсутствовал из-за высокой стоимости его обслуживания. У людей с ограниченными возможностями иногда просто нет возможности покинуть дом, не говоря уже об участии в деятельности различных государственных организаций, получении образования и работы.

В силу этих и множества другихпричин, инвалиды испытывают страдания от низкой самооценки, изоляции от внешнего мира, встречают различные препятствия, мешающие принимать активное участие в различных сферах жизни общества.

В течении длительного времени у большинства россиян существовало мнение, что такие понятия как «инвалид», «физическая культура» и «спорт» несовместимы друг с другом и могут быть предложены лишь некотором инвалидам как единовременное мероприятия, рекомендуемого в качестве дополнительного к медикаментозному и физиотерапевтическому лечению. Физическая культура и спорт не представлялись как действенные способыреабилитации людей с ограниченными возможностями, их не рассматривали с точки зрения возможностистабилизации и укрепления физического здоровья.

Ситуация серьезно изменилась в 90-е годы, когда поменялось отношение всего общества к инвалидам России. В то же время возникла проблема, требующая изучения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые могли бы стать факторами социальной адаптации инвалидов в обществе.

Адаптивная физическая культура – это раздел физической культуры, специализирующийся на работе с людьми с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Адаптивный спорт в данной области является одним из ведущих направлений, способствующим формированию двигательной активности, как биологического, психического и

социального факторов, воздействующих как на физическое состояние, так и на личность человека.

Одним из основных направлений адаптивного спорта является формирование культуры спорта, ознакомление инвалидовс общественно-историческим опытом в сфере спорта, принятие технологических, мобилизационных, интеллектуальных и прочих преимуществ физической культуры. Сущность адаптивного спорта предусматривает развитие высокого уровня спортивного мастерства инвалидов, участие в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные похожие проблемы со здоровьем, и достижение ими высоких результатов в подобных мероприятиях.

В области адаптивного спорта существуют два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое направление реализуется в качестве внеклассных занятий в школах и в секциях по избранным видам спорта и проходит в двух формах: соревнования и тренировочные занятия.

Второе направление реализуется в физкультурно-оздоровительных школах, спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов.

На практике подтверждено, что физические упражнения для инвалида жизненно необходимы, в отличие от обычной двигательной потребности здоровых людей, которую они могут ежедневно реализовывать. Физические упражнения для людей с ограниченными возможностями являются мощным средством воздействия на организм, служат эффективным средством физической, психической и социальной адаптации. Они расширяют границы возможностей активной сферы жизни инвалида, которая была нарушена стойким дефектом.

Адаптивный спорт оказывает многостороннее и глубокое влияние на личностное развитие человека, помогает как физическому, так и духовному становлению. Накопление частного опыта общественной жизни в спорте способствует формированию личности, собирая в себе правила и нормы спортивной организации, ценности, традиции и идеалы области адаптивного спорта.

Понятие «вовлечение» в спорт тесно связано с социализацией, так как в процессе общения осуществляется освоение и присвоение общественного опыта, его сохранение и передача своим детям. В концепции спортивных соревнований инвалидов социализация проявляется особенно ярко, при ее активном применении создаются и распространяютсябольшое количество социальных ценностей, например, победа, престиж, сопереживание, эмпатия и многие другие.

Спорт для инвалидов – уникальный мир, наполненный своими особыми переживаниями, увлекающий и сосредотачивающий внимание на новых объектах, создающий разрядку, переключающий психическую

деятельность, смену настроения и эмоций.В то же время, спорт для инвалидов является активной творческой деятельностью, в которой инвалиды стремятся к совершенству не смотря на эстетические погрешности в движениях. Они создают свой неповторимый стиль, привнося в него силу своего духа и гармонию бодрости. Спорт придает всему образу жизни, поведению, характеру человека неповторимый колорит, позволяющий повысить самооценку, почувствовать себя полноценным гражданином общества, в котором он находится, социализироваться в этом обществе.

Физическая деятельность, начинающаяся уже во время нахождения инвалида в стационаре,может стать препятствием к уходу инвалида в свою собственную болезнь, особенно в тех случаях, когда она продолжается и после выписки.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт могут быть рассмотрены как методы социальной интеграции инвалидов в общественную среду, они являются мощным стимулом, который помогает восстановить, а в некоторых случаях вообще установить контакт человека с окружающим его миром. Не стоит забывать, что в нашей стране все еще наблюдается недооценка важности физкультуры и спорта для людей с ограниченными возможностями. Основными задачами остаются создание условий для занятий адаптивным спортом и адаптивной физической культурой, привлечение в интенсивные занятия максимального количества инвалидов и помощь в успешной интеграции в общество.

Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в Паралимпийских спортивных мероприятиях являются формой остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Эффективным, а порой и единственным способом физической реабилитации и адаптации в обществе на сегодняшний день, безусловно является применение инструментов физической культуры и спорта.

Наше отношение к людям с ограниченными возможностями является своеобразным тестом на человечность и цивилизованность. Оно указывает на нравственное нездоровье общества. Активная деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта без сомнений способствует гуманизации населения, изменяет его позицию по отношению к данной группе людей, а потому имеет важное социальное значение.

Список литературы:

1. Комплексная реабилитация инвалидов, Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Т. В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина и др.: Под ред. Т.В. Зозули. – М.: Издательский Центр «Академия», 2005. – 304 с.

2. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теор. и практ. физ. к-ры. 1998. №1. С. 16-18.

3. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685). Рубцова Н.О.

4. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С.Б. Нарзулаев, Г.Н. Попов, И.Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф. фирма «STAR», 2006. 147 с.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 44 с. ил.

6. Федеральный закон от 04.13.2007 №329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ШКОЛЬНИКОВ

Колчина А.Г.
доцент кафедры коррекционной педагогики, к.философ.н.,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы физического воспитания детей в процессе обучения в школе для полноценного формирования их опорно-двигательного аппарата и профилактики развития его патологических состояний.

Ключевые слова: физическая культура, школьники, патология опорно-двигательного аппарата.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING FOR THE PREVENTION OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM DISEASES OF SCHOOLCHILDREN

Kolchina A. G.
associate Professor of the Department of Correctional Pedagogy,
candidate of the Philosopher.nah.,
Saratov State University, Saratov

Abstract: The article reveals the relevance of the problem of physical education of children in the process of learning at school for the full formation of their musculoskeletal system and the prevention of the development of its pathological conditions.

Key words: physical culture, schoolchildren, pathology of musculoskeletal system.

В настоящее время не вызывает сомнений тот факт, что занятия физической культурой имеют огромное значение для поддержания здоровья детей. Данная проблема широко дискутируется в прессе, на научных конференциях и других форматах, однако патология, например, опорно-двигательного аппарата у детей, основной причиной которой считается недостаточное физическое развитие, по данным различных авторов составляет около 67 % в структуре общей заболеваемости детей, проявляя тенденцию к дальнейшему росту [1].

Патология позвоночника среди заболеваний опорно-двигательного аппарата занимают особое место. Как известно, позвоночник является органом опоры человеческого тела, стержнем, вокруг которого группируются органы грудной и брюшной полости. Казалось бы, позвоночник, как взрослого, так и ребенка, должен быть сверхпрочным и выносливым, не подвергаться воздействиям вредных факторов и служить человеку «вечно». Однако в организме нет, пожалуй, другого такого органа, который был бы подвержен столь многим заболеваниям и повреждениям, которые подстерегают человека на всех этапах жизни с момента его рождения до глубокой старости.

Кроме опоры для тела позвоночник служит своеобразным крепким футляром для спинного мозга, без которого жизнь человека была бы невозможной. По волокнам спинномозговых нервов идет иннервация всего тела и формирование положения тела в пространстве. Привычную непринужденную позу человека в покое и при движениях, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения, принято называть осанкой. Правильная осанка и нормальное телосложение ребенка относят к числу критериев, определяющих состояние здоровья детей. При выраженных изменениях осанки происходит нарушение иннервации внутренних органов, и, как результат, возникают различные их заболевания. Изменения физиологических изгибов позвоночника при нарушении осанки способствуют развитию такого тяжелого заболевания детского возраста, как сколиотическая болезнь. Все это свидетельствует о том, что здоровье ребенка во многом зависти от состояния его позвоночника. Формирование осанки начинается в раннем возрасте и идет двумя путями. Во-первых, развитием мощного мышечного корсета, способного постоянно поддерживать позвоночник. Во-вторых, сознательным контролем привычных поз, положений тела, то есть навыкам

правильно сидеть, стоять, лежать, выполнять все работы. Эти условия взаимосвязаны и взаимообусловлены. Возрастание учебных нагрузок, компьютеризация школьных программ обучения, недостаточные условия для занятий спортом и полноценного отдыха, наблюдаемые в последнее время, привели к тому, что образ жизни современного школьника сопровождается гиподинамией, а, следовательно, и недостаточным развитием мышечной массы тела, что, как было отмечено выше, является решающим фактором в формировании нарушений осанки. Принимая во внимание вышеизложенное, представляется интересным изучить у школьников состояние их опорно-двигательного аппарата.

В исследование были включены учащиеся различного возраста некоторых школ г. Саратова. Анализ полученных в ходе проведенного обследования результатов позволил установить следующее. Та или иная форма искривления позвоночника наблюдается у большей части школьников. При этом нарушения осанки имеют место у детей, как младшего, так и старшего школьного возраста. Однако дальнейшее изучение показало, что в начальных классах нарушения осанки встречаются в среднем у 55 % детей. Среди учащихся старших классов искривление позвоночника наблюдается в 1,5 раза чаще (85 % случаев). Учитывая данные А.О Дробинской и др. о том, что в дошкольном возрасте нарушения осанки часто имеют функциональный характер и обусловлены в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата, логично было бы предположить, что увеличение мышечной массы и повышение ее тонуса в ходе роста и развития детей должно привести к коррекции имеющихся у дошкольников и младших школьников дефектов осанки [2]. Однако, выявленные нами данные, убедительно демонстрируют наличие обратной зависимости: чем старше возраст детей, тем больше частота искривления у них позвоночника. Это обстоятельство связано главным образом с тем, что масса тела обследованных школьников старшего возраста значительно меньше нормальных для данной возрастной группы показателей.

Таким образом, можно отметить, что в условиях модернизации образовательного процесса отмечается значительное возрастание частоты формирования патологической осанки. Так, за последние 20 лет наличие нарушений осанки у детей школьного возраста возросло с 37 % (по данным Дзахова С.Д.) до 72 % (по данным нашего исследования). Среди различных нарушений осанки наиболее часто встречаются следующие формы: сколиотическая спина (ассиметричная осанка) – 68 %, сутулая спина (увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза) – 27 %.

Дальнейшие обследования детей с нарушениями осанки выявили у них снижение жизненной емкости легких, уменьшение экскурсии грудной клетки и нарушение функций кишечника. Из бесед со школьниками было

установлено, что на уроках они быстро утомляются, у них часто болит голова, а к концу дня или при физической нагрузке появляются боли в области шеи и спины. Нередко (29%) у детей имело место снижение остроты зрения.

Таким образом, различные нарушения осанки, хотя и представляют собой функциональные расстройства ОДА и не являются в полном смысле слова заболеванием, однако, сопровождаясь нарушениями функций нервной системы и ряда внутренних органов, делают организм ребенка более подверженным целому ряду заболеваний.

Особо хотелось бы отметить, что 82 % детей с искривлением позвоночника в медицинских учреждениях не наблюдались и коррекции имеющегося дефекта им не проводилось. Более 40 % школьников и их родителей не знали о наличии нарушения осанки, хотя тест на определение осанки является весьма простым и общедоступным. 15 % учащихся с данной патологией знали о наличии нарушения осанки, однако считали, что это «само собой пройдет, когда они станут старше и крепче» (со слов детей). Остальным детям, в силу «большой занятости» (в школе, кружках и т.п.), не хватало времени для посещения лечебных учреждений. И никто из этих детей даже не догадывался о тяжести последствий беспечного отношения к имеющемуся у них нарушению осанки – развитию сколиотической болезни.

Учитывая вышеизложенное, можно придти к заключению о том, что информированность детей и их родителей в отношении патологии ОДА в настоящее время находится на низком уровне, а внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс являются недостаточными. В связи с этим разработка программы оздоровления детей, учитывающей все возможные виды патологии различных систем организма, и ее реализация остаются весьма актуальными. Особо хотелось бы подчеркнуть значение обязательного, и что особо важно, полноценного проведения в процессе обучения детей в школе занятий физической культурой. Ведь нередко только эти занятия в школе обеспечивают формирование физического развития детей и укрепление их соматического и психического здоровья, поскольку заниматься каким-либо видом спорта в настоящее время большая часть детей не имеет возможности. А, как известно, пик физического развития человека приходится именно на школьный возраст.

Недостаток двигательной деятельности у детей в конечном итоге приводит к патологическим изменениям в организме. По данным Д.Б. Варламова, Е.В. Егорычевой установлено, что в возрасте 6-7 лет дефицит двигательной активности имеет место у 50 % детей. У школьников 9-12 лет эта цифра достигает 60%, а в более старшем возрасте даже 70 % [3].

В определенной мере этот недостаток компенсируют занятия физическим воспитанием в школе [4].

Кроме того, занятия физическим воспитанием имеют важное значение и потому, что развитие физических навыков способствует так же формированию мотивации здорового образа жизни и нравственному развитию ребенка. В связи с этим, на наш взгляд, в учебных школьных программах следует уделять не только больше внимания занятиям физической культуры, но вероятно, также использовать и активно внедрять здоровьесберегающий подход.

Список литературы:

1. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся и физиологическое обоснование рекреационных и коррекционных программ. Курган: Изд. дом Новый Мир, 2002. 316 с

2. Дробинская А.О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного воз- раста: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2003. 400 с.

3. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значесние физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщенство студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. Наун.-практ. конф. № 4 (19). 2014. С. 36-40.

4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 240 с.

КОМПОНЕНТНАЯ СТРУКТУРА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХКОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ КОНСЕРВАТОРИИ

Коняева М.А.
профессор, к.пед.н.,
Семакина Е.В.
преподаватель,
Проскряков Ю.А.
ст. преподаватель
кафедры гуманитарных дисциплин и физической культуры,
Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова,
Саратов

Аннотация: Формирование и развитие у будущих музыкантов здоровьесберегающих компетенций является актуальным и социально значимым педагогическим процессом. Здоровьесберегающие компетенции базируются на культуре освоения физических упражнений в логической

взаимосвязи с музыкально-исполнительской культурой и на учебной внеучебной Компонентную структуру занятий по физической культуре составляют методико-практические внеаудиторная работа и как форма по курсу.Разработана тренинговая программа, состоящая из шести блоков и интегративный курс культуры студентов», включает себя блока: концептуально интегрирующий, - нравственный, деятельностный. Во внеаудиторное время активно пропагандируется и проводится проект , предусматривающий использование разнообразных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых и сдачи этого комплекса.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие компетенции, личность, музыкально-исполнительская деятельность, студенты консерватории, тренировочные занятия, физическая культура.

COMPONENT STRUCTURE OF PRACTICAL LESSONS ON PHYSICAL CULTURE IN FORMING HEALTHY SAVING COMPETENCES IN STUDENTS OF THE CONSERVATORY

Konyaeva M. A.
Semakina E.V.
Proskuryakov Y.A.
Saratov state Conservatory. L.V. Sobinov, Saratov

Annotation: Formation and development of health-saving competences in future musicians is an actual and socially significant pedagogical process. Health-saving competences are based on the culture of learning physical exercises in a logical relationship with the music and performing culture and on the basis of the integration of educational and extracurricular activities. The component structure of classes in physical culture is lecture, methodical and practical classes, extracurricular independent work of students and credit as the main form of reporting on this course. A training program consisting of six blocks and an integrative course "Fundamentals of the Culture of Students' Health" have been developed, which includes three blocks: conceptually - integrating, emotionally - moral, activity. In extracurricular time, the project "GTO-NIKA" is actively promoted and implemented, which provides for the use of various forms of physical culture and health sports and mass events and the delivery of the norms of this complex.

Key words: health, health-saving competences, personality, musical performance, conservatory students, training sessions, physical culture.

Успех воплощения на практике знаний и умений по исполнительской деятельности музыкантов во многом зависит от его артистизма, способности регулировать процессы эмоционального состояния и физических сил. В совокупности это и проявляется в своеобразии

музыкального исполнения. Креативность исполнения и объемность звука достигаются через управление своих эмоций и физических сил на уровне личностного осознания культуры сбережения здоровья.

Ведущим компонентом здоровьесберегающих компетенций в системе музыкального профессионального образования выступает комплекс знаний и умений в музыкально-исполнительской деятельности, включающей в себя теоретические знания и сформированную культуру применения на практике здоровьесберегающих познаний в исполнительской профессиональной работе. Культура применения на практике здоровьесберегающих познаний во многом определяет успешность музыкально-исполнительской деятельности, аккумулируя теоретическое восприятие и понимание ценности физического здоровья, личностное техническое применение профессионально-прикладной физической культуры, творческий подход в реабилитационных физических упражнениях при локальных мышечных нагрузках[3, с. 6-7].

С учетом рекомендаций ФГОС ВО третьего поколения разработаны направления формирования здоровьесберегающих компетенций, базовой основой которых является культура освоения физических упражнений в логической взаимосвязи с музыкально-исполнительской культурой. Названные направления могут иметь следующую компонентную структуру: физкультурно-теоретическая компетенция, физкультурно-практическая компетенция, физкультурно-методическая компетенция, физкультурно-регулирующая компетентность. Реализация всего по компетенций специалистов на учебной внеучебнойЭтот процесс включал ряд мероприятий, а именно: организация самостоятельной работы студентов: составление дневников здоровья, проектов здоровьесбережения, индивидуальных планов оздоровительного процесса. Программа курса – 36 часов, формы занятий: лекционные, методико-практические, внеаудиторная самостоятельная работа студентов и основная форма отчетности – зачет

В целях формирования здоровьесберегающих компетенций студентов в процессе их профессиональной подготовки в вузе, использовалась тренинговая программа и интегративный курс «Основы культуры здоровья студентов», включающий в себя три взаимосвязанных и взаимозависимых блока: концептуально-интегрирующий, эмоционально-нравственный, деятельностный, которые являются последовательными шагами к формированию здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов. Программа интегративного курса составлена на основе концептуальных положений стратегии устойчивого развития и теории здоровья здорового человека профессора Бусыгина А.Г. [2].

Логика проведения семинарских занятий продиктовала необходимость разработки рабочей тетради, содержащая методические рекомендации к практической части интегративного курса «Основы

культуры здоровья студентов». Работа над заданиями продуктивного и репродуктивного уровня позволяет студентам использовать теоретические знания в практической деятельности. На лекционных занятиях использовалась тезаурусно-дескрипторная форма изложения информации или «свертывание» с помощью тезаурусов.

С кафедры человековедения и физической культуры ГБОУ ВО Московской области «Академия социального управления» разработан проект , который предусматривает:

– использование разнообразных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых и сдачи этого комплекса;

– и среди нового ГТО, привлекательности и норм комплекса;

– формирование мотивации студентов к спортом с сохранения и здоровья для музыкально-исполнительского долголетия.

Программа ориентирована на студентов, на воспитание, позволяет в достаточной реализовать широкий потенциал соревновательно-игровой

Программа направлено действует на позитива у к занятиям культурой и в досуговой деятельности с целевой ориентацией на здоровый образ жизни.

Цели и задачи определяются как:

– и среди нового ГТО, мотивации оригинально выстроенныеспортивно-игровые программы;

–воспитание позитивного отношения здоровому образу и формированию специальных качеств в и соревновательной деятельности;

– поиск, апробация новаций в спортивно-массовую работу, конструирование и практическое внедрение программ физкультурно-оздоровительного вектора;

– как реализация объективной потребности упражнениях, корректирующих состояние;

– задач профессиональной культуры на двустороннего педагогов музыкантов преподавателей физической культуры [7, 8].

На основе опыта педагогической авторы разработали фестивальных мероприятий, «Художественно – представление»[5].

Проведя анализ, методологических подходов образованию в мы поддерживаем зрения М.С., Маслова Куликова Н.Г. том, что десмоэкологический подходявляется актуальным и для построения качественноиной, ноосферной системы и воспитания, применили этот к разработке технологии формирования компетенций будущего специалиста.[4, с. 61].

Для развития здоровьесберегающих профессиональных компетенций музыкантов возникает необходимость конструирования комплекса специальных тренировочных упражнений, целью которых является целенаправленное формирование психологического и физического здоровья студентов ресурсами физической культуры. Систематизация

упражнений и перестройка хода занятий по физической культуре позволила разработать методические рекомендации и логично-взаимосвязанную концептуальную структуру по формированию здоровьесберегающих компетенций будущих музыкантов.

Авторская программа развития физической выносливости студентов с использованием средств и методов, оптимальных для сохранения психофизического равновесия в профессиональном становлении музыкантов и формирования ресурсного (самодостаточного) конструкта установки к здоровьесбережению у студентов консерватории в процессе оздоровительных тренировок и восстановительного психотренинга помогает успешнее адаптироваться к физическим нагрузкам и повысить оздоровительный эффект аэробной тренировки.[6].

В практическом отношении большое значение обретает поиск новых эффективных средств и методов направленного воздействия, на организм занимающихся в процессе оздоровительных тренировок и научное обоснование их использования [1].

Сконструированы формы и методы обучения, а также их сочетания, которые позволили целенаправленно, результативно и эффективно сформировать запланированные компетенции выпускников-музыкантов.Систематизация упражнений и перестройка хода занятий по физической культуре позволила разработать методические рекомендации и логично-взаимосвязанную концептуальную структуру по формированию здоровьесберегающих компетенций будущих музыкантов, которые изложены в монографии «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерватории». Главным при этом является сохранение созидательного потенциала предложенной нами стратегии решения проблемы – жизненные и профессиональные.

Практические занятия по физической культуре проводились в шести направлениях:

1. Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, восстановление организма после физических нагрузок. При подборе комплекса упражнений акцент делался на развитие специфических качеств профессионального значения – развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости. Физические упражнения отвечали содержанию и логике учебных программ по физической культуре, предусмотренных Министерством образования и науки РФ (бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения с мячом, укрепление пресса) и программе спортивных соревнований между факультетами консерватории и различными образовательными учреждениями высшего образования г. Саратова.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется на основе общей физической подготовленности. Содержание комплекса упражнений направлено на активизацию

формирования профессионально-значимых физических качеств будущих музыкантов, оптимизацию функционирования организма, обеспечивающих комфортное состояние психо - физиологических систем и высокую работоспособность в режиме музыкально-исполнительской деятельности. Особую актуальность в этом разделе приобретают спортивные игры, легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики, упражнения с комплексной тренировкой основных физических качеств и двигательных навыков, способствующие совершенствованию техники, развитию гибкости и быстроты.

3. Физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов направлены на реабилитацию энергетических процессов в активно функционирующих мышцах и улучшению их кровоснабжения. Физические упражнения подобраны для улучшения функционального состояния работающих мышц, а так же общего воздействия на организм (упражнения для развития силы мышц ног, рук, кистей, шеи, спины и т.д.). Условно данный комплекс физических упражнений разделен на три группы: подготовительная гимнастика направлена на активизацию физиологических процессов и сокращения времени на врабатывание; физкультурная пауза предупреждает развитие утомления, улучшает функциональное состояние организма, вследствие чего поддерживается оптимальный рабочий ритм, увеличивается период концентрации внимания; физкультурные минутки содействуют устойчивой работоспособности, предупреждают утомление.

4. Регуляция нервно-эмоционального напряжения у студентов-музыкантов. Диктуется необходимостью повышения адаптационные возможностей организма, нивелированию проблемы восстановления и развития резервных возможностей, выполнения профессионального функционала. Тренировочные занятия аккумулировали упражнения, повышающие концентрацию внимания на выполнение профессиональной задачи. Особую значимость приобретают упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика, упражнения для мышц шеи, головы и мимических мышц.

5.Самостоятельные внеучебные занятия спортом и физической культурой определяются, прежде всего, сформированными мотивами и интересами. Студенты выбирают виды спорта, занятия на тренажерах. Популярность среди студентов консерватории имеют посещения тренажерных залов для коррекции фигуры, наращивания мускулатуры для презентабельности и существующей на данный момент моды «быть в хорошей спортивной форме». Положительное отношение к самостоятельным занятиям спортом и физической культурой поддерживаются знаменитостями, которые пропагандируют красивое тело и ЗОЖ.

6.Оценка и самоконтроль за физическим состоянием определяются целью самостоятельного наблюдения за своим состоянием, определением рациональной нагрузки при занятиях спортом и физической культурой. Влияние спортивных упражнений студенты определяют субъективно (самочувствие, усталость, настроение и т.п.) и объективно (артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС). Студенты консерватории имеют возможность в медпункте в удобное для них время измерить АД. Пульс измеряется пальпаторно индивидуально[5,с.70].

Решающей идеей конструирования занятий по физической культуре со студентами консерватории было формирование здоровьесберегающих компетенций, необходимых для практики профессионального становления будущих музыкантов в области многомерной, многоуровневой музыкально-исполнительской деятельности.

Содержание экспериментальной программы физической подготовки студентов консерватории представлено в шести разделах (общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов, упражнения для регуляции нервно-эмоционального напряжения, упражнения для самостоятельных внеучебных занятий, оценка и самоконтроль за физическим состоянием), которые ориентированы не только на укрепление здоровья и формирование культуры здоровьесбережения, но и максимально способствовать успешному профессиональному становлению, обеспечивать оперативное корректирование возникающих проблем здоровья при воплощении музыкально-исполнительского замысла в реальном профессиональном режиме.

Список литературы:

1. Белинская, А.В., Понятие и возможность реализации идей здоровьесбережения в работе педагога по физической культуре /А.В.Белинская, С.В. Коновалов, И.В. Бойкова // Гуманитарные научные исследования, 2015. – № 7 [Электронный ресурс]. URL: http://human.snauka.ru/ (дата обращения: 07.02.2018).

2. Бусыгин, А.Г. «Двойная спираль Жизни, Здоровья и базовых потребностей» /А.Г.Бусыгин. – Симбирск: «Симбирская книга», 2008. – 290 с.

3. Галичаев,М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие /М.ПГаличаев.–Ростов н/Д: Издательство РГК им. С. В. Рахманинова, 2010. – 2-е изд. – С.6-7

4. Гончаренко, М.С. Ноосферное образование – ключ к здоровью /М.С. Гончаренко,Н.В.Маслова, Н.Г.Куликова. – М.: Институт холодинамики, 2011. – 124 с.

5. Коняева, М.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерватории: монография /М.А. Коняева//Саратов: СГК им. Л.В. Собинова, 2017. – 162 с.
6. Коняева М.А.Способ определения выносливости человека: изобретение / М.А. Коняева, В.В. Шахлин // Патент на изобретение № 2136203, М.: 1999.
7. Фирсин, С.А. Современные технологии игровой рационализации комплекса ГТО в физическом воспитании детей и учащейся молодежи/ С.А Фирсин// Современные здоровьесберегающие технологии: материалы международной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево, 2015. – С.255-260.
8. Фирсин, С.А. Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи/ С.А.Фирсин// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №2(132). – С.194-197.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Кочетков И.И.
старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», Россия,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассмотрены результаты исследований, по повышению уровня физической подготовленности регулярными занятиями физической культурой. **Объектом исследования** явились процессы организации физической подготовленности студентов Мар ГУ на занятиях по физической культуре. **Предмет исследования** - совершенствование процесса применения средств физической культуры для достижения и поддержания высокой физической работоспособности студентов. **Целью исследования** явилось изучение влияния интенсивности тренировочных занятий на изменения показателей физической и общей работоспособности студентов курса Мар ГУ. В задачи исследования входили изучение факторов, влияющих на физическую работоспособность студентов; применение методов сравнительной оценки влияния интенсивности занятий по физической культуре на изменения работоспособности студентов. Проведённые эксперименты показали, что студенты, в течение учебного года, существенно повысили уровень физической работоспособности, которая определяется интенсивностью недельной физической нагрузки на занятиях по физкультуре.

Ключевые слова: физическая работоспособность, физическая культура, занятия, нагрузки, эксперимент

RELATIONSHIP INTENSITY PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Kochetkov I.I.
senior lecturer in physical education
FEDERAL STATE in the Mari State University, Russia, ioshkar-OLA

Annotation. In the article the results of research to improve the the level of regular physical fitness in physical education. The object of study were the Organization of processes physical fitness of students is on employments MarGU physical culture. Subject of study -improving the use of means of physical culture for the achievement and maintenance of high physical performance of students. The aim of the study was to examine the impact of the intensity of training sessions on changes in physical and overall health of MarGU students. The objectives of the research included the study of factors affecting physical performance of students; application of methods of comparative assessment of the impact of the intensity of physical culture on students ' health changes. The conducted experiments have shown that students during the academic year, a significantly increased level of physical performance, which is determined by the weekly physical activity physical education classes.

Keywords : physical fitness, physical training, classes, load experiment

Учебная деятельность студента является подготовкой к будущей профессии, поэтому важно развить у него способности справляться с теми перегрузками интеллектуального и физического характера, которые неизбежно возникают при выполнении ответственной работы. Способность длительно выдерживать умственное и физическое напряжение, тренируется на занятиях по физической культуре. [1]. Физическая тренированность является для современного человека важным условием высокой конкурентоспособности, средством поддержания здоровья. Ряд исследователей отмечает невысокий уровень работоспособности современных студентов, что обуславливает необходимость её повышения [4]. Работоспособность определяется физическим строением человека и его психологическими возможностями, как биологической системы. С другой стороны, современный человек проявляет работоспособность через владение профессиональными компетенциями, находясь в определённой социальной среде [3]. На способность человека выполнять определённый объём работы, в заданный промежуток времени, влияет его физическая подготовленность. **Актуальность проблемы** заключается в том, что уровень физической подготовленности студента к выполнению сложной работы, возможно

обеспечить только регулярными занятиями физической культурой. В настоящее время широкое распространение получила концепция здорового образа жизни, которая заключается в рациональной организации питания, физической нагрузки, позитивном отношении к жизни. Только физические упражнения, осуществляемые по современным методикам, способны подготовить органы и системы человека к длительному выполнению продуктивной работы.

Регулярные занятия физической культурой и спортом обеспечивают достижение высокого уровня умственной и физической работоспособности, при методически правильной организации учебного процесса. **Объектом исследования** явились процессы организации физической подготовленности студентов МарГУ на занятиях по физической культуре. **Предмет исследования** - совершенствование процесса применения средств физической культуры для достижения и поддержания высокой физической и умственной работоспособности студентов. **Целью исследования** явилось изучение влияния интенсивности тренировочных занятий на изменения показателей физической и общей работоспособности студентов МарГУ. Для достижения поставленной научной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить факторы, обеспечивающие повышение умственной и физической работоспособности студентов.

2. Применить на практике варианты системы занятий по физической культуре, с различной интенсивностью нагрузок.

3. Провести сравнительную оценку влияния интенсивности занятий по физической культуре на изменения работоспособности студентов в течение учебного года.

Материалом для исследований послужили показатели физической работоспособности студентов, полученные в результате проведения тестов в начале и по окончании учебного года.

Методика исследований заключалась в следующем:

Были сформированы 4 экспериментальные и 1 контрольная группы, куда входили юноши и девушки 2 курса Марийского государственного университета. В группах проводились занятия по физической культуре с различной интенсивностью на протяжении учебной недели. Первая группа занималась физкультурой по стандартной программе, предусмотренной ФГОС, два раза в неделю, согласно расписанию. Вторая группа проводила три занятия, третья четыре, в четвёртой группе проводились дополнительные тренировки по субботам. В качестве контрольной группы выбрали первую, со стандартными физическими нагрузками на занятиях. Студенты участвовали в эксперименте на добровольной основе.

Научная новизна работы состоит в том, что в ней впервые, на материале Марийского государственного университета, проведены

исследования по влиянию интенсивности тренировочных занятий физкультурой на показатели физической подготовленности и работоспособности студентов, воспитанию правильного отношения к здоровому образу жизни.

Теоретическое значение работы заключается в проверке гипотезы о влиянии интенсивности физических нагрузок на динамику физической работоспособности студентов. Методическое значение работы заключается в обосновании необходимости физического воспитания студентов путём гибкого применения физических нагрузок и оптимизации процесса занятий физической культурой.

Общепризнанным считается, что занятия физической культурой и спортом обеспечивают свыше 30 процентов общей, умственной и физической работоспособности, увеличивают общую профессиональную подготовленность, являются мощным средством профилактики заболеваний [5]. Желательный уровень физической нагрузки, определяемый по ЧСС, составляет 140 - 160 уд/мин. Этому соответствуют такие спортивные занятия, как быстрая ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах. Занятия физической культурой со средней интенсивностью оказывают сильное влияние на повышение умственной и физической работоспособности у студентов. Положительный эмоциональный фон при выполнении физических упражнений достигается при регулярных занятиях (мышцы «радуются» работе). Под здоровым образом жизни современного человека понимают обязательные регулярные занятия физической культурой, в той или иной форме. Труд студентов имеет свои особенности, он связан со значительным физическим и психическим напряжением, в особенности в сессионные периоды. Расписание занятий по физической культуре составлено таким образом, что общая недельная нагрузка составляет всего 4 академических часа. Этого времени явно недостаточно для поддержания физической формы на приемлемом уровне, так как основную часть учебного времени студенты проводят в скованной позе, в основном сидя за столом. В этих условиях, занятия по физкультуре являются важным элементом психологической и физической разгрузки.

Результаты исследований и их обсуждение.

Физическая нагрузка на занятиях по физкультуре зависит от видов упражнений, продолжительности и частоты проведения занятий. Когда студент занимается физической культурой дважды в неделю по два академических часа, то тренировочный эффект проявляется незначительно, что подтвердили результаты физических тестов. Показатели работоспособности увеличиваются на 4-6%, если проводить 3 занятия физкультурой в неделю. Увеличение тренировочной нагрузки на студентов при 4-х кратных занятиях, при той же самой нагрузке, приходящейся на одно занятие, позволило увеличить работоспособность студентов к концу учебного года на достоверные 12-18%, по результатам

контрольного теста (PWC170), индексу гарвардского теста. Отмечается, что показатели работоспособности тех студентов, которые проводили дополнительные тренировки по субботам, лишь незначительно превзошли показатели работоспособности студентов, занимающихся физкультурой 4 раза в неделю. Отмечается оздоровительный эффект занятий физической культурой во всех группах студентов, у них выросло значение МПК на 4% в первой группе и на 18% в четвёртой. Занятия, с интенсивностью 4 раза в неделю, с дополнительной нагрузкой в субботу, повышают общую физическую подготовленность, что подтвердилось функциональными тестами. Для определения состояния здоровья, физической работоспособности, применяли разнообразные тестовые методики [2]:

- измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое;
- определялись величины артериального давления (АД);
- измеряли жизненную ёмкость лёгких (ЖЗЛ);
- учитывали росто - весовой индекс;
- фиксировалась общее время занятий физической культурой;
- измеряли общую выносливость (на дистанции бега в 2 км);
- проверяли силовую выносливость (число подтягиваний или отжиманий от пола);
- фиксировали силовые и скоростные качества (прыжок с места);
- учитывалась частота заболеваний (пропуски занятий);
- измеряли МПК (с помощью теста PWC170);
- определяли физическую работоспособность (при пульсе 170 ударов в минуту, тестом PWC170);
- выставляли количественная характеристику здоровья в баллах;
- производили количественную оценку уровня здоровья по системе Г.Л. Апанасенко (таблица уровней физического здоровья) [2];

Выносливость и силу студентов, как физическую работоспособность, определяли в начале учебного года и в его конце для определения годичной динамики работоспособности, применяя оптимальные пробы, позволяющие оценить динамику работоспособности студентов, получавших различные физкультурные нагрузки.

Интенсивность тренировочных нагрузок на занятиях контролировали по ЧСС, которая для студентов 17 -20 лет являлась оптимальной в диапазоне от 150 до 177 уд/мин [2]. Соответственно, для зоны больших нагрузок, это от 177 до 220 уд/мин. Например, М. Я. Виленский предлагал оптимальной физической нагрузкой считать совершение 14-16 тыс. шагов в день, или ежедневные занятия физкультурой по 1,5-2 часа.

Оценку состояния сердца и сосудов проводили по косвенным показателям:

- проводили одномоментную функциональную пробу с 20-ю приседаниями (измеряется пульс и давление в покое, затем после 20

приседаний за 30 секунд), измеряется время восстановления пульса и давления;

- проводили пробу Штанге и пробу Генчи, по которым измеряется продолжительность задержки дыхания (задержка дыхания на вдохе и, соответственно, выдохе);
- определение МПК по результатам теста PWC170 (применялась формула В. Л. Карпмана МПК = 1,7PWC170 + 1240);

Физическую нагрузку студентам дозировали, исходя из следующих моментов:

- учитывалось количество повторений упражнения, так как от них зависит величина нагрузки;
- выполнение упражнений регулировалось их амплитудой, которая важна для интенсивности нагрузки;
- учитывалось число мышечных групп и их величина, участвующих в выполнении упражнений;
- регулировался темп выполнения упражнений;
- упражнение подбирались по степени сложности, так как сложные упражнения утомляют быстрее;
- контролировалась сила и быстрота выполнения упражнений;
- общая нагрузка на занятиях регулировалась паузами между циклами упражнений.

Факторы, определяющие интенсивность нагрузки на занятиях по физической культуре, позволили создать тренировочную программу занятий средней степени интенсивности, не приводящую к переутомлению. Студенты экспериментальных групп 2, 3, 4 достоверно превзошли по показателям работоспособности учащихся 1 контрольной группы, которые занимались физкультурой по 2 часа, 2 раза в неделю. Таким образом, в контрольной группе проявился незначительный тренировочный эффект. Дополнительные 3-е или 4-е занятия в неделю проводились у студентов по согласованию с ними, как правило, после завершения теоретических занятий. Эксперименты установили положительную динамику работоспособности студентов, в зависимости от интенсивности недельной физической нагрузки.

Проведённые эксперименты, по варьированию интенсивности занятий физической культурой среди студентов II курса Марийского государственного университета показали, что студенты, в течение учебного года, существенно повысили уровень физической работоспособности, которая определяется степенью интенсивности физической нагрузки на протяжении недели.

Выводы из исследования проистекают следующие:

1. Решающими факторами, которые влияют на повышение интеллектуальной и физической подготовленности студентов, являются регулярность тренировок и оптимальное сочетание занятий и перерывов.

2. Был проведён эксперимент по варьированию интенсивности занятий физической культурой у студентов II курса марийского государственного университета.

3. Было установлено, что оптимальным вариантом занятий физкультурой для студентов являются 4 дня в неделю, со средней интенсивностью нагрузки во время проведения занятия.

По результатам исследований составлен отчёт, в котором представлены рекомендации по оптимизации расписания занятий по физической культуре у студентов университета. Основное предложение после проведения исследования заключается в том, что студенты нуждаются в дополнительных физических нагрузках, относительно существующих в настоящий период, поэтому целесообразно проводить минимум 3 занятия по физической культуре в неделю. Для того, чтобы ответить однозначно на вопрос, сколько часов занятий физкультурой требуется для поддержания высокой физической работоспособности студентов при прохождении ими обучения в вузе и каков должен быть уровень физической нагрузки при этом, требуются дальнейшие исследования.

Список литературы:

1. Бочарова В.И., Скруг Д.А., Жован Г.Ф., Копейкин Г.А. Повышение физической работоспособности, физического развития, физической подготовленности и функционального состояния занимающихся средствами пилатеса и степ - аэробики. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведения 2016. С. 29-33. Материалы XII Международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». Белгород, 19-20 апреля 2016 г.

2. Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А. Использование экспресс метода по Г.Л. Апанасенко для изучения состояния здоровья студентов медиков. В сборнике: Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. 2017. С. 215-219. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=29743250 (дата обращения 25.10.2017).

3. Гончарук С.В., Никулин И.Н., Стрельцов В.А., Гончарук Я.А. – Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 18-20.

4. Казантинова Г.М., Федоряченко С.Н., Коробова О.В., Куманцева А.А. Физическая работоспособность студентов, освобожденных от учебных занятий физическими упражнениями // «Теория и практика физической культуры». 2017. № 5. С. 26-28.

5. Садовников Е.С. Опыт формирования здорового образа жизни молодежи в процессе организационно-обучающей игры в контексте развивающей, мыследеятельностной педагогики / Е.С. Садовников, О.А. Попандопуло // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 13-15.

ШЕЙПИНГ ЗАНЯТИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

Кошкина Т.В.
старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»
г. Йошкар-Ола, РФ

Аннотация. В статье рассмотрены возможности использования шейпинга как важной составляющей здорового образа жизни студенческой молодёжи, а так же как эффективного средства повышения двигательной активности и развития физических качеств студентов на занятиях физической культуры. Цель работы сделать теоретическое обоснование использование шейпинга на занятиях физической культуры как важной составляющей здорового образа жизни студентов, а так же способа развития двигательной активности студентов МарГУ.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, шейпинг занятие, воспитание, студенты.

SHEYPING LESSON AS A COMPOSITION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT.

Koshkina T.V.
FGBOU VO "Mari State University",
Russia, Yoshkar-Ola

Abstract: The article deals with the possibilities of using shaping as an important component of the healthy lifestyle of student youth, as well as an effective means of increasing motor activity and developing the physical qualities of students in physical education classes. The purpose of the work is to make a theoretical justification for the use of shaping in physical education classes as an important component of a healthy lifestyle for students, as well as a way of developing motor activity.

Keywords: Healthy lifestyle, physical culture, physical qualities, shaping, education, students.

Вопрос здорового образа жизни всегда считался важным и приоритетным в нашей стране. В прошлое столетие боролись с вредными привычками общества, развивался массовый спорт (нормы ГТО «готов к труду и обороне» массово сдавались среди учащихся и студенческой молодёжи, большое количество бесплатных клубов и секций). После девяностых годов, в последние десятилетия вопрос ЗОЖ вновь выходит на передний план. С возрастом нагрузка на человека возрастает, страдает его физическая и психическая системы. Экологическая среда также переживает не самые благоприятные времена: при этом организм человека далеко не всегда справляется с нагрузкой времени. Состояние здоровья населения всегда считалось одним из важных факторов благополучия жизни в стране.

В Марийском государственном университете на занятиях физической культуры преподаватели используют многие виды работы со студентами. На ряду с игровыми видами популярностью пользуются многие виды фитнес-технологий. В нашей работе мы рассмотрим шейпинг, этот вид является одним из популярных течений.

Слово в переводе означает «форма», т. е. занятия шейпингом направлены на то, чтобы «сформировать, построить форму». Не смотря на то, что слово «shep» иностранного происхождения, считать создателями направления заграничных деятелей будет ошибочным. Историческая справка сообщает, что появившись в разговорном языке в 1987 году, слово "шейпинг" обозначало новый "способ тренировки, направленной на изменение состава тела человека". Результаты научных исследований, проведенных группой ученых и специалистов России под руководством Прохорцева Ильи Викторовича, получив положительное заключение Первого Московского медицинского института им. Сеченова и Государственного Патентного ведомства СССР, подтвердили право шейпинга считаться изобретением в области физической культуры и вместе с этим законное право на его существование. Родиной шейпинга по праву считается г. Санкт - Петербург. [7]

Нам хочется рассмотреть классический шейпинг. Этот вид шейпинга помогает корректировать фигуру и поддерживать форму. Это не только выполнение физических упражнений с нагрузкой на основные группы мышц, это система правильного питания, отказ от вредных привычек, ведения здорового образа жизни, воспитание приоритетов правильных с точки зрения духовно-нравственного развития. Именно поэтому занятия шейпингом очень полезны для тех, кто с молодости начинает заботиться о своем здоровье и об избавлении себя не только от недостатков фигуры, но и от различных заболеваний.

В рамках занятия физической культуры есть возможность работать со студентами индивидуально, т.к. есть ребята неподготовленные к упражнениям: не выносливые, слабые. Особенность шейпинга сочетать в

одной тренировке возможность индивидуального и группового подхода к занятиям со студентами. Силовой шейпинг – решает проблему дряблости мышц. Позволяет нарастить мышечную массу, добиться рельефа [5, с. 6].

На занятиях может возникать значительное утомление, это связано с большими расходами энергии. Однако в силу невысокой интенсивности занятий, сердце не перегружается. Многие упражнения в шейпинге выполняются в положении лежа или в ритмичном движении средней скорости. В таком положении меньше напрягаются суставы, что даёт людям с этими проблемами возможность для занятий. Наличие разных уровней: новичок, тренировка средней тяжести, для продвинутых, способствует индивидуализации работы, помогает подобрать упражнения для всех групп студентов, даже специально медицинской группы. Занятия шейпингом строятся в основном по анатомическому принципу. Это позволяет гармонично развивать и нагружать все группы мышц тела и избежать перенапряжения и ненужного стресса.

Структура занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительный этап примерно 20 минут включает общеразвивающие упражнения, ритмичную разминку в аэробном режиме в среднем темпе при ЧСС до 120-140 ударов в минуту. Задачи: увеличить растяжимость мышц, увеличить подвижность суставов, усилить кровенаполнение мышц, подготовить организм и мышцы к нагрузке, снизить риск получения травм.

Силовая часть в большей степени проходит в аэробно-анаэробном режиме при частоте сердечных сокращений от 150 до 180 ударов в минуту, поэтому преподаватель четко регулирует количество повторений и технику выполнения упражнений. Преимущество шейпинга в том, что между сериями упражнений, занимающимся дается передышка в 1,5-2 минуты, а между упражнениями 10-15 секунд. Основная часть длится 30 - 35 минут включает силовые упражнения на все крупные группы мышц . Первая группа – комплекс упражнений для корректировки верхней части туловища: шея, спина, грудь, пресс, руки. Вторая группа – упражнения для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы.

В заключительной части 5 - 10 минут выполняют упражнения на растягивание (стрейчинг) всех групп мышц. Это позволит улучшить гибкость мышц и избежать болевых ощущений после занятия [3,с.15]. Примерная структура занятия рассмотрена в Таблице №1.

В работе нами используются следующие методы для увеличения силы мышц: [3,с.12]

1. Максимальное количество повторений выполняемых упражнений без перерыва и отдыха.

2. Увеличение общего количества серий, повторений одного и того же упражнения.

3. Использование отягощений и постепенное увеличение веса (от 1 кг до 2.5кг). Самым эффективным является сочетание или чередование этих методов в учебно-тренировочном занятии.

Таблица 1. Примерная структура занятия

№	**1. Подготовительная часть. Разминка**	25 минут
1	Общеразвивающие упражнения	6-8 упражнений
2	Упражнения аэробной направленности	8-10 упражнений
	2. **Основная часть**.	30 минут
1	Упражнения на переднюю поверхность бедра	15-20 повторений
2	Упражнения на заднюю поверхность бедра	15-20 повторений
3	Упражнения на внутреннюю поверхность бедра	15-20 повторений
4	Упражнения на мышцы боковой поверхности бедра	15-20 повторений
5	Упражнения на мышцы бедра и таза	15-20 повторений
6	Упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области	15-20 повторений
7	Упражнения на мышцы спины	15-20 повторений
8	Упражнения на мышцы спины и живота	15-20 повторений
9	Упражнения на мышцы плечевого пояса, рук	15-20 повторений
10	Упражнения на мышцы груди, плечевого пояса, рук	15-20 повторений
11	Упражнения на мышцы рук	15-20 повторений
	3. Заключительная часть	5 минут
1	Упражнения на растяжку мышц (стретчинг)	4-6 упражнений

Таким образом, шейпинг занятия вошли в структуру физической культуры и заняли свое место наряду с аэробикой и другими фитнес направлениями. Регулярное включение силового шейпинга в занятия физической культуры показывает улучшение физических качеств студентов (особенно у девушек).

Список использованной литература:

1. Дементьев К.П., Миронова О.А., Пристав О.В. Фитнес-технологии, как элемент обеспечения конкурентоспособности физической культуры студентов// Физическая культура, спорт и здоровье. - №27. – 2017. – С. 8-10

2. Камских И.Н. Силовая тренировка на учебно-тренировочных занятиях по аэробике: методические рекомендации/ Йошкар-Ола: МГПИ, 2005.-24 с.
3. Кошкина Т.В. Шейпинг на занятиях физической культуры //Физическая культура, спорт и здоровье – № 30 – 2017. – С 7-9 .
4. Кременевская И.М. Шейпинг для самостоятельных занятий. [Электронный ресурс] Электронное учебно-методическое пособие, 2015. URL: http://old.study.urfu.ru/ (дата обращения 12.10.2017)
5. Силовые тренировки. (Сайт о фитнесе и домашних тренировках) URL http://goodlooker.ru/ (дата обращения 15.10.18)
6. История развития аэробики и шейпинга как форм и методов физической культуры. Тайны и загадки истории. (Электронный журнал) URL: http://tayni.info/127712/ (дата обращения 15.10.17)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Краснова И.В.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы повышения технической подготовленности студентов в легкой атлетике путем использования подвижных игр.
Ключевые слова: здоровье, легкая атлетика, техника упражнений, методы обучения, подвижные игры.

MOTILE GAMES ON OCCUPATIONS AT LIGHT ATHLETICS

Krasnova I.V.
Saratov State University, Saratov

Annotation: the article considers the issues of increasing the technical preparedness of students in light athletics by using motile games.
Key words: health, light athletics, exercise techniques, teaching methods, motile games.

В области физкультурного образования в последние годы идёт интенсивный поиск, разработка новых технологий, способных обеспечить личностный подход каждому учащемуся, к проблеме его здоровья и уровня его подготовленности.

Совершенствование методов, форм и средств обучения становится одним из необходимых условий эффективного развития и функционирования современной высшей школы.

Разработка условий для формирования мотивации и повышения потребности в укреплении здоровья студенческой молодежи, определение методов и средств укрепления здоровья студентов является важной задачей в работе кафедр физического воспитания.

По результатам ежегодного анкетирования большинство первокурсников не занимаются физической культурой и спортом регулярно. Количество студентов, которым по состоянию здоровья необходимы занятия в специальной медицинской группе, увеличивается год от года, и составляет приблизительно 30%. А студенты, которые занимаются в основной группе, не всегда могут успешно сдавать контрольные нормативы и в полном объеме выполнять физическую нагрузку в соответствии с программой по физическому воспитанию.

В процессе формирования индивидуальности человека особую роль играет физкультурное образование. Оно способствует формированию здорового образа жизни.

Легкая атлетика всегда являлась основой школьной и вузовской программ по предмету «Физическая культура». Но достаточно часто занятия сводятся лишь к приему нормативов по бегу и прыжкам. Освоению техники легкоатлетических упражнений внимание не уделяется. Такое отношение к проведению занятий отбивает желание у студентов заниматься физической культурой.

Никому (тем более взрослому человеку, а в особенности девушке) не хочется предстать смешным и неуклюжим в глазах окружающих при занятиях различными видами физической деятельности. Формирование внутренней мотивации к занятиям физической культурой происходит параллельно освоению техники упражнений, когда приходит удовлетворение от их правильного выполнения. Чем выше техническое мастерство человека, тем увереннее он чувствует себя на беговой дорожке или в прыжковом секторе, на игровой площадке.

Легкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, и занимает главенствующее положение в системе физического воспитания благодаря разнообразности, доступности, прикладному значению. В основе легкой атлетики лежат физические упражнения, естественные для каждого человека: движения, которые каждый из нас осваивает с детства. Это ходьба, бег, прыжки и метания. Овладение их основами начинается для ребенка с первых самостоятельных шагов. Позже в разнообразных играх со сверстниками ребята, не задумываясь об этом, совершенствуют эти умения. Для многих именно с таких игр и начинается знакомство со спортом.

Но, чем старше становятся дети, тем реже подвижные игры используются, как метод обучения и средство развития двигательных качеств. Известный теоретик в области физической культуры З. Гилевич дает такое определение: «игра - одна из форм активности человека, добровольно выполняемая индивидуально или в группе, в которой получение конечного результата не играет существенной роли, но эмоциональное восприятие, переживания, чувство свободы действий и воображение делают её совершенно непохожей на работу».[1]

В физическом воспитании студентов педагогических вузов подвижные игры выполняют следующие функции:

- важное средство оздоровления, развития физических качеств;
- средство оживления и разнообразия занятий, активного отдыха;
- средство устранения эмоциональной и физической напряженности;
- средство профессионально-прикладной физической подготовки.

Овладение двигательными навыками, тонкими по координации движениями происходит быстрее, если оно не сопряжено с необходимостью приложения большой мышечной силы или выносливости. Поэтому при обучении правильной технике нужно применять большое количество разнообразных подвижных игр с элементами легкой атлетики. Причем важно обучать многим и разнообразным движениям. Упражнения в играх способствуют также развитию физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Эффект в развитии двигательных навыков и качеств, в свою очередь, приведет к улучшению результатов в выполнении различных тестов.

Игры-шутки, игры-забавы не только способствуют веселому и непринужденному времяпрепровождению, но и воспитывают чувство юмора, служат своеобразным упражнением в коммуникабельности.

Любое занятие по физической культуре начинается с разминки. Как правило, t нижних конечностей несколько ниже, чем t туловища. Правильно и качественно проведенная подготовка к основной части занятий дает возможность привлечь к мышцам дополнительный объем крови, находящейся в резерве в состоянии покоя. Разминка ведет к расширению кровеносных сосудов, подготовке дыхательной системы, сокращению времени двигательной реакции. Таким образом, разминка повышает работоспособность организма, способствует психологическому настрою на дальнейшее занятие. Для легкоатлетических занятий идеально подходит бег. Но зачастую студентам нефизкультурных специальностей очень скучно «наматывать» круги по стадиону. Оживить занятия смогут широко известные игры «Салки», «Пассажиры и Билетики».

Подвижная игра «Пассажиры и Билетики».

Играющих должно быть нечетное количество. Выбирается водящий, он становится «Контролером». Другие игроки делятся на две равные команды. По жребию одна команда получает название «Пассажиры», другая - «Билетики».

Команда «Билетики» образуют внутренний круг, а команда «Пассажиры» встают за ними. «Контролер» стоит вне кругов.

По команде ведущего «Билетики» начинают бежать по часовой стрелке, а «Пассажиры» против часовой стрелки. Выбрав подходящий момент, «Контролер» объявляет: «Контроль!». «Пассажиры» и «Контролер» должны взять за руку любого игрока команды «Билетики». Игрок, оставшийся без «билетика», становится «Контролером». Через определенное время (например, через 2 минуты) игроки команд меняются местами. Выигрывают игрок или игроки, которые ни разу не были «контролером».

Но с помощью одного бега невозможно подготовить все мышечные группы к предстоящей работе. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и туловища состоят из поворотов, наклонов, круговых движений. Они должны выполняться без напряжения, легко и свободно.Намного интереснее проходит разминка с использованием подвижных игр «Запрещенное движение», «Кто внимательнее».

Важная роль в обучении технике бега отводится специальным беговым упражнениям. Их выполнение способствует устранению типичных ошибок, которые допускаются в беге(недостаточный подъем бедра, излишний наклон туловища, неправильная работа рук и др.).Разнообразить занятия возможно применяя такие игры, как «День и Ночь», «Сумей догнать».

Подвижная игра «День и Ночь».

Посередине площадки чертятся две линии на расстоянии 1,5-2 метров одна от другой, как бы образуя коридор. На расстоянии 10-20 метров от коридора по обе его стороны проводятся линии, огораживающие «дом».

Играющие делятся на две команды и выстраиваются спиной друг к другу по линии коридора, повернувшись лицом к своему «дому».

Одна команда (по жребию) получает название «День», другая «Ночь».

По команде ведущего «день» игроки другой команды убегают в свой «дом», а игроки команды «День» их догоняют, пытаясь осалить. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков, за одинаковое количество раз.

Отвлекая внимание играющих, ведущий предлагает игрокамвыполнить беговые упражнения на месте.

Эту же подвижную игру возможно использовать при изучении техники старта. Как вариант: использовать различные исходные положения для играющих (упор присев, упор лежа, упор лежа сзади).

Результаты в спринтерском беге во многом зависят от развития скоростно-силовых качеств. Неоценимую помощь в проведении занятий окажут подвижные игры с бегом «Вызов», «Часовые и Разведчики», «Убегай-догоняй» и многие другие.

Спринтерскую подготовку сочетают с прыжковой. Бег прыжками, скачками, прыжками на одной ноге и в приседе легко ввести в игры-эстафеты. Подвижные игры «Челнок» и «Удочка» вызовут массу положительных эмоций и повысят настроение.

Использование подвижных игр на занятиях со студентами педагогического института позволяет не только развивать их физические качества и тактические умения, но и в рамках программы по профессионально-прикладной физической подготовке сформировать у них организаторские навыки, обучить методическим приемам проведения подвижных игр. Игра является важным средством в работе педагога. Она поможет определить характер и темперамент каждого ученик. В умелых руках игра окажет помощь в сплочении коллектива,организации учащихся на переменах и внеклассных мероприятиях.

Из выше сказанного можно сделать вывод: игра по своей природе многофункциональна. Она помогает в реализации принципов здорового образа жизни, достижении высокого уровня здоровья и дееспособности студентов.Игра оказывает действенное влияние на физическое и психическое развитие личности,является неоценимым помощником в педагогической деятельности. Играть любят все. И, чем старше студенты, тем с большим удовольствием они играют.

Список литературы:

1. Квилецки К. Задачи и функции игр и развлечений в физическом воспитании// Теория и практика физической культуры – 2009. - №2. – с.23-24

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Крючкова Л.Н.

доцент кафедры спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н Г Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: Влияние лыжного спорта на физическое развитие школьников в условиях современной цивилизации, в условиях снижения естественной двигательной активности наиболее эффективным,

целенаправленным воздействием на организм следует считать систематические занятия физическими упражнениями.

Ключевые слова: особенности физического развития, физические упражнения, формы и организация занятий, физическое воспитание, задачи физического воспитания.

PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AT SKIING SPORT

Kryuchkova L.N.
Saratov state university, Saratov

Abstract: The influence of skiing on the physical development of schoolchildren in the conditions of modern civilization, in conditions of a decrease in natural motor activity, the most effective, targeted action on the body should be considered systematic exercise.

Key words: features of physical development, physical exercises, forms and organization of occupations, physical education, tasks of physical education.

Особенности физического развития школьников в связи с возрастом и под влиянием систематических занятий физическими упражнениями имеет немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики.

В результате исследований врачей, физиологов и педагогов накоплено большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей, подростков и юношей при занятиях физической культурой и спортом.

Полученные данные важны при решении педагогических проблем физического воспитания школьников, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, должны решать принципиальные вопросы организации и методики занятий.

Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество.

Формирование двигательной функции человека тесно связано со становлением высшей нервной деятельностью, формированием нервно-мышечного аппарата и его функций, развитием внутренних органов и процессов обмена веществ. Неравномерность морфологического и

функционального развития отдельных органов и систем лежит в основе особенности их взаимосвязи на разных этапах онтогенеза.

Возрастные изменения носят неравномерный характер. Периоды ускоренного развития чередуются с периодами замедления и относительной стабилизации. Индивидуальное развитие организма происходит гетерохронно, т.е. различные органы и системы формируются в различные сроки. В отдельные периоды жизни, например в период полового созревания, гетерохрония может усилиться.

В условиях современной цивилизации, в условиях снижения естественной двигательной активности наиболее эффективным, целенаправленным воздействием на организм следует считать систематические занятия физическими упражнениями.

Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Юные спортсмены, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью, выносливостью. При этом, чем старше возраст юных спортсменов и чем выше квалификация, тем больше различия в работоспособности, между занимающимися и не занимающимися спортом, наблюдаются у девочек.

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны; рекомендуется в качестве спортивного развлечения включать в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и передвижения на лыжах. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в РФ. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуется лыжная гонка на различные дистанции. Главная задача занятий лыжным спортом – достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Спортивная подготовка лыжника – это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов – процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки. Основная цель системы подготовки в лыжном спорте – это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед преподавателем стоят другие цели и в связи с этим решаются другие задачи (например, в лыжной подготовке и в различных физкультурно-массовых оздоровительных мероприятиях).

Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочный (уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ) и внеурочные (организованные групповые, самодеятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. Урок лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания школьников. На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами урока всегда является руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок всегда проводится при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы (кроме сельских малокомплектных школ, где могут быть уроки для учащихся разного возраста).

Успешное решение задач физического воспитания школьников во многом зависит от правильного сочетания урочных форм занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту.

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка учителя, правильная организация урока. На уроках в школе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программами по физической культуре для

общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности. В ходе уроков по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников. На уроке лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение школьников способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

Таким образом, для проведения уроков лыжной подготовки в учебных заведениях необходимо тщательная подготовка учителя к занятиям, четко поставленные цели и задачи которых необходимо достичь.

На первом этапе исследования были изучены литературные источники по влиянию лыжного спорта на организм подростков. Результаты и выводы были отражены в первом разделе данной работы.

Второй этап включал проведение педагогического тестирования с участием двух исследуемых групп (из СОШ №1 и из ДЮСШ – 4-5 года обучения). Возраст исследуемых в группах 15-17 лет.

Для определения физических качеств были отобраны следующие упражнения:

бег 30 метров (с высокого старта);

челночный бег 4*10 метров;

прыжки в длину с места;

6-минутный бег (м);

наклон вперед из положения сидя (см);

подтягивания на перекладине (девочки на низкой).

Данные упражнения позволяют выявить физические способности, такие как: скорость, координация, скоростно-силовые качества, сила, выносливость и гибкость. Полученные результаты смогут подтвердить или опровергнуть данные, полученные на начальных стадиях нашего исследования.

Третий этап включал в себя проведение повторного тестирования для обеих исследуемых групп и оценка результатов, проведенного исследования. После этого были сделаны выводы по проведенной работе.

Результаты исследования

В ходе проведения нашего исследования у исследуемых групп были проведены три среза, на которых были отобраны результаты выполнения предложенных упражнений. Данные результаты будут использованы для оценки влияния лыжной подготовки на организм подростков.

Скорость (бег 30 м).

У школьников наилучший результат прослеживался весной 2017 года и был равен 4,7. Средний результат скорости осенью 2017 года (4,9 с) улучшился по сравнению с осенью 2016 года (5,1 с), но ухудшился по сравнению с результатом весной 2017 года (4,7 с). У лыжников скорость осенью 2016 года и весной 2017 года бала на одном уровне (4,2 с), а осенью 2017 года незначительно повысилась. По данным школьной программырезультат школьников находится на среднем уровне, а результат лыжников превышает высокий уровень физической подготовленности. Группы по развитию скорости существенно отличаются друг от друга.

Координация (челночный бег).

У школьников результат изменялся таким образом, что результат, полученный осенью 2017 года (10,3 с) был лучше, чем осенью 2016 года (10,4 с), но хуже чем весной 2017 года (10,1 с). У лыжников результаты весной и осенью 2017 года (9,2 с) улучшились, по сравнению с осенью 2016 года (9,4 с). В целом у школьников и у лыжников результаты выросли в среднем на 0,1 с и на 0,2 с соответственно.

Уровень развития координации у школьников средний, а у лыжников превышает высокий. Группы по развитию координации существенно отличаются друг от друга.

Выносливость (6 – минутный бег).

Развивается у школьников и у лыжников. Исследование показало, что увеличение среднего результата школьников весной 2017 года, затем небольшое снижение осенью 2017 года. У лыжников прослеживается равномерный рост результатов.

У школьников уровень развития выносливости на среднем уровне, а у лыжников превышает высокий. Группы по развитию выносливости существенно отличаются друг от друга.

Гибкость (наклон вперед из положения сидя)

И у школьников, и у лыжников результаты не изменились. По данным литературных источников увеличение показателей гибкости наблюдается до 13–14 лет, после этого начинается окостенение опорно-двигательного аппарата, что не позволяет развивать данный показатель. Проведенные исследования подтверждают данные литературных источников.

Степень развития гибкости и у школьников, и у лыжников находятся на среднем уровне. Результаты практически не отличаются друг от друга.

Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места).

У школьников и у лыжников результаты улучшились. У школьников средний результат осенью 2016 года и весной 2017 года был равен соответственно 178 см и 179 см, а осенью 2007 года – 184 см, что свидетельствует о незначительном приросте результата. У лыжников

осенью 2016 года результат был 207 см, а весной и осенью 2017 года незначительно увеличился – 210 см.

Таким образом, скоростно-силовые качества продолжают развиваться и у школьников, и у лыжников. Данные обеих групп находятся на среднем уровне развития скоростно-силовых качеств, но у лыжников заметно некоторое превосходство.

Сила (подтягивание на перекладине).

Также развивается и у школьников, и у лыжников. У школьников наблюдается значительный прирост результата весной 2017 года (11 раз), а осенью 2017 года небольшое снижение (9 раз). У лыжников средний результат осенью 2016 года – 17 раз, затем происходит незначительное увеличение. Данные изменения можно проследить на графике

По данным литературных источников наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте. Проведенные исследования подтверждают данные литературных источников. Уровень развития силы у школьников средний, а у лыжников высокий. Результаты существенно отличаются друг от друга.

Наше исследование включало в себя три этапа, проведение которых позволило прийти нам к намеченному результату, то есть доказать необходимость занятий физической культурой и спортом, а в частности лыжной подготовкой.

Полученные данные показали, что результаты лыжников–гонщиков превышают среднестатистический уровень физической подготовленности, кроме показателей гибкости и скоростно-силовых качеств (средний уровень), а результаты школьников, не занимающихся спортом, находятся на среднем уровне.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что физические качества развиваются гетерохронно. К 15–17 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжается развиваться скорость и скоростно-силовые качества. И в большей степени развиваются сила и выносливость.

Список литературы:

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е дополненное / Д.Д. Донской. М.: ФиС, 2006. 172 с.

2. Котляр С.М. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом участия в классических и коньковых гонках / С.М. Котляр // Теория и практика физической культуры. 2004. – №8. С. 26-29

3. Манжосов В.Н. Принципы подготовки лыжника-гонщика / В.Н. Манжосов. М.: Спорт, 2003. 180 с.

4. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. М.: Терра-спорт, 2007. 340 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Куценко Т.М.

старший преподаватель общеинститутской кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин, мастер спорта

Международный юридический институт (Волжский филиал)

«Люди хотят исполнения двух своих пожеланий, а именно:

долго жить и при этом быть здоровыми»

И.Кант

Аннотация: В последние несколько лет государство крайне озабочено состоянием здоровья населения. Только совсем недавно, а, точнее, в 2015 году, средняя продолжительность жизни россиян достигла 70 лет. Существовавшая до этого низкая продолжительность жизни обусловлена многими факторами, один из самых главных - незаинтересованность молодежи физической культурой. В настоящее время во всех вузах страны активно пропагандируют здоровый образ жизни и занятия физкультурой. Государство делает все для важной цели - внедрить спорт в молодежные массы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание, здоровье.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

Kutsenko T.M.

senior lecturer of the General Institute chair of General humanitarian and natural Sciences, master of sports

International law Institut (Volzhsky branch)

Abstract: Over the past few years, the commonwealth has been extremely concerned about the state of health of the population. Only recently, accurate in 2015, the average life of Russians reached 70 years. The Pre-existing low life expectancy due to many factors, one of the most important of them - lack of interest of young people in physical culture. Currently, all universities of the country actively promote a healthy lifestyle and physical education. The state does everything for the important purpose-to introduce sports in youth masses

Keywords: Healthy lifestyle, students, physical education, health.

Одним из главных приоритетов развития общества любого государства является поддержание здорового образа жизни граждан. В настоящее время эта проблема становится актуальной на территории Российской Федерации. Состояние здоровья граждан оказывает воздействие на производительность общественного труда, предопределяет рост экономического развития государства. Общество озабочено состоянием здоровья специалистов, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, а далее - снижением работоспособности. Именно студенческий возраст связан с самой насыщенной работой по формированию своей личности и физическим развитием. Студенческим возрастом является период 17-25 лет – этап окончательного становления физического развития организма. В Волжском филиале Международного юридического института обучаются студенты отделения среднего профессионального образования в возрасте от 16 до 19 лет, отделения высшего образования – от 17 до 23 лет.

Физическая культура – это необходимый и целенаправленный активный способ поведения, с помощью которого человек сохраняет и поддерживает свое здоровье, не только физическое, но и психическое. Именно поэтому физкультура рассматривается как основа в процессе формирования здорового образа жизни каждого отдельного человека.

Отрицательные тенденции, вызванные недостаточным вниманием законодательной и исполнительной ветвей власти к актуальным потребностям молодёжи, а также довольно низкая инициативность внутренней политики государства в сфере системы здравоохранения в последние годы породили существенные деформации в становлении социальной активности молодежи. Происходящие процессы привели к социальной неоднородности молодежи, её «запрограммированному

неблагополучию», негативно повлияли на здоровье и не оказывали содействия становлению здорового образа жизни.

Процесс обучения в высшем учебном заведении является важным этапом будущего специалиста. Наряду с получением обширных знаний в своей профессиональной области специалист должен получить и знания о здоровом образе жизни. Также в комплексной системе учебно-воспитательного процесса значительная роль отводится физическому воспитанию. В процессе обучения в высшем учебном заведении по курсу физического воспитания предусматривается решение некоторых задач. В Международном юридическом институте это такие задачи как:

1. Формирование у студенческой молодёжи возвышенных нравственных, волевых и физических качеств;
2. Укрепление и сохранение здоровья учащихся, помощь в приспособлении к верному вырабатыванию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего процесса обучения;
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом их будущей трудовой деятельности;
4. Развитие у студентов убежденности в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом.

Результатом обучения студентов по программе «Физическая культура» должна быть организация неизменной мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, получение опыта творческого применения способов и средств физической культуры и спорта, достижение высокого уровня психофизической готовности бакалавра к профессиональной деятельности [2, с. 219].

Условия жизнедеятельности студентов в современном мире характеризуются активным ростом информатизации, внедрением практикоориентированных учебных программ, трудовой занятностью параллельно с обучением. Всё это вызывает у учащихся высокий уровень психоэмоциональных затрат, которые в свою очередь отражаются на работе всего организма и, как следствие, на здоровье студентов. Результативность адаптации студентов к новым условиям обучения в вузе, сохранение и укрепление здоровья за все время обучения настойчиво требуют установления здорового образа жизни [1, с. 344].

Вузы нашей страны ориентированы на подготовку специализированных профессиональных кадров в различных сферах деятельности, таких как наука, культура и хозяйственная практика. Высокоэффективность подготовки во многом обусловливает динамику развития производства и общества. Этапу получения высшего образования принадлежит и роль одного из основополагающих звеньев в системе образования, так как она пополняет кадровый резерв почти всех учебных

заведений и этим в большей степени предопределяет интеллектуальный потенциал общества.

Для студентов очень важно вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, заниматься спортом. Доказано, что в процессе обучения большинство студентов к третьему и четвертому курсу становятся вялыми, менее активными и творческими, снижается их внимательность и умственная работоспособность, редко посещают пары, в том числе и физкультуры, так как считают, что лишь зря потратят время. Поэтому в вузах решено было принять меры по популяризации спорта и физической культуры. С этой целью проводится множество спортивных мероприятий, в которых студенты Волжского филиала Международного юридического института принимают активное участие. За последнее время они поучаствовали в забеге Дедов Морозов, турнире по шашкам, в межвузовских соревнованиях по минифутболу, баскетболу, армрестлингу.

Данные спортивные мероприятия пользуются популярностью у студентов Волжского филиала Международного юридического института, так как направлены не только на развитие физических способностей, но и на сплочение студенческих сил, поддержание командного духа. К примеру, «Веселые старты», которые ежегодно проходят в стенах института, вызывают значительный интерес у обучающихся. Так, на данном мероприятии командам было предложено несколько эстафет, содержание которых поражало оригинальностью и сложностью. Например, в одной из эстафет участники команд "наперегонки" пытались жонглировать теннисными мячами. Как выяснилось, быстро передвигаться и жонглировать просто невозможно. В другом конкурсе капитаны использовали вместо эстафетной палочки рюкзаки. По ходу эстафеты необходимо было добежать до пункта, выложить все из рюкзака, отметить на карте точку своего пребывания, сложить все обратно в рюкзак и как можно быстрее вернуться к команде. И, стремясь оказаться первыми, некоторые участники забывали хорошо упаковать вещи и завязать рюкзаки, и в итоге по пути теряли содержимое: тарелки, одеяла и туалетную бумагу.

Преподаватели вуза не отстают от студентов и вместе с ними проводят время в спортзалах, на катке и т.д. Доброй традицией стали походы на каток. Такие совместные мероприятия создают атмосферу взаимопонимания и сотрудничества.

Физические упражнения и занятие спортом снижают риск эмоциональных срывов, повышают физическую и умственную активность, улучшают работоспособность, поднимают настроение и «боевой дух».

Анализ научных данных, которые были получены за последние десятилетия, говорят о том, что недостаток движений в учебном процессе студентов на фоне интенсивной умственной работы, зачастую приводит к рассогласованию в системе иммунитета, аккумуляции устойчивости к

неблагоприятному воздействию окружающей и внутренней среды, условий жизнедеятельности, последствием чего является падение психофизического тонуса, нервно-эмоциональный стресс, возникновение болезней.

В данное время заболеваемость среди студентов за период прохождения обучения достаточно высокая. Не менее 50 % выпускников заканчивают учебные заведения с ослабленным здоровьем. К составляющим здорового образа жизни относятся: рациональное чередование труда и отдыха, сбалансированное питание, избавление от вредных привычек, двигательная активность, следование правилам личной гигиены [4, с. 315].

Согласно данным проведенного ВЦИОМ опроса**,** основная причина, по которой граждане пренебрегают занятиями спортом или редко им занимаются - нехватка времени (38 %). Многие также признаются, что не ощущают подобной потребности (29 %), а также ссылаются на плохое состояние здоровья (24 %) и отсутствие силы воли (23 %). Наименее актуальные факторы — нехватка денежных средств (7 %), неразвитость спортивной инфраструктуры в месте проживания (5 %), отсутствие возможности заниматься с тренером (4 %).

Формирование здорового образа жизни студентов в обязательном порядке должна быть одной из приоритетных задач органов государственной власти, которая смогла бы обеспечивать не только экономический, но и духовный подъем нашей страны. Спортивная ориентация нужна не только для ликвидации недостатка двигательной активности, но и для интеллектуального развития, нравственного здоровья нации. Включая формирование условий для занятий физической культурой и спортом, требуется изменить менталитет во взглядах людей на свое здоровье. Российскому государству чрезвычайно необходима пропаганда массового спорта, формирование социальной рекламы, продвигающей ценности здорового образа жизни. Однако в последние годы имеется не пропаганда самого спорта, а только реклама спортивных товаров от ведущих производителей [3, с. 230].

На основании выше изложенного, следует сделать вывод о том, что состоянием здоровья будущих специалистов обеспокоены как работодатели, так и государство в целом. Поэтому уже на этапе профессиональной подготовки, принимаются меры по обучению и воспитанию молодых специалистов в вопросах физической подготовки и здорового образа жизни в целом.

Список литературы:

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс. - М.: Евразийский открытый институт, 2015.

2. Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.

3. Ким Т.К., Кузьменко Г.А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта // Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. М., Изд. Прометей, 2013.

4. Мусатов Е.А., Чернышева Е.Н., Прянишникова О.А., Карасева Е.Н., Смирнова С.А. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспект): учебное пособие. – Елецк: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2014.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ларина О.В.
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,
к.пед.н., Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы формирования у младших школьников ценности здоровья и здорового образа жизни. Показано, что критериями сформированности культуры здоровья у младших школьников являются: осознанные и систематизированные представления и знания о здоровье и здоровом образе жизни; ведущие мотивы и высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школе и спортивных секциях.

Ключевые слова: младшие школьники, здоровье, здоровый образ жизни, формирование, мотивы.

THE FORMATION OF VALUES OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE AT YOUNGER SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Larina O.V.
Saratov State University, Saratov

Abstract: the article deals with the problems of formation of the value of health and healthy lifestyle among younger schoolchildren. It is shown that

criteria of formation of culture of health at younger schoolboys are: the conscious and systematized representations and knowledge about health and a healthy lifestyle; leading motives and high level of motivation to occupations by physical culture and sports at school and sports sections.

Keywords: younger schoolchildren, health, healthy lifestyle, formation, motives.

Здоровье подрастающего поколения – одна из важнейших проблем и предмета заботы и обсуждения первостепенной важности, потому что оно определяет будущее страны. Резкое снижение числа здоровых детей за последние годы связано с отсутствием у большинства из них культуры здорового образа жизни. В связи с этим в настоящее время наблюдается повышенное внимание государства и общества на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста [1].

Младший школьный возраст считается наиболее благоприятным периодом с точки зрения целенаправленного формирования личности ребенка. Так как сформированные в этом возрасте внутренние поведенческие регуляторы оказывают существенное влияние на дальнейшее развитие человека.В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей [2].

Формирование здорового образа жизни предполагает эффективную организацию физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников, как на уроках физической культуры, так и в спортивных секциях, направленную на обеспечение их нормального физического развития и двигательной подготовленности, рациональной организации двигательного режима, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья [3].

Объектом данного исследования является процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни младших школьников, занимающихся в спортивных секциях физкультурно-оздоровительного комплекса«Дельфин» г. Ершова Саратовской области. В настоящем исследовании приняли участие 40 младших школьников 9-10 лет**,** из них 20 мальчиков и 20 девочек, занимающихся в спортивных секциях.

Предметом исследования стало изучение особенностей организации досуговой деятельности и формирование представлений младших школьников 9-10 лет о ценности здоровья и здорового образа жизни.

С целью исследования - формирования у младших школьников ценности здоровья и здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта были поставлены следующие задачи: выявить круг интересов и особенности организации культурно-досуговой деятельности

младших школьников на протяжении учебного года;оценить уровень мотивации младших школьников на занятиях физической культурой в школе и в спортивных секциях в течении учебного года; провести мониторинг представлений и знаний младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни в течении учебного года; сопоставить результаты исследований по формированию ценности здорового образа жизни младших школьников до и после проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

С целью изучения интересов и организации культурно-досуговой деятельности младших школьников были разработаны анкеты«Интересы и досуг младшего школьника», включающие 12 вопросов. Результаты опросапоказали, что большинство из обследованных школьников предпочитают проводить свободное от учебы время в интернете (85% мальчиков и 90% девочек) или играть в компьютерные игры (75% мальчиков и 70% девочек). Затем по значимости следуют занятия в спортивных секциях, просмотр телепередач, посещение кружкови чтение книг.Все обследованные школьники помимо школьных уроков физической культуры дополнительно занимаются в спортивных секциях, время занятий в которых для большинства из них (65% мальчиков и 60% девочек) составляет в среднем 1 час.

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте,в связи с этим проведены исследования спортивной мотивации школьников.

Диагностика показателей мотивации младших школьников на занятиях физической культурой в школе в начале учебного года показали, что ведущими мотивами оказались: «самосохранение здоровья» и «положительные эмоции».Отметим, что у 50% девочек выявлен низкий уровень внутренней мотивации на здоровый образ жизни в отличие от мальчиков, большинство из которых имеют средний уровень по данному мотиву.Уровень спортивной мотивации школьников на 1 этапе: низкая у 45% мальчиков и 35% девочек. Положительное отношение к спортивной школе показали- 45% мальчиков и 50% девочек. У 10% мальчиков и 15% девочек хорошая спортивная мотивация. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство младших школьников не совсем уверены или точно не определились в выборе занятий, так как занимаются в спортивных секциях по настоянию родителей. Некоторые учащиеся сравнивают занятия в спортивной школе с развлечением, что связано с их желанием познакомиться и общаться с новыми друзьями.

На начальном этапе исследований установлено, что большинству мальчиков (70%) и девочек (75%) нравятся занятия в спортивной секции. Кроме того, 45% мальчиков и 45% девочек предпочитают, чтобы на занятиях в спортивной секции остались одни игры. Таким образом ведущими мотивами посещения спортивных секций в начале учебного

года являются: проведение свободного времени с пользой; знакомство и общение с новыми друзьями; занятия в спортивной школе – это престижно; по требованию родителей.

Мониторинг представлений младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни в течение учебного года осуществлялся на основании опросника «Программа формирования здорового образа жизни младшего школьника», включающего 16 вопросов, объединенных в 4 блока:формирование здорового образа жизни;информация о своем здоровье;сохранение правильной осанки;освоение элементов двигательного режима.

На 1 этапе исследований понятие «здоровье» по мнению большинства младших школьников – это «отсутствие болезней» (45% мальчиков и 35% девочек) и «способность работать некоторое время без усталости» (40% мальчиков и 45% девочек). Кроме того, 20% мальчиков и 25% девочек считают, что «здоровье означает стремление быть лучше всех».

На 1 этапе исследований установлено, что четко соблюдают режим дня лишь 20% мальчиков и 25% девочек; регулярно занимаются физической культурой 50% мальчиков и 40% девочек;ежедневные прогулки на свежем воздухе характерны для 30% мальчиков и 35% девочек;рационально питаются для 35% мальчиков и 30% девочек;достаточный по продолжительности сон зафиксирован у 40% мальчиков и 35% девочек;правила личной гигиены соблюдают все школьники;закаливающие процедуры не выполняет ни один из обследуемых.

Вопросы второго блока помогли выявить, что ни один из обследуемых школьников не заполняет паспорт здоровья и не проводит хронометраж элементов режима труда и отдыха. Информацию о здоровье школьники в большинстве случаев получают от своих родителей (55% мальчиков и 50% девочек) и учителей (60% мальчиков и 50% девочек), реже от врачей (20% мальчиков и 20% девочек). Вопросы третьего блока показали, что все мальчики и 80% девочек не соблюдают правильную посадку за столом. Однако все обследуемые указали, что носят ранец или рюкзак на двух плечах. Это обстоятельство важно для формирования правильной осанки.

С помощью вопросов четвертого блока определен уровень освоения младшими школьниками элементов двигательного режима. Все школьники занимаются в спортивных секциях. Однако регулярные занятия физической культурой в школе и дома присущи далеко не всем обследуемым.

Через 8 месяцев после начала занятий младших школьников в спортивных секциях ФОК «Дельфин» увеличились средние показатели внутренней мотивации на здоровый образ жизни. Так, у 65% мальчиков

зафиксирован уровень выше среднего по данному мотиву, а у 55% девочек – средний уровень. В число ведущих мотивов вошли «желание проявить себя в спорте» (35% мальчиков и 30% девочек) и «нравится заниматься в спортивной секции» (30% мальчиков и 35% девочек). 10% школьников посещают спортивные секции с целью «развить физические качества».

Повторные исследования в конце учебного года показали, что наиболее значимым интересом для школьников стали занятия в спортивных секциях (85% мальчиков и 80% девочек).Время, затрачиваемое на занятия в спортивных секциях, у 40% мальчиков и 35% девочек стало составлять более 1 часа. Таким образом, занятия в спортивных секциях оказали положительное влияние на выбор проведения досуга у младших школьников. Большинство школьников в конце учебного года в свободное от учебы время стали отдавать предпочтения активному отдыху, занятиям физической культурой и прогулкам на свежем воздухе.

Результаты второго этапа исследований имели существенные отличия по сравнению с данными начала учебного года. Большинство школьников (60% мальчиков и 65% девочек) стали четко соблюдать режим дня, совершать прогулки на свежем воздухе и рационально питаться (55% мальчиков и 60% девочек). У 50% школьников отмечен достаточный по продолжительности сон (10-11 часов). 25% мальчиков и 10% девочек иногда проводятзакаливающие мероприятия.По данным анкетирования установлено, что 30% мальчиков и 35% девочек вместе с родителями заполняют паспорт здоровья, 15% мальчиков и 25% девочек проводят хронометраж элементов режима труда и отдыха.Как и прежде, основным источником информации о здоровье для большинства школьников являются родители и учителя. Однако 20% мальчиков и 35% девочек иногда используют Интернет для поиска информации о здоровье. 40% мальчиков и 65% девочек во время посадки за столом стали соблюдать правильную позу, а некоторые из обследуемых – выполняют упражнения для формирования правильной осанки.

В конце учебного года помимо тренировок в спортивных секциях школьники чаще стали заниматься физической культурой дома.

На вопрос «Почему важно соблюдать режим дня?» ответы школьников распределились следующим образом: «чтобы все успевать» – 40% мальчиков и 25% девочек; «чтобы быть здоровым» – 30 % мальчиков и 45% девочек;«чтобы меньше уставать» – 30% мальчиков и 25% девочек;«чтобы не ругали родители» – 25% мальчиков и 20% девочек.

35% мальчиков необходимость закаливания связывают с укреплением здоровья, с тренировкой силы воли и стойкого перенесения колебаний температурного режима. 45% девочек считают, что нужно закаляться, для того, «чтобы укрепить здоровье», 30% – «чтобы не боятся холода и жары», а также «чтобы тренировать силу воли». Однако 10%

мальчиков и 15% девочек в качестве основной причины закаливания указали «зависть окружающих».

Смысл понятия «правильное питание» учащиеся понимают по-разному. Для 20% школьников обоих полов «правильное питание» – это «есть все, что нравится», для 35% мальчиков и 25% девочек – «есть в одно и то же время», для 35% мальчиков и 25% девочек –«есть не менее 4 раз в день», для 35% мальчиков и 25% девочек – «есть полезную для здоровья пищу».

Наиболее популярные ответы на вопрос «Почему нужно больше двигаться?» среди мальчиков - (35%), «чтобы хорошо себя чувствовать», а у девочек (35%) – «чтобы не болеть». Движение необходимо «для выносливости и ловкости» указали 30% мальчиков и девочек. 20% мальчиков и 25% девочек считают, что «если будешь много двигаться, то будешь быстрее всех».

При повторных исследованиях в конце учебного года зафиксированысредние показатели информированностио здоровье увеличились по сравнению с показателями начала года.Средний уровень знаний показали 45% мальчиков и 40% девочеки приемлемый уровень знаний – 55% мальчиков и 60% девочек. Это говорит о необходимости расширения представлений о здоровье, повышении интереса к своему здоровью и занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом результаты исследований показывают, что формирование культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников должно осуществляться как целенаправленный педагогический процесс при активном взаимодействии родителей, школьных педагогов и тренеров спортивных школ. Критериями сформированности культуры здоровья младших школьников являются: ценностные ориентации на здоровый образ жизни; ведущие мотивы и высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школе и спортивных секциях,осознанные и систематизированные представления и знания о здоровье и здоровом образе жизни, умение ориентироваться в вопросах здравосозидания, целенаправленная и рациональная организация культурно-досуговой деятельности.

Список литературы:

1. Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников младших классов как основа подготовки к участию в физкультурно-спортивном комплексе ГТО // Эффекты внедрения ВФСК ГТО: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Саратов. Издательство: Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования "Саратовский областной институт развития образования". 2017. – С. 115-118.

2. Ларина О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. –Саратов. Издательство: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ". 2016. –С. 25-29.
3. Павленкович С.С., Андреева М.П. Формирование культуры здоровья школьников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 301-304.

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Логинова М.Н.
преподаватель физического воспитания
Мариинский педагогический колледж имени императрицы
Марии Александровны

Аннотация: статья раскрывает одну из важных задач профессиональных образовательных учреждений – внедрение в образовательную среду технологий, направленных на формирование у студентов компетентностей ценности здоровья и здорового образа жизни. Решением данной проблемы выступает разработка вариативной программы, которая обеспечивает здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья.
Ключевые слова: формирование, культура, здоровье

STUDENTS PREPARATION OF MAJOR 49.02.01 PHYSICAL EDUCATION TO FORMATON OF HEALTHY LIFESTYLE AT SCHOOL

Loginova M.N.
Mariinsky Teachers College named after Empress Maria Alexandrovna

Abstract: Article shows one of the most importants aims of professional eduction – implementation of technologies to educational environment that aimed at formation of healty lifestyle competency. Resolution of this problem is

developing of variating program that provides health-keeping educational environment, conditions for health safety and improvements.

Key words: Formation, culture, health.

Актуальность вопроса по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи ни у кого не вызывает сомнений. Перед современным учителем физической культуры стоит ряд задач, связанных с формированием и обеспечением здоровья школьников:

- знать основные направления работы в здоровьесберегающей деятельности;

-владеть современными методами контроля и оценки работы с позиции здоровьесбережения;

- создавать у учащихся устойчивую жизненную мотивации на здоровую жизнедеятельность и воспитание культуры здоровья.

В работе педагога должны учитываться школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся :

1. Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.

2. Перегруженные учебные программы, несовершенство учебных программ и общеобразовательных технологий, а также интенсификация учебного процесса.

3. Недостаток двигательной активности.

4. Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

5. Неправильное (нерациональное) питание учащихся.

6. Низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья.

7. Неблагополучное состояние здоровья педагогов.

В связи с этим, одной из важных задач профессиональных образовательных учреждений должна стать задача внедрения в образовательную среду новых технологий, направленных на воспитание у студентов компетентностей здорового образа жизни. Данная задача решается нами в рамках введения в качестве вариативного компонента в учебный план специальности 49.02.01 Физическая культура междисциплинарного курса «Организационно-методическое обеспечение здоровьесберегающих технологий в области физической культуры».

Цель междисциплинарного курса – закреплениетеоретических знаний в области охраны здоровья человека и освоение практических основ деятельности педагога, которые помогли бы ему в создании здоровьесберегающей среды образовательного учреждения по формированию и обеспечению здоровья учащихся и воспитанников в учебно-воспитательном процессе.

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- осуществлять здоровьесберегающую деятельность в общеобразовательном учреждении;
- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
- владеть современными методами контроля и оценки работы с позиции здоровьесбережения.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– физический, социальный, психоэмоциональный аспекты здоровья и их критерии;

– сущность понятия "здоровый образ жизни", его основные компоненты;

– проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде.

уметь

- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;
- учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

владеть

- методическими приемами и педагогическими технологиями воспитания здорового образа жизни;
- навыками использования здоровьесберегающих технологий.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе со школьниками, вовлекая учащихся в систему работы в условиях здоровьесбережения.

Реализация вариативной части образовательной программы «Организационно-методическое обеспечение здоровьесберегающих технологий в области физической культуры» осуществляется по следующим разделам:

1.1 Современная школа и здоровье учащихся

1.2 Основы научного знания в сфере формирования здоровья человека

1.3 Современный педагог и его роль в здоровьесбережении

1.4 Формирование здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса

1.5 Контроль и оценка здоровья учащихся

На практических занятиях по междисциплинарному курсу студенты осваивают методики, которые формируют социальную потребность быть здоровым. Знания, полученные на занятиях, будущие учителя закрепляют во время педагогической практики в школе, на спортивных площадках, а также в условиях оздоровительных летних лагерей.

Оценка теоретического курса осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка анализа урока с позиции здоровьесбережения, заполнение карт наблюдения, заполнение протоколов физического развития школьников, разработка и защита дневника здоровья, подбор и проведение анкет, экспресс-диагностик.

Таким образом, междисциплинарный курс ставит перед будущими учителями физической культуры следующие задачи:

- Научить детей определять свое состояние и ощущения.
- Сформировать у школьников активную жизненную позицию.
- Сформировать у учащихся представления о своем теле и организме.
- Учить детей укреплять и сохранять свое здоровье.
- Привить школьникам осознание необходимости движений в физическом развитии человека.
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
- Привить детям умения оказывать элементарную помощь при травмах.
- Формировать у учащихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Список литературы:

1. Методические рекомендации по разработке рабочих программ профессиональных модулей по профессиям и специальностям среднего профессионального образования [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – [Б.м.], 2015 -.-URL: www.firo.ru (дата обращения: 28.08.11)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ: ХАРАКТЕРИСТИКА И ВИДЫ

Маркин Н.Н.
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: плавание, как один из видов спорта, является способом укрепления здоровья человека, предотвращения и лечения многих заболеваний органов сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Различают несколько видов плавания, которые подходят людям разных возрастов, обладающих разными способностями и целями. При занятии плаванием необходимо соблюдение определенных правил и следование дидактическим принципам.

Ключевые слова: плавание, здоровье, опорно-двигательный аппарат, мышечная система, организм, спорт.

WELLNESS SWIMMING: CHARACTERISTICS AND TYPES

Markin N.N.
Saratov state University, Saratov

Abstract: swimming, as one of the sports, is a way to strengthen human health, prevent and treat many diseases of the cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems. There are several types of swimming, which are suitable for people of different ages, with different abilities and goals. When swimming, it is necessary to observe certain rules and follow didactic principles.

Keywords: swimming, health, musculoskeletal system, muscular system, organism, sport

На сегодняшний день плавание является не только одним из самых распространенных видов спорта, но также относится к числу наиболее эффективных способов оздоровления. К занятиям плаванием без ограничения допускаются практически все здоровые люди любого возраста.

Плавание оказывает особое, присущее только этому виду спорта, влияние на человеческий организм. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз превышает плотность воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, причем в своеобразном — горизонтальном — положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь определенное расстояние, приходится выполнять специфические движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта. Преодолевая постоянное сопротивление воды, мышцы получают серьезную многоплановую нагрузку. В процессе тренировки задействуются все мышцы тела, в том числе и мышцы-антагонисты [6].

Вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз превышающую теплопроводность воздуха), что обеспечивает повышенные расходы энергии при выполнении даже легких физических упражнений.

Кроме того, при плавании происходит «разгрузка» позвоночника, значительно уменьшается вес тела, снижается асимметричная работа мышц позвоночника за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений, улучшает кровоснабжение костных структур и мягких тканей. Необходимость преодоления сопротивления воды при движении во время выполнения плавательных упражнений является средством укрепления и развития мышц позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата, совершенствования координации движений, воспитания ощущения правильной осанки тела. Горизонтальное положение тела в воде во время плавания, равномерное давление воды на кожу, ее массирующее действие способствует формированию ускоренного обмена веществ, активизации жизненно-необходимых функций организма, увеличению частоты сердечных сокращений и улучшению легочной вентиляции [5].

Таким образом, плавание, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и исправления начинающихся нарушений телосложения. Доказательством этому служат люди, имеющие определенные проблемы со здоровьем, недостатки в физическом развитии, слабый иммунитет после перенесенных заболеваний. Начав заниматься плаванием, они не только выздоровели и стали сильнее физически и морально, но и стали известными спортсменами. Так, Дон Фрезер – чемпионка трех Олимпийских игр – начала заниматься плаванием после перенесенного полиомиелита, а будущую чемпионку Европы и СССР, Тину Леквеишвили, родители привели заниматься этим спортом, обеспокоенная ее плохой осанкой [3].

В 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста и рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включаться в работу по массовому развитию плавания, организуя в своих странах широкую популяризацию методики применения этого действенного оздоровительного средства [4].

Выделяют несколько видов плавания:

1) на поверхности воды:

- спортивное;
- оздоровительное;
- прикладное;
- лечебное;
- игровое;

2) подводное плавание:

- плавание, включающее скоростные виды;
- подводное ориентирование;

3) спортивное плавание:

- кроль на груди и на спине;
- брасс;
- баттерфляй [7].

При составлении программ по оздоровительному плаванию необходимо учитывать общие методические принципы, которые позволяют обеспечить высокую эффективность лечебного действия упражнений в воде.

К данным принципам относятся:

- своевременное начало реабилитационных мероприятий;
- комплексное использование необходимых средств;
- индивидуализация программ (в зависимости от возраста больных, характера их заболевания, общего состояния организма, степени физической подготовки, умения держаться на воде и т. п.) [2].

Особое значение имеет адекватность и постепенность нарастания нагрузки, системность воздействия (тщательный подбор упражнений и последовательность их выполнения), цикличность, регулярность нагрузки и ее длительность, применение новых и разнообразных упражнений с использованием методов контроля.

Также представляется необходимым применение гимнастических упражнений в воде у бортика, которые могут быть самыми разнообразными. Они классифицируются по следующим признакам:

- *по анатомическому признаку*: для развития мелких групп мышц (движения пальцами, стопами, кистями); средних групп мышц (движения шеей, голенями, бедрами, предплечьями, плечом); крупных групп мышц (движения верхними или нижними конечностями, туловищем);
- *по характеру мышечного сокращения*: статические (когда мышца напрягается, но движение не происходит; условно сюда относятся дыхательные упражнения); динамические;
- *по степени активности*: активные (самостоятельное движение); активно-пассивные (например, помогая здоровой рукой); пассивные (движения при помощи партнера).

Также применяются упражнения:

- на растягивание в равновесии (направлены на повышение подвижности в суставе);
- на улучшение координации, укрепление ослабленных мышц, расслабление напряженных мышц;
- корригирующие упражнения;
- расслабление с использованием предметов и снарядов;

- дыхательные упражнения [5].

По своей направленности все упражнения подразделяются на специальные (предназначенные для избирательного воздействия на определенный сегмент опорно-двигательного аппарата) и общеукрепляющие (воздействуют на весь организм). При этом одно и то же упражнение может, в зависимости от целей и задач, рассматриваться при одних заболеваниях как специальное, при других — как общеукрепляющее.

Противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями в воде являются:

- наличие открытых ран, гранулирующих поверхностей, трофических язв;
- заболевания кожи (экзема, грибковые и инфекционные поражения);
- заболевания глаз (конъюнктивит, блефарит, кератит) и ЛОР-органов (гнойные отиты и др.);
- состояния после перенесенных инфекционных заболеванй и хронической инфекции;
- корешковые болевые синдромы, плекситы, невралгии, невриты в стадии обострения;
- острые респираторные вирусные инфекции;
- недержание мочи и кала, наличие свищей с гнойным отделяемым, обильное выделение мокроты;
- туберкулез легких в активной стадии;
- ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы и др [1].

Представляется важным отметить, что для занятий лечебным плаванием необходимо соблюдение ряда условий. Так, наиболее комфортной является температура воды 28—32°. При назначении процедур лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и некоторыми заболеваниями нервной системы температура воды может быть и более высокой (35—37°). Качество воды в бассейнах должно соответствовать требованиям. Фильтр следует промывать не реже 1 раза в сутки. Полностью воду сливают каждые 5—7 дней. Ежедневно производят дезинфекцию полов, стен, оборудования бассейна раствором хлорамина.

К занятиям в бассейне допускаются лица, прошедшие медосмотр. Перед входом в ванну бассейна следует принимать гигиенический душ. После выхода из бассейна рекомендуется принимать душ повторно (кратковременный, 1—2 мин, температура 33—35° с постепенным снижением до 24—20°) [7].

Итак, плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека, формирования и

закрепления его иммунитета. Постоянный контакт с водой представляет собой лучший способ профилактики простудных заболеваний, улучшения работы системы органов кровообращения, развития дыхательной системы и укрепление всего организма. Занимаясь плаванием при соблюдении определенных правил принципов человек укрепляет не только свое здоровье, но и силу воли.

Список литературы:

1.Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. / Н.Ж. Булгакова // М. : «Издательство Астрель», 2012. 15 с.;

2.Булатова, М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова. Киев, 2008;

3.Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / А.Д. Викулов. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013;

4.Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании. / Е.И. Иванченко // М.: «Издательство Астрель», 2013. 268 с.;

5.Каптелин, А.Ф. Плавание в лечебных целях. / А.Ф. Каптелин // Здоровье. М.: Просвещение, 2000. 159 с.;

6.Никитский, Б.Н. Плавание: Учебник для вузов. / Б.Н. Никитский. М. : Просвещение, 2012. 270 с.;

7.Булгакова, Н.Ж. Плавание. / Н.Ж. Булгакова. М. : ФиС, 2001. 316 с.;

8.Полеся, Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей. / Г.В. Полеся. Киев : Здоровея, 2011.

ЛИЧНОСТНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ, КАК СУБЪЕКТИВНЫЙ ОПЫТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мишагин В.Н.
доцент кафедры спортивных дисциплин, канд. пед.наук, доцент,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н Г Чернышевского, г. Саратов
Мишагин А.В.
преподаватель Геологический колледж, г. Саратов

Аннотация: Личностная ориентация обучения максимально способствует превращению студентов в субъекты учебно-воспитательного процесса, т.к. позволяет глубже осознать свои возможности и проявить самостоятельность и активность Самостоятельность является наиболее существенным признаком человека как личности и субъекта деятельности

Ключевые слова: личностно-ориентированное обучение, педагогическое мышление, самосознание, творческая активность, здоровый образ жизни.

PERSONAL ORIENTATION IN STUDENT SPORTS, AS SUBJECTIVE EXPERIENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE

Mishagin V.N.
Saratov state university, Saratov
MishaginA.V.
Geological College, Saratov

Abstract: The personal orientation of teaching maximally facilitates the transformation of students into subjects of the educational process, allows you to better understand your abilities and to show independence and activity Self-reliance is the most significant sign of a person as a person and subject of activity

Key words: personal-oriented training, pedagogical thinking, self-awareness, creative activity, healthy lifestyle.

Стратегия личностно-ориентированного обучения требует от преподавателей способности конструировать гуманитарно-коммуникативное пространствореализации обучающих, развивающих и воспитывающих функций с учетом социокультурных, психолого-педагогических, спортивно-массовых факторов и готовности субъектов обучения к эффективному взаимодействию в ходе учебно-воспитательного процесса. Такой подход к организации учебного взаимодействия способен пробудить у студентов потребность в самостоятельном мышлении о здоровом образе жизни.

Самостоятельность является наиболее существенным признаком человека как личности и субъекта деятельности. Человек как личность «всегда сам самостоятельно прокладывает свой уникальныйиндивидуальный путь, самостоятельно определяет путь своей жизни, свое место в ней, свое дело, интересное и важное для всех, в том числе и для него самого» (Ильенков Э.). Быть самостоятельным - значит делать что-то по своему намерению без внешнего побуждения. В этом смысле самостоятельность может быть понята и как свойство личности, и как способность, и как показатель активности человека, и как критерий его зрелости в той или иной области социальной практики.

В области познавательной деятельности говорят о научной самостоятельности, проявляющейся, прежде всего в активизации самостоятельного научного мышления. Специалисты в области дидактики, педагогической психологии, частных методик много внимания уделяют сущностным признакам понятия «самостоятельная учебная деятельность»,

останавливаясь на сознательном стремлении обучаемых достигнуть «поставленной в задании цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных и физических действий» без непосредственного участия педагога. Другие исследователи проблемы отмечают, что самостоятельность не зависит от внешних признаков (присутствия педагога), а определяется тем, требует ли задание «самостоятельности мысли и действия», активизируют ли интеллектуальные задачи проявление «волевых усилий и опоры на ранее выработанные учебные навыки и личный опыт», а также происходит ли наращивание дидактической трудности на всех этапах обучения, и выявляется ли связь с практикой и учет индивидуального опыта обучаемых. Обобщая представленные характеристики, мы вслед за Дайри Н.Г. подчеркиваем, что самостоятельная деятельность представляет качество процесса познания, черту личности учащегося и форму организации обучения. По мере интеллектуального развития степень вмешательства и внешней помощи со стороны педагога должна сокращаться, а уровень самостоятельности обучаемых возрастать.

Вместе с тем в массовой вузовской практике подготовки специалистов все еще проявляется влияние педагога в виде одностороннего воздействия на личность студента, применяются авторитарные формы воздействия как проявление репрессивной модели управления «сверху - вниз». Не наблюдается желаемой степени самостоятельности студентов, так как и в школе самостоятельная работа учащихся составляет около 10% от общего учебного времени, и в вузе почти на 80% практических занятий преобладает монолог преподавателя, 2/3 учебного времени занимает активность педагога.

Таким образом, и школьные учителя, и вузовские преподаватели выступают как ретрансляторы и контролеры знаний, что приводит к репродуктивным методам учебной работы их учеников и препятствует развитию самостоятельности научного мышления.

В новых условиях требуются педагоги, способные эффективно взаимодействовать с субъектами учебно-воспитательного процесса, опираясь на знание их субъективного опыта, индивидуально-типологических особенностей личности и специальные способности. Существенные преобразования в жизни нашего общества немыслимы без воспитания компетентных, творчески мыслящих людей. Сегодня каждый работник вуза и студент, как будущий педагог, должны обладать развитым педагогическим мышлением, т.е. высшей формой активного отражения объективной реальности, состоящей, как известно, целенаправленном, опосредованном и обобщенном познании субъектом существующих связей и отношений предметов и явлений, в творческом созидании новых идей, в прогнозировании событий и действий». Идея рассмотрения особенностей педагогического мышления не нова. О педагогическом мышлении много

говорил К.Д. Ушинский, отмечая необходимость его выделения в качестве объективно существующего специфического типа научного мышления, имеющего свой субъект отражения, собственную систему принципов, законов, категорий, вскрывающих существенные связи и закономерности педагогических явлений. Педагогическое мышление рассматривают как психическую реальность, подчеркивая его связь с различными психическими процессами и определяя его как целенаправленную деятельность органов государственной власти и местного самоуправления в реализации государственной политики в вопросах физического воспитания студентов и развития студенческого спорта.

Личностная ориентация обучения максимально способствует превращению студентов в субъекты учебно-воспитательного процесса, т.к. позволяет глубже осознать свои возможности и проявить самостоятельность и активностьв учебном процессе. Работая в группе, студенты становятсясубъектами взаимного межличностного отражения, отношений и взаимодействия. Используемые в ходе личностно-ориентированного подхода диагностические задачи позволяют студентам лучше понять самих себя. Степень осознания студентом свойств и особенностей собственного Я, значимых для учебной и профессиональной деятельности, может служить показателем успешности интеллектуального, профессионального и социального развития будущих специалистов. Существует положительная связь между уровнями сформированности учебного и профессионального самосознания студентов и соответственно эффективностью их учебной деятельности и успешностью профессионального становления.

Учебное самосознание, активизируемое в ходе личностно-ориентированного обучения, пробуждает самостоятельное научное мышление у студентов. Данный процесс происходит поэтапно. Сначала студенты осознают себя в качестве субъекта учебной деятельности, который сам определяет цели учения и способы его осуществления, следом за этим они осознают процессуальную сторону учебной деятельности, способы ее осуществления и технологии исполненияи только после этого появляется осознанное положительное отношение к принятию активной позиции субъекта управления собственной учебной деятельностью. Разным уровням самосознания соответствуют различные способы, приемы организации собственной учебной деятельности и неодинаковая учебная успешность. Так, успешно обучающиеся студенты используют рациональные приемы работы, в то время, как слабоуспевающие «застревают» на непродуктивных приемах. Студенты, у которых в ходе личностной ориентации обучения активизируется самостоятельное научное мышление, проявляют адекватность учебной деятельности реальной ситуации; опережающую готовность к предстоящей деятельности, привычное четкое ее планирование; умение установитъ

очередность в решении задач (разделять и совмещать дела); перекодироватъ учебную информацию, т.е. переводить ее в форму, наиболее удобную для усвоения; рационально организовывать запоминание, используя богатство форм и приемов мнемотехники.

Напротив, слабоуспевающие студенты, зависимые от внешних аспектов осуществления учебной деятельности, проявляют формализм в выборе методов учебной работы, проявляют повышенное внимание к отдыху, демонстрируют репродуктивностъ, выражающуюся в стремлении сохранить информацию в памяти в ее первоначальной форме, без какой-либо адаптации; чрезмерное внимание уделяют мелочам, пропуская существенную информацию. Важнейший путь воспитания познавательной самостоятельности -- это предъявление студентам заданий повышающейся сложности, которые ведут от репродуктивных видов деятельности к выборочно-производящей и творческой учебной работе (Вяткин Л.Г.), повышению мастерства в добывании и использовании знаний, возникновению более сложных видов учения, свободному использованию обобщающих знаний, построению сложных умозаключений (Журавлев И.К.), развитию способностей учащихся и повышению уровня усвоения ими знаний (Ладыженская Т.А.). Однако, как совершенно верно заметил П.И.Пидкасистый, «самостоятельная работа –это не форма организации учебных занятий и не метод обучения. Ее правомерно рассматривать скорее как средство вовлечения студентов в самостоятельную познавательную деятельность, средство ее логической и психологической организации». В ходе личностно-ориентированного обучения, благодаря учету личностных достижений студентов на каждом этапе учебной деятельности и становлению индивидуального стиля их педагогической деятельности происходит формирование познавательной самостоятельности как черты личности», как средство повышения активности и условие глубокого усвоения студентами знаний, умений и навыков.

Помимо учебного самосознания в ходе личностной ориентации обучения активизируется и профессиональное самосознание. Оно связано с усвоением студентами профессиональных ценностей, понятийного и концептуального аппарата дисциплин психолого-педагогического цикла, в терминах которых могут быть осознаны свойства и особенности собственного «Я» как профессионально значимые (Саврасов В.П.), а также с прохождением педагогической практики, в ходе которой проявляются, объективизируются для других и для себя профессионально важные свойства и особенности будущего учителя.

Самоописание студентами профессионально значимых личностей показало, что у будущих педагогов на первом курсе преобладают качества, выражающиеих направленность на профессиональное самоопределение, на третьем - на усвоение теоретических основ будущей профессиональной

деятельности, на пятом - качества, определяющие уровень педагогического мастерства.

Учитывая, что личностная ориентация обучения предполагает учет субъективного опыта жизнедеятельности педагог, ориентируясь на формирование здоровьесберегающего мышления студентов, должен, во-первых, постоянно отслеживать своеобразие личности, проявляемое в ее в избирательности к познанию мира (содержанию, виду и формы его представления, устойчивость этой избирательности, способах проработки учебного материала, эмоционально-личностном отношении к субъектам познания оздоровительных технологий и профилактических мероприятий, а во-вторых, помогать личности познать себя, самоопределиться и самореализоваться, а не формировать заранее заданные свойства.

Список литературы:

1. Анисимов С.О. Формирование профессионального мышления у студентов в проблемной ситуации. Алма-Ата, 1984, с. 3-32.
2. Беспалова Т.А., Царева Н.М. Психологические особенности личности спортсменов // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: междунар. межвуз. сб. науч. тр. Саратов, 2012. С.102-107.
3. Вяткин Л.Г., Ольнева А.Б. Развитие познавательной самостоятельности и творческой активности педагога: учебное пособие – Саратов: изд-во «Научная книга», 1998, - 196 с.
4. Павленкович С.С. Формирование гуманистической направленности личности студентов в образовательном пространстве физкультурного вуза // Образование в современном мире: сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2017. С. 312-316.
5. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении. – М: Педагогика, 1980 – с. 4-84.
6. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М: Сентябрь.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАМКАХРЕГИОНАЛЬНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ НА ПРИМЕРЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Нерозя О.В.
старший преподаватель
Саратовский Национальный Исследовательский Государственный Университет им. Н.Г.Чернышевского, г. Саратов

Поздняков В.Н.
старший преподаватель
Саратовский Национальный Исследовательский Государственный Университет им. Н.Г.Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: В Саратовской области пропаганда здорового образа жизниявляется одним из приоритетных направлений государственной молодежной политики.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), пропаганда, здоровье, молодёжь, программа, концепция.

PROPAGANDA OF HEALTHY LIFESTYLE WITHIN THE REGIONAL STATE YOUTH POLICY ON THE EXAMPLE OF THE SARATOV REGION

Nerozya O.V.
Saratov state university, Saratov
Pozdnyakov V.N.
Saratov state university, Saratov

Abstract: In the Saratov region, the propaganda of healthy lifestyles is one of the priorities of the state youth policy.

Keywords: healthy lifestyle, propaganda, health, the youth, program, concept.

Пока существует человечество,вопрос о сохранение его здоровья будет актуален. В интересах любой страны иметь здоровое население, которое будет непосредственным образом помогать развиваться государству.

В России этот вопрос с каждым годом набирает все больший интерес. Процесс компьютеризации делает людей все более привязанными к технике и все более отдаленными от своего здоровья. Молодежь, в погоне за новшеством роскошью в виде телефонов и модной одежды забыла, что настоящая роскошь человека – это здоровье, которое, как известно, невозможно купить ни за какие деньги.

Существуют новые социальные требования к системе физической культуры и спорта на современном этапе развития России. В условиях перехода России к рыночной экономике и демократическому обществу, с принятием Россией общемировых ценностей и идеалов, общенациональная модель физкультурно-спортивного движения как важная составляющая здорового образа жизни должна решать следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.;
- консолидация общества, укрепление единства и сплоченности нации;
- развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России, их самобытность в рамках единой государственной системы;
- доступность всех слоев населения к занятиям физической культурой и спортом;
- непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека;
- воспроизводство здорового населения;
- обеспечение возможности человека в полном объеме осваивать образовательные программы на всех этапах обучения;
- подготовка к производственной деятельности и воинской службе;
- обеспечение способности широких слоев населения адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;
- проведение многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения;
- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России;
- эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов.[1]

Здоровье характеризуется множеством факторов: биологических, психологических и социальных, а также влиянием окружающей среды в целом. Для сохранения здоровья необходимо соблюдать здоровый образ жизни, характеризующийся отказом от вредных привычек, соблюдением гигиены и режима дня, правильным питанием, равносильными физическими и умственными нагрузками и поддержанием эмоционального и духовного самочувствия.

Пропаганда здорового образа жизни, как одно из ведущих направлений Государственной молодежной политики, с каждым годом набирает свои обороты и в целом имеет неплохие результаты. Не стоит забывать о том, что существующая мода на здоровый образ жизни среди молодежи – это не культура спорта, которая была широко развита в

советское время, это погоня за красивым телом и вниманием со стороны противоположного пола, что делает бессмысленным все усилия государства.

Основой здоровья нации является постоянная и качественная пропаганда здорового образа жизни, распространяемая устно (лекции, беседы), письменно (газеты, статьи, брошюры), наглядно (реклама) и путем личного примера. Пропагандируя здоровый образ жизни необходимо учитывать уровень развития культуры спорта среди молодежи, достижения в области медицины, технологический прогресс и т.д.

Пропаганда здорового образа жизни является одним из ведущих направлений Государственной молодежной политики, включающей в себя: вовлечение молодежи в социальную практику и ее информирование о потенциальных возможностях развития; развитие созидательной активности молодежи; интеграция молодых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизни общества.

Необходимо не только пропагандировать здоровый образ жизни посредством социальной рекламы, соответствующей литературы, работой интернет сайтов, посвященных здоровью. Важно на культурном уровне воспитывать молодое поколение. Молодежи необходимо осознавать всю важность своего здорового существования.

Реализация государственной молодежной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни осуществляется на государственном, федеральном, региональном, местном уровнях, в том числе путем: распространения информации, обеспечения необходимой литературой, проведением спортивно-массовых мероприятий, системной работой с молодежью врачей и психологов, а также личным примером выдающихся спортсменов и других авторитетных людей среди молодежи.

В Саратовской области пропаганда здорового образа жизни также является одним из приоритетных направлений государственной молодежной политики в целом, что подтверждается разработкой концепции ЗОЖ и профилактики заболеваний в Саратовской области до 2025 г.

Данная концепция рассчитана на следующие этапы:

1. Срок реализации концепции-2012-2025годы.
2. Реализация данной концепции планируется осуществлять в три этапа:

Первый этап. Рассчитан на 2012-2013 годы. Планировалось сформировать организационную и правовые базы, отработать предполагаемые меры концепции. Разработать ведомственные планы мероприятий по реализации концепции. Реализовать меры, направленные на преодоление сложившихся негативных тенденций демографического

развития. Были проведены мероприятия по снижению распространенности поведенческих факторов риска.

Второй этап. Рассчитан на 2014-2016 годы. Будет продолжено осуществление мероприятий по стабилизации демографической ситуации за счет снижения смертности от управляемых причин. Основной акцент на этом этапе будет сделан на создании мотивации у населения области к здоровому образу жизни и повышении доступности оздоровительных мероприятий.

Третий этап. Рассчитан на 2017-2025 годы. Предусматривается на основе оценки влияния реализуемых проектов и программ на показатели здоровья населения корректировка и проведение мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения.

3. Данную концепцию принято реализовывать следующими способами:

Привлечение средств массовой информации для просвещения населения о причинах заболеваний, основных методах их профилактики, основах здорового образа жизни.

Совершенствование правой базы области в сфере профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Улучшение профилактической составляющей системы здравоохранения области.

Медицинские работники играют важную роль в просвещении и продвижении ключевых методов профилактики в различные секторы жизни: окружающая среда, спорт, транспорт и др. Для того чтобы реализовать работу в данном направление министерству здравоохранения области необходимо постоянно развивать службу медицинской профилактики.

Список литературы:

1. http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/by-date/ 30.01.2002
2. http://sport.saratov.gov.ru/

МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА «ШКОЛА – ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ»

Новикова И.В.
доцент кафедры спортивных дисциплин, к.соц.н.,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов
Архипова И.А.

заместитель директора по воспитательной работе, муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области

Аннотация: Физическая культура и спорт выступают эффективными средствами формирования здорового и интеллектуально развитого общества. Занятия физической культурой и спортом выступают инструментальными ценностями как составляющие здорового образа жизни. Реализация идей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является инновационным направлением в деятельности образовательных организаций. Успешное внедрение и функционирование ВФСК ГТО во многом зависит от эффективного взаимодействия структур органов местного самоуправления и общественных организаций. В статье представлена модель социального партнерства общеобразовательной организации и муниципального центра тестирования, направленная на информационную, организационно-методическую, материально-техническую поддержку внедрения ВФСК ГТО.

Ключевые слова: Терминальная ценность, инструментальная ценность, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», социальное партнерство, нормативы, тестирование, мониторинг, физическая подготовленность.

MODEL OF SOCIAL PARTNERSHIP “SCHOOL – TESTING CENTRE”

Novikova I.V.
Saratov National Research University, Saratov
Arkhipova I.A.
“Lyceum N 3 named after Stolypin P.A., Rtischevo, Saratov region

Abstract: Physical education and sport are an effective means of forming healthy intellectually developed society. Doing physical activities and sports are essential and indispensable parts of healthy lifestyle. Accomplishing ideas of the All-Russian Physical and Cultural Complex GTO is an innovative trend in educational establishments. Its successful implementation and operation largely depends on efficient interaction between bodies of local self-government and public organizations. The article presents a model of social partnership between an educational establishment and a municipal testing centre, which is aimed at providing information, organizational, methodological, financial and technical support for implementation of the All-Russian Physical and Cultural Complex GTO.

Keywords: Terminal value, instrumental value, All-Russian Physical and Cultural Complex GTO, social partnership, standards, testing, monitoring, physical fitness.

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года в области развития человеческого потенциала государственная политика направлена на принятие неотложных мер в сфере демографии и здоровья населения. Физическая культура и спорт выступают эффективными средствами формирования здорового и интеллектуально развитого общества.

Американский психолог Милтон Рокич рассматривает здоровье в качестве терминальной ценности, то есть «предпочтительной конечной цели существования». Соответственно терминальные ценности достигаются посредством инструментальных, то есть ценностей, на основе которых строятся идеальные стандарты поведения человека. Поэтому, занятия физической культурой и спортом как составляющие здорового образа жизни можно рассматривать относительно здоровья инструментальными ценностями [1].

Также, по мнению Рокича, основные индивидуальные ценности в процессе социализации формируются в детском и подростковом возрасте. В связи с этим повышается роль образовательной организации как социального института, формирующего не только успешного выпускника, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями социальной политики школы становится формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешной реализации здоровьформирующей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом.

С 1 сентября 2014 года во всех образовательных организациях Российской Федерации реализуется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В соответствии с приказом министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области № 411 от 03.09.2015 года, утверждающим Порядок организации и проведения тестирования населения Саратовской области в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 200 мест тестирования созданы на базе общеобразовательных организаций муниципальных районов области. Успешное внедрение и функционирование комплекса ГТО во многом зависит от эффективного взаимодействия структур органов местного самоуправления и общественных организаций. Формой организации эффективного взаимодействия выступает социальное партнерство, которое обеспечит согласование интересов участников внедрения ВФСК ГТО,

основанное на паритетном сотрудничестве.

С целью определения механизмов партнерского взаимодействия при внедрении ВФСК ГТО для более эффективного, легитимного и устойчивого достижения общих и взаимодополняющих целей, причем этот совместный вклад окажется весомее, чем усилия каждой организации в отдельности, с 2015 по 2017 годы реализована региональная инновационная программа «Модель социального партнерства «Школа-центр тестирования» на базе общеобразовательной организации». Апробация модели осуществлялась на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей №3 имени Петра Аркадьевича Столыпина города Ртищево Саратовской области.

Региональной особенностью внедрения ВФСК ГТО является организация большинства муниципальных центров тестирования на базе детских юношеских спортивных школ. Общеобразовательные организации выступают в качестве мест тестирования, где задействованы не только материально-технические, но и кадровые ресурсы. Поэтому разработка и апробация региональной модели социального партнерства, которая может быть адаптирована к конкретным условиям муниципального района, актуальна и своевременна.

Основой модели является нормативная база, обеспечивающая внутреннюю готовность организации к эффективной реализации ВФСК ГТО и взаимодействие с организациями-партнерами. В организации разработаны локальные акты:

- Положение о подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО обучающихся и населения;
- Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО (для возрастных групп населения);
- Порядок награждения обучающихся и сотрудников, населения знаками ВВФСК ГТО.

На основании письма Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области № 01-01-09/4885 от 10.09.2014 года и Решения №3 консультативного общественного совета приемной Президента Российской Федерации в Саратовской области по вопросу «О реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» на территории Саратовской области в лицее разработано и утверждено «Положение о рабочей группе по реализации мероприятий ВФСК ГТО», издан приказ «О создании и составе рабочей группы по реализации мероприятий ВФСК ГТО».

Деятельность Рабочей группы по реализации мероприятий ВФСК ГТО осуществляется в направлении решения тактических задач, обеспечения взаимодействия между органами местного самоуправления,

образовательными организациями в рассмотрении вопросов, связанных с реализацией ВФСК ГТО.

С целью организации эффективного социального партнерства заключены соглашения о взаимном сотрудничестве при реализации мероприятий ВФСК ГТО с муниципальным учреждением «Спортивно-оздоровительный комплекс «Локомотив», муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа г. Ртищево Саратовской области», государственным учреждением здравоохранения «Ртищевская районная больница», отделом спорта и туризма Ртищевского муниципального района.

Результатом взаимодействия является разработка и утверждение Плана-графика проведения мониторинга физической подготовленности и тестирования обучающихся, создание условий для проведения медицинского осмотра обучающихся общеобразовательных организаций Ртищевского района и оформления допуска к выполнению видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Допуск обучающихся к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО осуществляется врачами-педиатрами Ртищевской районной больницы после полного обследования ребенка. Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО является плановой медицинской помощью и проводится в соответствии с территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. Врач, ответственный за проведение медицинских осмотров, по его результатам, определяет: группу состояния здоровья граждан, медицинскую группу для занятий физкультурой, оформляет медицинское заключение о допуске (или противопоказании) к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Необходимым компонентом модели выступает организационно-методическая поддержка реализации ВФСК ГТО. В этом направлении деятельности использованы следующие формы:

педагогические советы по вопросам использования возможностей физкультуры и спорта в укреплении здоровья, развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания детей и подростков,

межшкольные заседания методических объединений учителей физической культуры по вопросам организации ключевых физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, агитационно-пропагандистских, образовательных мероприятий («Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, ВФСК ГТО и другие);

обобщение и распространение инновационного опыта лучших педагогов на научно-методических мероприятиях различного уровня;

родительские собрания по вопросам формирования потребности в здоровом образе жизни с привлечением специалистов из области педагогики, психологии, физической культуры, спорта, медицины, социологии.

Организационно-подготовительный этап программы направлен на создание нормативно-правовой, методической и материально-финансовой базы, разработку организационно-управленческой модели, отбор и обоснование необходимых информационно-коммуникационных технологий поддержки внедрения комплекса ГТО в соответствии с целевыми установками ВФСК ГТО и реальными ресурсами организаций, разработку Программы «Организация места тестирования ГТО на базе МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области».

На этом этапе достигнуты результаты, подтверждающие эффективность комплекса мер, входящих в содержание деятельности образовательной организации:

разработана программа «Организация места тестирования ГТО на базе МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области»;

осуществлен анализ мониторинга материально-технической базы и спортивной структуры лицея;

создана муниципальная площадка тестирования Комплекса ГТО на базе МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области»;

разработаны медико-педагогические рекомендации по выполнению тестовых испытаний ВФСК ГТО на основе планового медицинского обследования обучающихся и сотрудников;

осуществлен анализ мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся и сотрудников образовательной организации и разработаны мониторинговые таблицы;

разработан и утвержден порядок организации и проведения тестирования по нормативам ВФСК ГТО (для возрастных групп населения);

сформирован перечень стимулов для обучающихся и сотрудников к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни лицея, Ртищевского района, успешному прохождению тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО;

утвержден порядок награждения обучающихся и сотрудников, населения, знаками ВФСК ГТО;

разработан и утвержден план совместной работы с отделом спорта и туризма администрации Ртищевского муниципального района;

сформирован банк информационно-коммуникационных технологий поддержки внедрения ВФСК ГТО.

Экспериментально-внедренческий этап направлен на организацию и проведение тестирования, совершенствование материально-технических условий внедрения комплекса ГТО, организацию системы медицинского сопровождения выполнения нормативов ГТО, разработку и реализацию плана мероприятий.

Содержанием деятельностного этапа выступают организация регулярного тестирования обучающихся и населения, информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании, проведение зимних и летних Фестивалей комплекса ГТО, разработка и проведение конкурсов на лучшую организацию работы по внедрению ГТО, разработка и реализация программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подготовка спортивных волонтеров для работы с населением по реализации ВФСК ГТО.

Позитивные результаты мониторинговых исследований подтверждают эффективность совместной деятельности образовательной организации и муниципального центра тестирования.

В рамках реализации программы региональной инновационной площадки создана необходимая материально-техническая оснащенность спортивным инвентарем и оборудованием, которая позволяет реализовывать программы начального, основного и среднего общего образования, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, проводить спортивно-массовые школьные и муниципальные мероприятия, осуществлять подготовку и официальное тестирование обучающихся и населения Ртищевского района по нормативам ВФСК ГТО.

Результаты тестирования знаний обучающихся о ВФСК ГТО показали, что все школьники лицея владеют информацией о своей возрастной ступени и 75% - называют виды испытаний и нормативы. В дневниках вклеены таблички предварительных результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО. В среднем более 36% участников предварительного тестирования выполнили виды испытаний на уровни бронзового, серебряного и золотого знаков отличия.

В лицее создана модель организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, которая предполагает формирование групп лицеистов на основе их интересов в сфере физической культуры и спорта, организацию тренировок, проведение регулярных оздоровительных процедур и периодических акций по пропаганде здорового образа жизни, проведение спортивных соревнований.

Результаты исследования уровня удовлетворённости обучающихся и их родителей (законных представителей) организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы в лицеи позволяют сделать вывод об эффективности данной модели.

Реализованная программа позволила осуществить отбор и обоснование эффективных средств информационной поддержки внедрения ВФСК ГТО; уточнить обязанности педагогических работников, работников физкультурно-спортивных организаций, отвечающих за внедрение и реализацию ВФСК ГТО и скоординировать их деятельность; разработать методические рекомендации по организации социального партнерства «Школа-центр тестирования», а также единый реестр инвентаря, спортивного оборудования и других ресурсов образовательных и физкультурно-спортивных организаций для совместного пользования и сетевого взаимодействия.

Список литературы:

1. Гарванова М. З., Гарванов И. Г. Исследование ценностей в современной психологии // Современная психология: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань: Бук, 2014. – iv, С. 5-20.

2. Новикова И.В. Результаты мониторинговых исследований внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» в образовательных организациях Саратовской области // В мире научных открытий. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2017. Том 9, № 2-2. С. 127-134.

3. Новикова И.В. Направления инновационной деятельности по научно-методическому сопровождению здоровьесбережения участников образовательных отношений средствами физической культуры и спорта // Современные исследования социальных проблем, Том 8, № 1-2, 2017. С. 81-288.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Павленкович С.С.
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,
к.б.н.,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: В статье представлен сравнительный анализ динамики показателей психоэмоционального статуса и функциональной подготовленности организма девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой и не занимающихся спортом. Установлено

положительное воздействие занятий оздоровительной аэробикой на организм девочек экспериментальной группы, проявляющееся в наиболее благоприятных изменениях в показателях психоэмоционального статуса и функционального состояния дыхательной системы по сравнению с обследуемыми группы контроля.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, психоэмоциональный статус, функциональное состояние, функциональная подготовленность, подростки

DYNAMICS OF INDICATORS OF PSYCHO-EMOTIONAL STATUS AND FUNCTIONAL FITNESS BODY GIRLS 12-14 YEARS ENGAGED IN IMPROVING AEROBICS

Pavlenkovich S.S.
Saratov State University, Saratov

Abstract: The article presents a comparative analysis of the dynamics of psychoemotional status and functional readiness of the organism of girls aged 12-14, engaged in health-improving aerobics and not engaged in sports. The positive influence of health-improving aerobics classes on the organism of girls of the experimental group, manifested in the most favorable changes in the indicators of psychoemotional status and functional state of the respiratory system compared with the control group examined, was established.

Keywords: health-improving aerobics, psycho-emotional status, functional status, functional fitness, teenagers

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, формирования у них мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в настоящее время является наиболее актуальной [1, 5, 7].

В связи с этим возникает необходимость изучения разнообразных методик и систем тренировок, способствующих повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом. Одной из таких систем тренировок являются занятия оздоровительной аэробикой. Оздоровительную аэробику можно отнести к одному из самых эффективных способов развития и совершенствование двигательной активности детей и подростков. Рациональная организация нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой и их построение способствуют не только улучшению физического развития и повышению уровня физической подготовленности, но и являются надежным средством предупреждения и коррекции отклонений в состоянии здоровья занимающихся [4, 6].

Цель работы явилось исследование динамики показателей психоэмоционального статуса и функциональной подготовленности

организма девочек 12-14 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Исследования проводились на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Лицей гуманитарных наук» г. Саратова. Контингент обследованных составили 20 девочек 12-14 лет контрольной и экспериментальной групп. В контрольную группу (КГ) вошли девочки, занимающиеся физическим воспитанием в рамках школьной программы, в экспериментальную группу (ЭГ) – девочки, которые дополнительно занимались в спортивной секции оздоровительной аэробикой**.**

У обследуемых проводилась оценка показателей психоэмоционального статуса и диагностики уровня тревожности на основании тестовых опросников Ч.Д. Спилбергера − Ю.Л. Ханина, САН и самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана и Д. Рикса [3]. Для оценки адаптационного ресурса организма и степени переносимости организмом гипоксии было проведено исследование функционального состояния дыхательной системы с учетом частоты дыхания (ЧД), легочных дыхательных объемов, времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, а также на вдохе после физической нагрузки [2]. Все показатели определяли в начале и конце учебного года. Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

В начале учебного года по результатам опросника А. Уэссмана и Д.Рикса девочки обеих групп были распределены на 2 подгруппы: с низкой и адекватной самооценкой эмоциональных состояний. Причем количество девочек в каждой группе с низкой (50%) и адекватной (50%) самооценкой было одинаковым. В ходе исследования установлена средняя оценка эмоционального состояния у обследуемых девочек КГ (16,5±1,3 балла) и ЭГ (17,2±1,1 балла). Для 40% девочек обеих групп свойственно спокойное и благополучное, для остальных характерно неуверенное в себе и тревожное состояние. Большинство (60%) девочек в обеих группах чувствуют себя в меру бодрыми. Обследуемые ЭГ оценивают свое состояние как хорошее и жизнерадостное, а у девочек в КГ настроение несколько унылое и подавленное. Отметим, что индивидуальные и суммарные показатели самооценки эмоциональных состояний в КГ и ЭГ не имели статистически значимых отличий ($p<0,05$). Зафиксированные средние значения личностной тревожности (ЛТ) в начале года у девочек в обеих группах свидетельствуют о среднем ее уровне, составляющий 35,5±3,3 балла в КГ и 32,7±3,3 балла в ЭГ ($p<0,05$). В соответствии с полученными данными средние базисные показатели уровня реактивной тревожности (РТ) в начале года также свидетельствуют о ее среднем уровне как в КГ (34,4±2,8 балла), так и в ЭГ (28,5±3,1 балла). Фоновые исследования показали, что у большинства девочек КГ и ЭГ субъективная оценка по всем категориям САН средняя.

При повторном исследовании психоэмоционального состояния девочек 12-14 лет в конце учебного установлены существенные отличия.

На основании данных опросника А. Уэссмана и Д. Рикса для девочек КГ характерны низкие (30%) и адекватные (70%) оценки эмоциональных состояний. В ЭГ у 50% девочек зафиксированы средние, а у 50% – высокие оценки эмоциональных состояний. Отметим, что в КГ индивидуальные показатели по всем шкалам самооценки эмоциональных состояний достоверно не отличались от показателей начала учебного года, тогда как в ЭГ выявлена положительная динамика в изучаемых параметрах, свидетельствующая об улучшении их психоэмоционального статуса.

При исследовании уровня ЛТ в конце года статистически значимых различий в показателях девочек по сравнению с исходным психоэмоциональным фоном не выявлено. В конце года существенным образом изменилось распределение по уровню РТ у девочек обеих групп: в КГ увеличилось количество обследуемых с высокой РТ до 40%, а у в ЭГ – количество обследуемых с низкой РТ до 60%.

На основании полученных данных можно заключить, что у обследуемых КГ по всем категориям САН преобладают средние оценки. Кроме того, показатель активности у девочек КГ оказался ниже по сравнению с показателем начала года. В ЭГ, напротив, выявлено заметное улучшение психоэмоционального статуса. Выросли показатели по всем категориям САН. Так, по показателям самочувствия и активности девочки распределены на 2 группы: со средними и выше среднего их оценками. Показатели настроения у девочек ЭГ были средними (20%), выше среднего (40%) и высокими (40%).

В начале года ЧД у девочек КГ и ЭГ оказалась одинаковой и составила 21,1±0,4 раз в мин. Показатели легочных объемов достоверных различий у девочек КГ и ЭГ не имели. Однако средние значения данных параметров у обследуемых приближались к нижней границе физиологической нормы.

Средние значения дыхательного объема (ДО) у девочек в КГ составили 231±8,2 мл, в ЭГ– 236±5,1 мл. Резервный объем вдоха (РОвд) характеризует способность легких к добавочному растяжению, а резервный объем выдоха (РОвыд) определяет степень постоянного растяжения легких. Средние значения данных параметров в КГ составили 891±64 мл и 978±30,9 мл соответственно, в ЭГ – 884±65,9 мл и 975±25,7 мл.

Средние значения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у девочек в КГ составили 2100±92,8 мл, в ЭГ – 2092±92,8 мл.

При повторном исследовании в конце года выявлено уменьшение ЧД у девочек в КГ на 1,9%, а в ЭГ – на 10,4%. В конце года зарегистрировано увеличение показателей всех легочных объемов. Однако существенные изменения выявлены у девочек в ЭГ.

Средние значения ДО у девочек в контрольной группе увеличились на 1,2%, в экспериментальной – на 7,6%. РОвд в КГ увеличился на 3,34%, а в ЭГ – на 1,4%. Прирост РОвд у девочек в ЭГ выражен менее значительно в связи с более существенным увеличением на 11,3% РОвыд. Тогда как у их сверстниц из группы контроля прирост РОвыд составил 2,8%. Показатели ЖЕЛ также существенно увеличились в ЭГ (на 6,8%) по сравнению с аналогичным параметром девочек КГ (на 2,85%).

Показатель задержки дыхания является функциональным показателем состояния дыхательной системы в частности и адаптационных возможностей организма человека в целом. Проведенные исследования показали, что показатель времени задержки дыхания на вдохе у подавляющего большинства девочек 12-14 лет в обеих группах ниже физиологической нормы для данных возрастных групп. Средние значения данного параметра в КГ оказались равными 39,7±1,85 с, в ЭГ – 41,4±1,65 с. Только у 30% девочек в обеих группах показатель времени задержки дыхания на вдохе соответствовал нормативным величинам (48-50 с).

Несмотря на то, что индивидуальные значения показателя времени задержки дыхания на выдохе соответствовали норме у 60% девочек КГ (19-25 с) и 70% девочек ЭГ (19-27 с), в целом средний результат оказался удовлетворительным.

По результатам пробы с задержкой дыхания на вдохе после физической нагрузки (20 приседаний в течение 30 с) выявлены самые низкие показатели по сравнению с показателями двух предыдущих проб. У девочек в КГ данный показатель составил 20,9±1,4 с, а в ЭГ – 20,7±1,4 с. Результаты исследований в начале года свидетельствуют о низких адаптационных возможностях дыхательной системы к условиям гипоксии.

В конце года повторные исследования выявили у всех обследуемых увеличение времени задержки дыхания по результатам всех функциональных проб. При этом наиболее существенные сдвиги зафиксированы у девочек ЭГ, носящие достоверный характер.

Так, показатель времени задержки дыхания на вдохе у девочек КГ увеличился на 6,55, в ЭГ – на 21,5%. Прирост показателя времени задержки дыхания на выдохе в КГ составил 6,7%, а в ЭГ –26,3%. По данным пробы с задержкой дыхания на вдохе после физической нагрузки у девочек в КГ выявлен наихудший результат (3,8%) по сравнению с результатами двух других проб, тогда как в ЭГ, напротив, он оказался наилучшим (35,7%).

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой оказали положительное воздействие на общее психоэмоциональное состояние занимающихся, проявляющееся в улучшении показателей самочувствия, активности и настроения, снижении реактивной тревожности и высоком стремлении к деятельности. Кроме того, во время занятий оздоровительной аэробикой у девочек ЭГ произошло увеличение

вентиляции легких, постепенно выработался навык правильного дыхания во время движения. А с увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Список литературы:

1. Беспалова Т. А. Формирование физической культуры как средства коррекции психологического статуса школьников // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сб. науч. ст. Елабуга, 2015. С. 22-26.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: Retorika, 2001. – 560 с.
3. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – Издательство: Эксмо, 2007. – 416 с.
4. Ларина О.В. Процесс формирования эмоционально-волевой подготовки гимнасток // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. – Саратов: Саратовский источник, 2016. – С. 41-45.
5. Павленкович С.С. Сохранение и укрепление здоровья школьников как психолого-педагогическая проблема // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саратов: Саратовский источник, 2017. – С. 306-312.
6. Пустозеров А.И., Миловидов В.К. Физиологические аспекты оздоровительной аэробики. – Челябинск: Уральская Академия, 2012. – 184 с.
7. Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга. 2015. С. 255-258.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ РЕСУРСЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ НГМУ

Патрушев А.Н.
заведующий кафедрой физического воспитания, профессор
Дубковская Л.А.
доцент кафедры физического воспитания, к. соц. н.
Абрамова Е.А.
доцент кафедры теории и технологии социальной работы

Новосибирский государственный медицинский университет
г. Новосибирск

Аннотация: Трансформационные процессы, происходящие в современном российском обществе, высветили проблемы популяционного и индивидуального здоровья. В связи с этим вопросы сохранения, развития и воспроизводства здоровья приобретают сегодня особую значимость, что, в свою очередь, предполагает исследование факторов, влияющих на формирование здоровья.

Ключевые слова: спорт, двигательная активность, обучение, здоровье.

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH-SAVING RESOURCES IN THE LEARNING PROCESS OF STUDENTS OF NSMU

Patrushev A. N.
Dubkovskaya L. A.
Abramova E. A.
Novosibirsk State Medical Univercity, Novosibirsk

Annotation: Transformation processes taking place in modern Russian society have highlighted the problems of population and individual health. In this regard, the issues of preservation, development and reproduction of health are of particular importance today, which, in turn, involves the study of factors affecting the formation of health.

Key words: sport, physical activity, training, health

Трансформационные процессы, происходящие в современном российском обществе, высветили проблемы популяционного и индивидуального здоровья. В связи с этим вопросы сохранения, развития и воспроизводства здоровья приобретают сегодня особую значимость, что, в свою очередь, предполагает исследование факторов, влияющих на формирование здоровья. Причем имеются в виду факторы, действующие противоречиво. Одним из подобных факторов является процесс обучения.

Исследование влияния данного фактора необходимо и в связи с тем, что он связан с наиболее перспективной когортой населения - молодежью. Кроме того, начало учебно-трудовой деятельности в стенах вузов связано с перестройкой организма студентов на новый уровень функционального состояния, обеспечивающий возможность выполнения этой деятельности.

Под влиянием хронического воздействия учебных эмоциональных факторов у студентов значительно повышается напряженность различных функций организма. При этом перенапряжение нервной системы может принимать застойный характер и тем самым провоцировать возникновение

неврозов и состояний фрустраций. Однако ставить сегодня вопрос об ограничения возникающего напряжения в процессе обучения нереально. Необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающихся. Целесообразно, с одной стороны, использовать резервы организма, с другой – обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить средствами профилактики. Дальнейшее изучение психофизиологических механизмов, обеспечивающих процесс обучения, позволит влиять на них дидактико-педагогическими средствами и методами, сделать обучение более совершенным, а также сохранить у студентов здоровье.

Совершенствование методов обучения на основе психофизиологических исследований предусматривает не только сохранение оптимального функционирования организма студента, но и эмоциональную тренировку его мозга. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда и эмоций.

Неправильно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний. Его надо воспитывать так, чтобы в труде и учебе он находил смысл и счастье жизни. Следует помнить, что в этом возрасте у студентов возбудительные процессы превалируют над тормозными. Очень важную роль здесь играют особенности возраста и пола, дискомфорта пола, связь между телосложением (конституция) и психическими качествами студента, т. е. между телосложением и темпераментом. При этом надо иметь в виду, что некоторые свойства личности при адаптации совершенствуются, головной мозг студента в процессе обучения отбирает именно ту информацию, которая необходима для выработки адаптивного поведения.

В связи с этим многие личностные свойства студентов следует изучать не только условиях обычных учебных занятий, но и в экстремальных ситуациях – в период экзаменационной сессии.

В современных условиях жизни, трудовой и учебной деятельности человека появились новые факторы отрицательно сказывающиеся на здоровье. К ним относятся информационная перегрузка мозга, состояние хронического эмоционального стресса и повышенной тревожности, одновременное осуществление нескольких потребностей и мотивов, дефицит времени и сна, усложнение межличностных отношений. Все это требует новой оценки состояния здоровья и разработки более перспективных рекомендаций первичной профилактики. У студентов имеются все возможности с биологической и психической точек зрения работать 10-12 ч в сутки, но при условии соблюдения режима сна, питания, двигательной активности и отдыха. Но надо учитывать, что в студенческом возрасте обостряются психовегетативные проявления под влиянием новых условий обучения.

Критическим и сложным фактором адаптации студентов является экзаменационный период - один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условию дефицита времени и характеризующийся большой ответственностью с элементами неопределенности – сдаст студент экзамен или нет.

Для профилактической медицины в высшей школе наиболее сложным является обнаружение начальных нарушений функциональных систем организма под влиянием учебных факторов. Очень важно вовремя обнаружить рассогласованность между различными ведущими системами и функциями организма – диагностировать дезадаптацию, скрытые функциональные нарушения.

Разработка проблемы укрепления здоровья студентов имеет исключительное значение для высшей школы не только в теоретическом, но и в практическом плане: установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественные и количественные сдвиги в становлении студента.

В этой работе важно единство действия медицины и педагогики. Сближение обучения и воспитания с гигиеной и профилактикой способствует повышению работоспособности и укреплению здоровья студентов. Здесь на помощь приходит валеопедагогика (или педагогика здоровья) которая нацелена на образование без потерь здоровья и на образование, способствующее повышению уровня здоровья учащихся и студентов.

Кроме того, необходимо расширение массово-профилактических исследований по сохранению, укреплению, развитию и воспроизводству здоровья и устранению учебных факторов риска.

Изучение адаптационных механизмов организма человека в условиях учебной и эмоциональной перегрузки требует исследования физиологических резервов организма не только в аспекте энергетических затрат и дезадаптации, но и в поддержании показателей учебной деятельности на высоком уровне.

Список литературы:

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968.

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА

Патрушев А.Н.

заведующий кафедрой физического воспитания, профессор
Дубковская Л.А.
доцент кафедры физического воспитания, к.соц. н.
Рублева А.А.
студентка 2 курса факультета социальной работы, клинической психологии и менеджмента.
Новосибирский государственный медицинский университет
г. Новосибирск

Аннотация: В мире нет ни одного человека, у которого бы психическая деятельность протекала одинаково. У одних она протекает ровно и спокойно, в отличие от других, у которых наблюдается скачкообразная психическая деятельность.

Ключевые слова: психическая активность, темперамент, спортивная деятельность.

INFLUENCE OF TEMPERAMENT WHEN CHOOSING A SPORT

Patrushev A.N.
Dubkovskaya L.A.
Rubleva A.A.
Novosibirsk State Medical Univercity, Novosibirsk

Annotation: in the world, there is not a single person who would have the same mental activity. In some, it runs smoothly and quietly unlike the others, where there is intermittent mental activity.

Key words: mental activity, temperament, sports activities.

Актуальность. Человек не рождается готовой и полноценной личностью. Таковым он становится постепенно в ходе своего физического, психического и духовного развития, в процессе обучения, воспитания и т.д. За долго, до того, как человек станет личностью, такое свойство как психика имеет свои особенности, представляющие своеобразную психологическую почву, на которой впоследствии и формируются свойства, присущие только данной личности. Такие свойства и составляют темперамента, обуславливая его врожденные и индивидуальные особенности психики[1].

В нашем мире нет ни одного человека, у которого бы психическая деятельность протекала одинаково. У кого-то она протекает ровно. Таких людей можно назвать уравновешенными и даже медлительными. У них наблюдается холодный, строгий взгляд, движения скупы и целесообразны. Речь спокойная. Оказываясь в трудной ситуации, они внешне остаются

невозмутимыми и непоколебимыми. Существует и противоположный тип. У таких людей мы можем наблюдать, как психическая деятельность протекает скачкообразно: они очень активны, подвижны, беспокойны, про таких людей говорят «живые люди». При разговоре речь у них порывистая, страстная, а мимика отличается богатством и разнообразием своих проявлений. Такие люди суетливы и нетерпеливы в своих действиях[1].

Темперамент - совокупность устойчивых, индивидуальных, психофизиологических свойств человека, определяющих динамические особенности его психических процессов, состояний и поведения. Иными словами, речь идет об индивидуальных особенностях человека, которые в свою очередь являются врожденными, а не приобретенными. Так, темперамент представляет собой единственную, чисто природную личностную особенность человека, основанием считать его именно личностным свойством является тот факт, что от темперамента зависят действия и поступки, которые человек совершает[1].

Любая спортивная деятельность протекает в разных по уровню сложностей условиях: это эмоциональные и физические нагрузки, так же напряженная умственная деятельность. Все эти факторы зависят от множественных внешних и внутренних раздражителей. В данных условиях повышается зависимость эффективности спортивной деятельности от его индивидуальных свойств нервной системы и темперамента.Главной особенностью темперамента является то, что различные его свойства более устойчивы по сравнению с другими психическими особенностями человека. Следовательно, под темпераментом понимается индивидуальные свойства психики, обуславливающие динамику психической деятельности человека, проявляющуюся в его разнообразных действиях, независимо от их содержания, мотивов и целей. Русский физиолог И.П. Павлов, дал своё научное пояснение темперамента. Он пришел к выводу, что в основе темперамента лежат свойства нервной системы. В образовании нервной системы встречаются различные сочетания этихсвойств. И.П. Павловым было выделено четыре типа нервной системы:

1. Сильный, неуравновешенный (с преобладанием возбуждения);
2. Сильный, уравновешенный, подвижный;
3. Сильный, уравновешенный, инертный;
4. Слабый[2].

Представленные типы нервной системы соответствуют холерическому, сангвиническому, флегматическому и меланхолическому типу темперамента.

И конечно во многом выбор вида спорта зависит от темперамента.

Исследуя студентов Новосибирского государственного медицинского университета , на базе НГМУ в период с января по апрель 2018 года, мы охватили 46 обучающихся учебно –спортивного отделения.

В ходе исследования акцент был направлен на влиянии темперамента при выборе вида спортивной деятельности, достигнутые результаты в спорте и планирование будущего.

Исследование проходило через собеседование, в ходе которого студентами НГМУ являлось заполнение диагностического опросника «Айзенка», направленного на определение темперамента, диагностики экстра – интроверсии и нейротизма, а также предлагалось написание вида спорта, которым они занимаются.

На основании проведенного исследования и его анализа мы произвели процентное соотношение разных видов темперамента, по которым можем отнести обучающихся к следующим типам: холерик – 59%, меланхолик – 9%, сангвиник – 8 17% и флегматик –15% человек (диаграмма №1). «Так как исследование проходило в короткие сроки. В таких видах спорта, где требуется повышенная активность, упорство, целеустремленность, чаще встречается холерический и сангвинический тип темперамента. В другом случае, в деятельности, где требовалась усидчивость, терпеливость, сдержанность мы встречаем меланхоличный и флегматический тип личности.

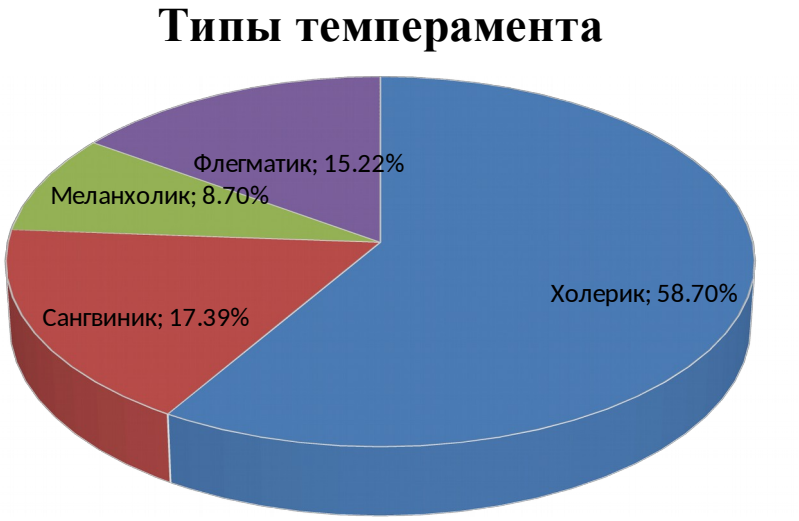


Диаграмма №1.

Сангвиники. Сильные стороны: позитивное отношение к жизни и ситуациям, доброе отношение к людям, проявляют открытость к миру в целом, легко налаживают отношения с другими людьми и с такой же легкостью заводят новые знакомства.

Слабые стороны: поверхностный подход к большинству задач и множеству вопросов, отсутствии последовательности в действиях, частые колебания и неуверенность в принятии решения, свойственна зависимость от чужого мнения, моды и убеждений окружающих. В сложной ситуации могут потерять самообладание, не организованны. Рекомендуемый вид

спорта – баскетбол, бег на длинные дистанции, разнообразные направления танцев.

Флегматики. Сильные стороны: легко приспосабливаются к новым условиям, таких трудно вывести из себя, очень спокойны. Быстро оценивают ситуацию. Предпочитают иметь друзей мало, но самых верных и настоящих.

Слабые стороны: медлительны в выполнение заданий, избегают острых и конфликтных ситуаций, стараются держаться подальше от людей. Такие люди не желают ничего менять. Рекомендуемый вид спорта – плавание, велоспорт, легкая атлетика.

Холерики. Сильные стороны: уверенность в себе и сильная воля, отмечается быстрая реакция ума, всегда ориентированы на результат и поэтому их действия осмысленны и целенаправленны. Они не зависимы от чужого мнения.

Слабые стороны: чрезмерная раздражительность, злость. Имеют много врагов, трудно строятся отношения с окружающими людьми, потому то результат превыше всего. Упрямы, особенно в раздраженном состоянии. Рекомендуемый вид спорта –экстремальные, активные спортивные игры: пауэрлифтинг, смешанные единоборства, волейбол, футбол.

Меланхолик. Сильные стороны: преданы целям и более последовательны, чем холерики. Среди них много перфекционистов, которые стремятся довести любое дело, до полного совершенства. Умеют задавать точные и конкретные вопросы, имеют высокий уровень самоорганизации, очень аккуратны.

Слабые стороны: чрезмерная медлительность и осторожность. Такие люди подозрительны и мнительны. Очень трудно и медленно строят отношения с окружающими. Почти всегда у них негативное отношение ко всему новому. Рекомендуемый вид спорта – менее активный вид спортивной деятельности: шахматы, стрельба, настольный теннис, дартс.

Проведенное исследование подтвердило наше предположение о том, что темперамент играет большую роль при выборе вида спорта.

Список литературы:

1. Белоусов В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. Пятигорск, 1990.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: «Юрайт» 2002. – 336с.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МИНИ-ФИКСАТОРА УКОЛА В ТРЕНИРОВКЕ ШПАЖИСТОВ

И.В. Петелин, М.Л. Кац, А.К. Лобачев
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: Изучается опыт использования специальных миниатюрных приборов для тренировок фехтовальщиков на шпагах. Рассматриваются сравнительные характеристики двух разных моделей мини-электрофиксаторов уколов. Приводятся статистические результаты прогресса в тренировке укола шпажистов трех различных групп. Даются рекомендации по использованию мини-электрофиксаторов в связи с особенностями тренировочного процесса у студентов.

Ключевые слова: Фехтование на шпагах, спортивная тренировка, мини-электрофиксатор уколов.

THE EXPERIENCE OF TOUCH BUZZER BOX USAGE IN THE EPEE FENCERS TRAINING

I.Petelin, M.Kats, A.Lobachev
Saratov State University, Saratov

Abstract: The usage of miniaturized devices be fitted to the guard in epee fencers training is being studied. The comparative characteristics of two different models of buzzer boxes are considered. The statistics on the progress in training fencers of three different groups are given. The recommendations on the use of this buzzer box in connection with the features of the training process for students are given, too.

Keywords: Epee fencing, sport training, touch buzzer box.

Решение проблемы нанесения точного укола в спортивном фехтовании на колющих видах оружия (рапира, шпага) считается одной из главных задач в тренировке спортсменов любой квалификации [1]. Использование на соревнованиях по фехтованию электронных средств фиксации уколов сводит на нет все усилия спортсмена по выполнению приемов любого уровня сложности, направленных на тактическое обыгрывание соперника, если они не подкреплены точным финальным уколом в поражаемую поверхность, зафиксированным прибором. С другой стороны, уверенность спортсмена в точности своего укола в любой ситуации позволяет ему сосредоточиться именно на тактической стороне поединка [2].

Особенно остро проблема постановки точного укола стоит в фехтовании на шпагах, что связано с особенностями правил соревнований, характеризующимся необходимостью нанесения укола не только не менее определенной силы (750-770 гр.), но и глубины продвижения оружия (не менее 1 мм) с момента касания поражаемой поверхности до собственно

момента фиксации укола. К тому же в современном шпажном фехтовании прослеживается тенденция к упрощению фехтовальных фраз и стремлению спортсменов нанести сопернику быстрый укол без взаимодействия с его оружием, особенно в вооруженную руку, при минимальном собственном продвижении в атаке. Установленное на электрофиксаторе крайне малое время (0.04-0.05 с), нужное для автоматического блокирования запоздавшего укола при обоюдных попытках его нанесения, дает возможность опережения противника уколом в ближнюю точку поражаемой поверхности (кисть, бедро и стопа вперед и стоящей ноги) только за счет быстроты и точности укола, что также выводит требования к его качеству на новый уровень [3].

Между тем традиционные методы обучения (индивидуальный урок у тренера, самостоятельная работа на мишени или фехтовальном манекене, упражнения в парах и т.д.) не дают точной информации о качестве нанесения укола, поскольку основаны на субъективном восприятии его тренирующимися спортсменами [4]. В индивидуальном уроке, в частности, тренеру приходится требовать у ученика колоть с большим прогибом клинка и фиксированным конечным положением оружия, для проверки точности укола подбивать оружие ученика своим с разных сторон, что приводит к закреплению умений и навыков, отличных от используемых в реальном соревновательном бою. Кроме того, при отработке некоторых видов укола, например, углом и, особенно, захлестом снаружи и/или снизу в вооруженную руку, место нанесения укола вообще не предполагает наличия фиксированного конечного положения руки фехтовальщика, наносящего такой укол. Парные упражнения на стандартных соревновательных фиксаторах укола, традиционно применяемые в тренировках квалифицированных шпажистов, также не всегда достигают поставленной цели, поскольку значительная по времени световая и звуковая индикация каждого нанесенного укола, необходимая для уверенного судейства соревнований, не позволяет оперативно оценивать качество нанесения каждого из серийных уколов, например, в кисть, предплечье и плечо в одном движении. Не умаляя достоинств вольного боя на соревновательном электрофиксаторе со значительным количеством сменяющихся соперников как основного средства тренировки фехтовальщиков (помимо участия в соревнованиях), следует отметить, что использование новых, слабо изученных (малоэффективных на тот момент) приемов в условиях стресса и повышенных физических нагрузок оказывается редким, эпизодическим и, очевидно, непродуктивным с точки зрения повышения уровня спортивного мастерства.

Идея о применении для тренировки фехтовальщиков специальных миниатюрных устройств, отличных от соревновательных фиксаторов укола, высказывалась давно, в частности, в [5]. Тогда же были предприняты попытки их кустарного изготовления на основе

мильтивибраторных транзисторных схем, телефонного наушника и «батарейки для карманного фонаря» в разнообразных корпусах, но широкого распространения такие устройства не получили. Основной упор делался на научное исследование уже сформированных умений и реакций спортсменов разного уровня, в том числе достигнутой точности укола, для оценки степени готовности к соревновательной деятельности и предсказания результатов выступлений [6]. Характерно, что при изучении достигнутого уровня результативности приемов в соревновательных боях и выдаче на его основе рекомендаций по расширению технико-тактического репертуара не делалось различий между проигрышем спортсменом конкретной схватки из-за неверного подбора средств нападения/обороны или из-за промаха в финальной стадии нанесения укола в тактически выигранной ситуации [6,7].

В настоящее время для тренировки фехтовальщиков доступны несколько видов промышленно изготавливаемых мини-фиксаторов укола, сконструированных с учетом предыдущего опыта использования подобных устройств, например, 43-PBT93 (рис.1) производства фехтовального концерна «PBT» (Венгрия) и MINI-01 (рис.2) фирмы «Favero» (Италия). У обоих этих устройств, несмотря на внешнюю схожесть, имеются свои достоинства и недостатки, на которых имеет смысл остановиться подробнее.

Мини-фиксатор 43-PBT93 позволяет отрабатывать уколы не только на шпаге, но и на рапире (на корпусе имеется специальный переключатель), к оружию он подключается стандартным фехтовальным шнуром, а сам помещается в карман брюк и не вносит никаких неудобств в управление оружием в процессе тренировки. Мощная батарейка типа «корунд» позволяет нанести примерно 20000 уколов до ее замены. Сигнал об уколе подается только звуком, его длительность (примерно 0.25 с) подобрана таким образом, чтобы звучать чуть дольше времени замыкания контакта в наконечнике фехтовального оружия, однако при этом не мешать выполнять серийные уколы даже в одном движении. К его недостаткам относится неудачный выбор материала корпуса (тонкая пластмасса) и ненадежное крепление его крышки на миниатюрных винтах-саморезах. Кроме того, отсутствие вариантов расположения устройства на теле фехтовальщика, отличных от рекомендованного, затрудняет его использование по причине плохой слышимости звукового сигнала даже из-за звона шпаг при столкновении с клинком тренера (особенно заметно при частично исчерпанном заряде батареи).

Мини-фиксатор уколов MINI-01 выполнен из металла и оповещает о нанесении укола не только звуковым, но и световым сигналом (светодиод на корпусе), он специализирован по виду оружия (есть отдельные модификации на рапиру и шпагу) и присоединяется непосредственно к разъему в гарде. Учитывая значительные размеры (4x5x1.7см) и массу

(около 70 г. без батареи) устройства, управление оружием с его подключением несколько отличается от привычного. Крепление MINI-01 только к контактному разъему без возможности его удержания стандартной защелкой также не может считаться надежным. Кроме того, нерегулируемая длительность подачи сигнала об уколе около 1 сек. явно избыточна. Электропитание прибора осуществляется от батареи типа A23 или VR22, его емкости хватает примерно на 5000 уколов, что приводит к необходимости их более частой замены. Нельзя не отметить также значительную (примерно в 3 раза больше, чем для устройства 43-PBT93) цену мини-электрофиксатора.



Рис.1.



Рис.2

Более чем семилетний опыт применения этих устройств в тренировке шпажистов разного уровня подготовленности позволяет сделать вывод о безусловной желательности их использования для всех занимающихся с оружием. Среди них можно условно выделить 3 группы: новички/спортсмены массовых разрядов, действующие мастера спорта, ветераны старше 40 лет, общее количество 14 спортсменов, выполнялись 3 серии по 10 попыток нанесения уколов, результаты теста сведены в таблицу, первое число – достигнутый показатель эффективности выполнения приемов после 10 тренировок с мини-фиксатором, второе – исходный.

Группа	1	2	3
Прямые уколы в предплечье, %	44 (18)	72 (52)	65 (51)
Уколы углом, %	32 (11)	58 (40)	42 (32)
Уколы захлестом, %	12 (0)	64 (31)	72 (46)
Круговая 6-ая защита + ответ в руку сверху, %	36 (30)	74 (46)	66 (37)

Наряду с курьезами в различной оценке качества нанесения собственных уколов в индивидуальном уроке даже квалифицированными шпажистами (самостоятельно на зрительной/тактильной основе и с использованием мини-фиксатора) следует отметить значительный (в 2-3 раза в течение примерно 10 уроков по 30 минут) рост показателей эффективности выполнения сложных приемов и улучшение оценки временных интервалов, необходимых для применения того или иного приема в ситуациях выбора и переключения. Хорошие подготовкой к индивидуальному уроку у тренера следует признать предварительную самостоятельную работу обучаемых на мишени (фехтовальном манекене) в течение 10-15 минут также с использованием мини-электрофиксатора. Особенности тренировочного процесса у студентов (возраст начала занятий фехтованием 16-17 лет, ограниченность времени тренировок и необходимость получения первых спортивных результатов уже через 1-2 года) также позволяет рекомендовать самое широкое использование в нем мини-электофиксаторов укола.

Объективный контроль и оценка качества каждого из наносимых в индивидуальном уроке уколов дает возможность более быстрого приобретения автоматизированных навыков их нанесения в различные участки поражаемой поверхности без контроля зрения, только на основе привычных мышечных ощущений, что может быть полезно в условиях напряженного фехтовального поединка.

Список литературы:

1. Шустиков Г.Б., Федоров В.Г., Деев А.В. и др. Теория и практика спортивного фехтования. Учебное пособие. М.: «Спорт», 2016. - 192 с.
2. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Рыжкова Л.Г. и др. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: «Человек», 2014. – 232 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: «Академический Проект», 2008. - 119 с. + 16 цв.вкл. – (Технологии спорта).
4. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). Мн.: Выш. шк., 1985. – 160 с., ил.
5. Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. - М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 220 с., ил.
6. Эстрина И.А. Целевая точность квалифицированных фехтовальщиков в ситуациях возникновения рефлекторных помех. //Фехтование. Сб.статей, - М.: «Физкультура и спорт», 1983, с.48.
7. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. . - М.: «Физкультура и спорт», 1972 – 182 с., ил.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Прохоренкова С.А,
преподаватель физического воспитания
Полохин А.Ф.,
преподаватель физического воспитания
Кривцова Н.И.
преподаватель физического воспитания
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Орловской области «Мезенский педагогический колледж», Орёл

Аннотация: Статья посвящена пропаганде здорового образа жизни среди студентов колледжа. Рассматривается значение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и других. Раскрывается значение физических упражнений как компонента здорового образа жизни. Приводится опыт работы колледжа по организации двигательной деятельности обучающихся.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, аспекты здоровья.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Prokhorenkova S.A.,
Polokhin A.F,
Krivtsova N.I.
Budget professional educational institution of
Orel Oblast "Mezenka Teachers' Training College", Orel

Abstract: Thearticleis devoted to the promotion of a healthy lifestyle among college students. The meaning of the concepts "health", "healthy lifestyle" and others is considered. The significance of physical exercises as a component of a healthy lifestyle is revealed. The experience of the college work in organizing the students' physical activity is described.

Keywords: lifestyle, health, aspects of health.

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Здоровых детей у нас в 4 раза меньше, чем больных и их количество уменьшается. Остановить этот процесс, надеясь

только на медицину невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело уже с заболевшими. Согласно заключению экспертов Всемирной Организации Здоровья состояние здоровья населения лишь на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состояния медицинской помощи, на 20% - наследственными факторами, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% - образом жизни. Образ жизни людей, от которого зависит половина их здоровья, складывается из полезных и вредных для здоровья привычек поведения. Но привычки поведения, в большинстве своем - результат воспитания. Поэтому оздоровление детей путем воспитания у них привычки ЗОЖ - это перспективное направление работы по сохранению и укреплению здоровья.

В основе конкурентоспособности человека, его физической дееспособности лежит высокий уровень здоровья, достигаемый условиями здорового образа жизни.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:

- **соматическое здоровье** - определяет текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
- **физическое здоровье** - характеризует уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы;
- **психическое здоровье** - указывает на состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Оно обусловлено биологическими и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;
- **нравственное здоровье** - опирается на комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности. Ее основу определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

В организме человека заложены огромные резервные возможности, которые, по расчетам специалистов, должны обеспечивать людям среднюю продолжительность жизни в 125-150 лет. Причина того, что такая продолжительность жизни является пока недостигнутой, связана с факторами риска в образе жизни людей. К таким факторам относятся:

- малая двигательная активность (гипокинезия);
- нарушения в питании и переедание;

- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- психологические стрессы.

Они не только ускоряют процессы старения, сокращают продолжительность жизни, но и способствуют возникновению различных заболеваний.

"Образ жизни" является понятием, характеризующим особенности повседневной жизни людей в конкретных социально-экономических условиях. Он охватывает труд, быт, формы использования свободного времени, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

Стиль жизни отражает определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности. Он выступает как существенный признак индивидуальности, проявление ее относительной самостоятельности, ее способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной, интересной жизни в духовном, нравственном и физическом отношении. Это подчеркивает, что здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии "**здоровый образ жизни**", который объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в необходимых для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на формирование, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни выражает ориентированность человека на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний - первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активной двигательной деятельности.

Элементами здорового образа жизни являются:

- двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности;
- закаливание организма;
- рациональное питание;

- гигиена труда и отдыха;
- личная и общественная гигиена;
- гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Одними из важнейших слагаемых здорового образа жизни выступают занятия физическими упражнениями и спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье. Поэтому физическое воспитание сегодня приобретает особо важное значение в формировании привычек здорового образа жизни среди детей и подростков.

Немаловажны в организации здорового образа жизни традиции общества. Большое значение сегодня придается роли физической культуры в формировании здорового образа жизни как средство организации досуга, профилактики вредных привычек, алкоголизма и наркомании.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

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

Следует понимать, что не все двигательные действия, которые выполняются в быту или процессе работы, являются именно физическими упражнениями. Физические упражнения — это только те движения, которые специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма человека, для развития физических качеств, а также коррекции имеющихся дефектов телосложения. Систематически занимающиеся спортом люди являются более развитыми физически, чем те, кто игнорирует спорт – как правило, спортсмены выше ростом, обладают большим весом и окружностью грудной клетки, выше их мышечная сила и жизненная емкость легких. Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками. Работоспособность сердечной мышцы как

главного двигателя кровообращения зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Несомненно, ежедневная утренняя гимнастика должна быть для всех людей такой же самой привычкой, как умывание по утрам. Но это всего лишь минимум физической подготовки. Понятие здоровый образ жизни и физическая культура, общая двигательная активность включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу, работу на дачном участке, туристические походы и т. д. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, наряду с другими элементами, занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности. В настоящее время нет никаких проблем с такими занятиями – многочисленные спортивные залы и фитнес-центры предоставляют свои услуги для всех желающих, но даже без их посещения можно легко найти спортивное занятие по душе на улице – и не обязательно на специальных спортивных площадках или стадионах. Бегом можно заниматься где угодно, так же как и плаваньем в любых водоемах. А зимой для поддержания физической формы вполне подойдут лыжные прогулки. Основными качествами, которые характеризуют формирование здорового образа жизни средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья.

Физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если при этих занятиях будут соблюдаться определенные правила. Так, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья — если наблюдаются нарушения со стороны сердечно - сосудистой системы, то упражнения, которые требуют значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Также не следует заниматься сразу же после болезни, необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились. Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими

упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

В колледже хорошо организована физкультурно - оздоровительная и спортивно – массовая работа. Проводятся мероприятия по профилактике борьбы с вредными привычками, такие как Дни Здоровья, спортивные праздники, соревнования. Традиционными стали соревнования «Посвящение в спортсмены», в которых студенты демонстрируют свои двигательные умения и навыки, знания по физической культуре. В ходе таких мероприятий решаются важные задачи физического воспитания. А главное, осуществляется пропаганда здорового образа жизни и привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что на сегодняшний момент является очень актуальным.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ И СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ И ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Рагулина М.Ю.
ассистент кафедры спортивных дисциплин
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация. В статье определены: место физической культуры в жизни молодого поколения, оценка молодыми людьми собственных способностей в сфере физической подготовки и приоритетные формы поддержки в учебных заведениях молодых людей в области физической культуры.

Ключевые слова. Система ценностей. Физическая культура. Здоровыйобразжизни.

PHYSICAL CULTURE AS A SYSTEM OF VALUES AND MEANS OF EDUCATION AND PERSONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Ragulina M.Y.
Saratov state university, Saratov

Annotation: The article defines the place of physical culture in the life of the younger generation, assessment of young people's own abilities in the field of physical training and priority forms of support in educational institutions of young people in the field of physical culture.

Keyword:Value system. Physical culture. Healthy life style.

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

В процессе индивидуального развития у человека формируются определенные жизненные установки, которые в будущем определяются в некоторый набор ценностей. Любому человеку присущи ценностные ориентиры, которые позволяют наиболее устойчиво вести себя в жизнедеятельности. Ценности, приобретенные в процессе социализации личности, органично сочетаются с потребностями индивида в достижении финансового достатка, профессионального самоопределения и прочими благами.

Достаточно активно изучаются ценности молодежи в области физической культуры и спорта. По мнению большинства авторов, которые занимались этим вопросом (Кишинского А. А., Гаськова А. В., и др.) в учебных учреждениях занятия физической культурой направлены на решение таких задач, которые отражают показатели физической подготовленности. Но, наряду с этим, в процессе занятий не решаются такие задачи, как развитие ценностно-мотивационного отношения молодых людей к физической культуре и необходимости использования регулярной физической нагрузки.

Системообразующим центральным фактором, который объединяет все компоненты физической культуры, является физкультурная (физкультурно-спортивная) деятельность, направленная на физиологическое становление человека.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности не наследуется и не формируется спонтанно, оно приобретается личностью в процессе самой жизнедеятельности и устойчиво развивается с освоением творческого опыта и знаниями, с выражением активности и инициативы в универсальном педагогическом процессе.

Большая часть современной молодежи, предпочитает пассивные развлечения, не приносящей пользы физиологическому развитию личности. Только малая часть молодых принадлежит к общности активно-отдыхающих людей, которые посвящают себя самопознанию и развитию личности в целом. Безусловно, амбиции молодых людей и стремление самосовершенствоваться в современном мире выступают главным мотивом к действию. На данный момент присущи расхождения в понимании движения развития с реальными действиями молодого поколения.

Анализируя труды авторов, которые перечислены выше, необходимо сопоставить данные, касаемо определения места физической культуры в жизни молодого поколения, при этом разграничивая понятия спорта, здоровья и физической культуры. Для более подробного разъяснения ответа на этот вопрос было проведено исследование.

Объект исследования – физическая культура как ценность современных студентов.

Предмет исследования – роль физической культуры в формировании ценностей, ее место в повседневной жизни.

Гипотезой стало предположение: так как физическую культуру мы признаем частью общей культуры, формирование личности студента и его успешная профессиональная подготовка возможны при условии создания в вузе здоровьесберегающей среды, имеющей в том числе физкультурно-оздоровительную и профессионально-прикладную направленность.

В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского». Выбор данного возрастного диапазона продиктован максимальной концентрацией социальной активности молодых людей. Именно данный возраст характеризуется высоким уровнем участия молодежи вузовской спортивной жизни. Выборка разработана на основе половозрастных квот. Был использован количественный метод сбора информации – анкетирование.

В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте 18-23 лет, Анкетирование проводилось анонимно в целях получения наиболее достоверной информации. Большинство респондентов пришлось на возрастную группу в возрасте 18-20лет – 55 опрошенных из 100 возможных (55% из 100%). Молодые люди в возрасте 21-23лет составили оставшиеся 45%.

Согласно данным проведенного исследования, значительное большинство опрошенных молодых людей, а именно 60%, занимаются спортом в свободное время на регулярной основе и регулярно посещают физическую культуру в учебном заведении. Тридцать семь человек (37%) из количества всех опрошенных лишь иногда прибегают к физической активности, что позволяет нам сказать о прогулах на занятиях по физической подготовке. Лишь 3% всех опрошенных отрицательно высказались по поводу занятия спортом в свободное время, уделяется минимум времени на физическую подготовку (например, пешая прогулка). Такой же процент из всех ответов показал, что физическая культура не нужна для развития молодого поколения. Данный показатель пришелся на возрастную группу в рамках 22-23 года, что позволяет сказать о присутствии других интересов в повседневной жизни.

Анализ вопроса «Основные причины отсутствия на занятиях физической культуры» показал, что большинство посещает данную дисциплину по мере необходимости и нужности. Из 3%, которые отрицательно относятся к физической нагрузке, назвали основные причины: отсутствие интереса к предмету на основании устаревшего снаряжения и технического оснащения залов, плохая организация занятий и чрезмерная личная нагрузка. По данным исследований, доля молодежи,

регулярно занимающейся спортом, относительно велика до 20-тилетнего возраста, после чего начинает сокращаться.

Весьма позитивными оказались результаты по вопросу о здоровье студентов, довольны ли они своим здоровьем. Абсолютное большинство, а именно 90% всех опрошенных, ответили, что довольны своим здоровьем, 10 человек из 100 весьма довольны состоянием своего физического здоровья и ответили «очень доволен».

Интересно обратить внимание на вопрос о здоровом образе жизни и отношение к нему студенчества. На вопрос «Что Вы вкладываете в понятие «вести здоровый образ жизни» ответы респондентов распределились таким образом, что главным критерием этого понятия выступают: отсутствие вредных привычек, здоровое питание и физическая нагрузка, 89% молодых людей выделили, что совокупность этих понятий определяет здоровое отношение к жизни молодого поколения. Хотелось бы отметить, что 6% молодежи выделяют физическую культуру как обособленную единицу, основной критерий в определении понятия здорового образа жизни, что определяет спорт как ценность для студента в его жизнедеятельности.

Анализируя следующий вопрос «Соответствует ли Ваш образ жизни здоровому», выясняются противоречивые данные. Около половины всех опрошенных ответили, что их образ жизни соответствует не в полной мере здоровому. 42% респондентов признался, что в их жизни присутствуют запретные увлечения и вредные привычки. 53 человек (53%) подтвердили, что соответствие с понятием и их образом жизни стопроцентное и оно полностью соответствует с определением. Только 5% из 100% признались, что их образ жизни не соответствует общепризнанному понятию здорового образа жизни.

Спорт является одним из самых доступных и эффективных способов поддержания и укрепления здоровья человека. Для определения приоритетных форм поддержки в учебных заведениях молодых людей для повышения заинтересованности в области физической культуры, необходимо исследовать следующий вопрос. По мнению студентов, учебное заведение всегда должно заинтересовывать молодое поколение различными способам. Анализируя ответы, которые подразумевали несколько вариантов, пришли к следующим количественным показателям: 60% молодых людей считают, что основным мотивом занятий спортом при университете могут служить увеличение различных спортивных соревнований, 49% респондентов в своих ответах также отметили важность обновленного спортивного оборудовании. Примерно такое же количество студентов – 45% предпочитают вводить в занятия нетрадиционные методики физических нагрузок (таких как йога, пилатес и прочее). Также, 29% молодых людей признались, что организация поездок на природу могла бы положительно сказаться на тяге молодежи к занятию

спортивной деятельностью. Весьма интересным были данные, включающие в себя свой вариант ответа. Не могло оставить без внимания такие ответы как «поддержка студентов», «нормальное отношение к студентам», «искренний интерес педагогов к подопечным» и пр. Хотя такого рода ответов было всего 3%, не следует исключать из вида то факт, что студентам не хватает поддержки не только на физическом уровне, но и на психологическом.

Исследуя физическую культуру как одну из главных ценностей в жизни человека, необходимо обратить внимание на результаты анкетирования по нескольким главным вопросам анкетирования. Вопрос «Что для Вас значит физическая культура и спорт», который подразумевал возможность нескольких вариантов ответа, показал, что для 75% молодых людей спорт выступает единственным источником хорошей физической формы, главным источником бодрости и сил. Для 54% физическая культура выступает эффективным путем к самореализации и всего 5% опрошенных ответили, что для них физическая культура – это очень редкие занятия, как правило, проходящие по принуждению.

Таким образом, можно сказать, что для большинства молодых людей физическая культура выступает не только физической нагрузкой как таковой, а способом достижения результатов в жизни, некоторой ценностью среди основных действующих.

Анализ ответов основных ценностей человека показал, что доминирующую роль в иерархии жизненных ценностей заняли семья и дружба (88,3%), здоровье и здоровый образ жизни (84,5%). Менее значимые ценности - это: саморазвитие и творчество (42,7%); карьера, значимое положение в обществе (34%).

Исходя из этого, следует сказать, что среди молодого поколения здоровый образ жизни и физическая культура занимают существенное место в жизнедеятельности студентов. Данный факт подтверждается количеством положительных ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что физическая активность должна быть одной из главных ценностей молодежи». Абсолютное большинство высказалось положительно – 94 человека, что повышает место физической культуры в иерархии основных ценностей человека.

Итак, здоровье одной из главных ценностей жизни считают 84,5% опрошенных. Однако существует большая разница между осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением, которое направленно на его укрепление и сохранение. Так, доказательством активного физического поведения студентов учебного заведения выступает участие в различных видах спорта. Согласно ответам, среди доминирующих – футбол, волейбол, лёгкая атлетика и баскетбол. Реже встречаются силовой спорт, хоккей, лыжи, единоборства. Занятия физической культурой на регулярной

основе зависят от ряда важных факторов, а именно ценностные ориентиры каждого человека и ценности в целом, которые связаны со спортом.

Необходимо разграничивать ценности, провозглашенные и реальные, на которые человек ориентируется в своем поведении в жизни и которые пытается достичь. Самые высокие позиции среди ценностей, которые провозгласили люди, занимают физическое совершенствование и здоровье. Значительно более низкую роль здоровье и физическое совершенство играют в системах существующих ценностей людей.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что среди главных причин занятий спортом доминирует: во-первых, стремление улучшить телосложение, привести вес в норму (68,7%); желание улучшить здоровье (68,1%) и желание получить эмоциональную разрядку 50,1%. 34% ответивших занимаются того, чтобы быть в кругу друзей, 31% - чтобы повысить физическую привлекательность.

Анализ гендерного аспекта показывает расхождения в главных причинах занятий: девушки занимаются в основном для того, чтобы улучшить телосложение, оптимизировать вес, а юноши - для укрепления здоровья. Поэтому, в целом, физические упражнения и занятия спортом для респондентов являются элементом бережного отношения к своему здоровью.

Таким образом, значительная доля молодых людей определяет здоровье как степень физического благосостояния. Главным условием сохранения физического благополучия, по мнению студентов, является отказ от вредных привычек, соблюдение правильного питания и поддержание двигательного режима. Физическая культура в жизни молодых людей занимает не последнее место. Однако, выявлена несформированность отношения молодежи к здоровью как к главному объекту сохранения сил и энергии, и спорту, как к одному из наиболее значимых ценностей.

Ценности личности организуются в определенные системы, которые выполняют регулятивную функцию, придавая смысл жизнедеятельности человека.

Физическая культура принадлежит к одной из всевозможных ценностных ориентиров человека и выступает как составная часть профессиональной и общей культуры индивида. Являясь одной из главных динамичных характеристик развития личности, физическая культура представляет собой фундаментальную ценность и для становления личности, она определяет его начало социокультурного бытия, меру и способ осуществления сущностных способностей и сил человека.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что среди главных причин занятий доминирует: во-первых стремление улучшить телосложение, привести вес в норму (68,7%); желание улучшить здоровье (68,1%) и желание получить эмоциональную разрядку 50,1%. 34%

ответивших занимаются того, чтобы быть в кругу друзей, 31% - чтобы повысить физическую привлекательность. Анализ гендерного аспекта показывает расхождения в главных причинах занятий: девушки занимаются в основном для того, чтобы улучшить телосложение, оптимизировать вес, а для юноши -для укрепления здоровья. Поэтому, в целом, физические упражнения и занятия спортом для респондентов являются элементом бережного отношения к своему здоровью.

Итак, мы выяснили, что большая часть молодых людей воспринимает здоровье на уровне физического благополучия, и считает основным условием его сохранения отказ от вредных привычек, двигательный режим и правильное питание. Однако в их сознании еще не сформировано отношение к здоровью и одному из главных путей его сохранения - спорту как к одним из наиболее значимых ценностей. В ценностном мире молодёжи спорт занимает невысокое положение. В целом же, количество молодых людей, занимающихся спортом довольно большое.

Основываясь на результатах исследования, можно предложить некоторые рекомендации по развитию интереса молодежи к физической культуре и спорту. Необходимо разработать больше методов для мотивации молодых людей к занятиям спортом. Примером может служить СМИ, телевидение и интернет - этона сегодняшний день мощнейшие инструменты управления сознанием людей, которые будут пропагандировать здоровый образ жизни. Должны быть реальные, практически подтвержденные программы поддержки на государственном уровне. Спортивные сооружения и оборудование сделать более доступными, в силу неудовлетворенности молодежи своим материальным положением. Необходимо совместить спортивные новости с обычными выпусками. Необходимо увеличить социальную рекламу о пользе спорта, физической культуры и здорового образа жизни, связывая эти компоненты как важные для успешного человека. Все хотят быть успешными, поэтому показывая успешных людей – спортсменов, больше рассказывая и показывая различные видеоролики или снимая фильмы о них, постепенно у людей будет появляться мотивация к занятиям спортом, и спорт и успех станут неразрывными понятиям.

Список литературы:

1. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / Институт социологии РАН. - М.: Наука, 2006. - 238 с.
2. Наумова, И. Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения / И.Ф. Наумова. - М., 1988. - 199 с.
3. Санькова И. Ю. Ценности молодежи в сфере физической культуры и спорта // Молодой ученый. — 2017. — №12. — С. 588-591. — URL https://moluch.ru/archive/146/41048/

4. Семёнов. Ценностные ориентации современной молодежи // Социологические исследования.2007. № 4. С. 38,39.
5. Павленкович С.С. Формирование культуры здоровья как профессиональной ценности у студентов физкультурного вуза // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов, 2016. С.121-125.
6. Беспалова Т.А. Распространенность табакокурения среди молодежи // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Саратов, 2016. С.180-183.

СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В СТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Разуваева П.Е.
Студент гр.С-31 Д-15
Себряковского филиала ФГБОУ ВО«Волгоградский государственный технический университет» Михайловка
Володина И.В.
Доцент кафедры Гуманитарных дисциплин Себряковского филиала ФГБОУ ВО«Волгоградский государственный технический университет» Михайловка

Аннотация: статья посвящена вопросам безопасности работников на предприятиях строительной отрасли. Рассмотрены основные аспекты оздоровительной физкультуры в рамках производства. Обоснована пропаганда здорового образа жизни. Выявлена необходимость использования оздоровительной физической культуры в развитии экономики.

Ключевые слова: многоуровневая система управления и обеспечения безопасности, высокопроизводительные технологии, оздоровительная физкультура, пропаганда здорового образа жизни.

THE SYSTEM OF SAFETY IN THE CONSTRUCTION INDUSTRY BY MEANS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Razuvaeva P. E.
Volodina I.V.
Sebryakovsky branch of the"Volgograd state technical University»Mikhaylovka

Abstract: The article is devoted to worker safety in the construction industry. Describes the main aspects of improving physical culture in the production. The propaganda of a healthy lifestyle is justified. Identified the necessity of use of physical culture in the development of the economy.

Keywords: Multi-level management system and ensure security, high-performance technology, Wellness exercises, healthy lifestyle promotion

Сегодня строительная отрасль находится на важном этапе своего развития. Продолжается реформа отрасли, создаются вертикально интегрированные холдинги, внедряется новая система управления. Многое меняется в работе предприятий, чтобы сделать их наиболее эффективными, современными и конкурентоспособными.

Системообразующим проектом, определяющим перспективы инновационного развития строительной отрасли, является проект создания системы обеспечения безопасности работников. В его основу положен принцип применения методологии оздоровления и экспертных систем, моделирования и регулирования физкультурных проектов, интеграции современных информационных, телекоммуникационных технологий. Высокопроизводительные технологии предъявляют новые требования к организации интеллектуальной системы управления производством на основе многоуровневой системы безопасности, в том числе и сточки зрения оздоровительной физкультуры[1].

Современные реалии требуют повышения безопасности привысокой производительности. Новым шагом в развитии этого подхода стало развитие комплексамероприятий оздоровительной физкультуры. В настоящее время все активнее внедряются на производствах проекты культуры оздоровления работников, успешная апробация которых на ряде направлений показала свою эффективность и востребованность на рынке строительных услуг.

Сегодня система оздоровления на производствестроится на основе принципов безопасности жизнедеятельности[4]. Основной целью является сохранение здоровья, что в свою очередь влияет на материальное благополучие, трудовую активность, творческие успехи и долголетие, как отдельного человека, так и общества в целом. Это отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей[5].

Физкультурно-оздоровительная работа на производстве должна включать мероприятия, направленные на реабилитацию работников, снижение неблагоприятного воздействия производства на человека, повышение уровня сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Основными элементами системы являются проведение межотраслевых соревнований по различным видам спорта, оборудование

на предприятиях спортивных залов, разработка режима труда и отдыха с учетом краткосрочных перерывов на проведение гимнастики и разминок. В России предусмотрено строительство современных спортивных комплексов, модернизация уже имеющихся, используемых для отдыха и занятий спортом работников и членами их семей[3]. Дополнительной мотивацией работников к занятиям физической культурой и спортом является частичная и полная компенсация затрат на приобретение абонементов на посещение объектов спортивного назначения.

Ученые констатируют, что физические упражнения-это самый естественный и физиологический способ стимуляции организма, предусмотренный самой природой. Занятия физическими упражнениями: снижают риск ишемической болезни сердца, помогают справиться со стрессом, чувствовать и выглядеть моложе, иметь хорошую физическую форму, позволяют человеку не утомляться в течение рабочего дня, улучшают координацию движений и реакцию, снимают нервное напряжение и плохое настроение, улучшают кровообращение, повышают работоспособность[4].

Так же немаловажную роль играют комплекс мероприятий по проведению периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников. Целью которых является выявление различных заболеваний на ранних стадиях, оказание квалифицированной медицинской помощи.Организация отдыха и профилактического лечения в санаторно-курортных комплексах, организация летнего отдыха детей оказывают плодотворное влияние на физическое и эмоциональное развитие детей, и соответственно на психологическое состояние работников.

Особое внимание необходимо уделить пропаганде здорового образа жизни, как стиля поведения современного преуспевающего работника, представляющую собой основополагающую идею развития кадрового потенциала с использованием современных средств и технологий, прежде всего с помощью социальной рекламы. Необходимо создать единую систему использования информационных ресурсов в сфере физической культуры и спорта и обеспечение доступа к ним.

Большой вклад в обеспечение оздоровления работников вносит работа профсоюзных комитетов и молодежных советов предприятий. Важность мероприятий, проводимых под их началом, трудно переоценить ведь одной из глобальных задач в области устойчивого развития здравоохранения является уменьшение преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний, включая сердечно-сосудистые, онкологические и хронические[6]. А оздоровительная физкультура – одна из наиболее эффективных мер для достижения такой цели.

На базе ОАО «СКАИ» города Михайловки профсоюзный комитет в преддверии Всемирного дня здоровья устроил встречи с медицинскими работниками, которые рассказали рабочим предприятия о

профилактике укуса энцефалитного клеща, вреде курения, акцентировали внимание на необходимости здорового образа жизни, рационального питания, занятий физкультурой и спортом.

В рамках Дня здоровья АО «Себряковцемент» по инициативе молодежного совета и профсоюзного комитета прошли необычные мероприятия. Под шутливыми лозунгами «меньше ешь – больше думай», «дротик в цель – настроение на день», «Зарядка сейчас – бодрость в старости» были развернуты целые баталии. Шахматы, дартс, интеллектуальная викторина, физкультминутка придали заряд бодрости сотрудникам. Все это было экспромтом, хорошее настроение гарантированно получил каждый участник.

Не остаются в стороне от проводимых мероприятий и студенты Себряковского филиала ВолгГТУ[1]. Были организованы товарищеские игры в волейбол и баскетбол между группами, эстафета «Веселые старты» среди групп первого и второго курсов, а также спортивный флешмоб «За здоровый образ жизни» [2].

Проведение подобных мероприятий, пропаганда и агитация, использование социальной рекламы в сфере физической культуры и спорта требуют финансовых затрат, поэтому в бюджетах предприятий строительной отрасли должны быть предусмотрены соответствующие стать расходов в рамках выделяемых на развитие физкультуры и спорта средств.Опыт внедрения оздоровительной физической культуры показывает, что командная работа, интенсивный открытый обмен информацией, эффективное использование спортивных ресурсов, стремление к непрерывному совершенству в комплексе с минимальными финансовыми затратами делают мероприятия по оздоровительной физкультуре идеальной системой в обеспечении безопасности в строительной отрасли и как следствие эффективности экономики любого предприятия.

Список литературы:

1. Володина И.В. Особенности профессионально прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного университета. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта».-№3 (49)-2009г. Санкт-Петербург 2009. – С.6-9.

2. Володина И.В., Червякова Е.О.Возможности реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза. Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования. Труды Международной научно-практической конференции. Россия г.Волгоград, 21-22 мая 2009 г. ФГОУ ВПО «ВГАФК». Волгоград, 2009.-С.46-47.

3. Гуляева С.С., Сыроватская А.Ф. Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 г. / - Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 - 418 с.
4. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность - М.: 1983. -132с.
5. Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н.Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат, 1985. – 152с.
6. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся.– Мн.: Полымя, 1988. – 223с.

ВОСПИТАНИЕ ИНТЕРЕСА У ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ

Семенова Е.А.
старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: На сегодня в нашей стране достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни. Гармоничное формирование и развитие организма ребенка возможно лишь при необходимой двигательной активности. Движение является естественной биологической потребностью детей и важным условием их нормального развития. Среди разнообразных форм двигательной активности детей особо можно выделить плавание. Научить плавать можно практически всех здоровых детей, а сократить текучесть в группах и привить стойкий интерес к спортивному плаванию всем, проявляющим определенные физические способности , удаётся далеко не всегда.

Ключевые слова: спортивное плавание, мотивация, развитие интереса, двигательнаяактивность.

RAISING CHILDRRENS INTEREST IN SWIMMING

Semenova E.A.
Saratov State University, Saratov

Abstract. Today in our countru there are quite acute problems of health of the younger generation. Harmonious formation and development of the childs body is possible only with the necessary motor activity. Movement is a natural biological need of children and an important condition for their normal

development. Among the various forms of motor activity of children can be identified swimming. Almmost all healthy children can be taught to swim, and reduce fluidity inn groups and instill interest to sporting swimming all, showing certain physical abilities can not always.

Key words: sport swimming, motivation, the development of interest, motor activity.

Подготовка пловцов тесно связана с воспитанием психологической основы спортивной деятельности, с воспитанием активной спортивной позиции, а именно появления интереса у детей к занятиям по плаванию и уменьшению текучки в группах – это основная цель тренера.

На первом этапом осуществляется подбор, изучение и анализ литературных источников. На основании просмотра литературных источников, был сделан вывод, что, несмотря на то, что в младшем школьном возрасте у ребенка происходят изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств, реализуемых в двигательной активности. Также в 7-9 лет происходят и существенные изменения в эмоционально-мотивационной сфере. Впервые появляется обобщение переживаний. Постоянная смена успехов и неудач, каждый раз приводят к формированию устойчивых комплексов. У ребенка может появиться чувство неполноценности, ущемленного самолюбия или, напротив, чувство собственной гордости, значимости, уверенности. Постепенно формируется личность.

Детскому тренеру необходимо сразу попытаться наладить тесный контакт с родителями для совместной работы по активизации мотивации детей к занятиям плаванием. Вторым направлением будет применение на тренировочных занятиях информационно-образовательного наглядного материала (ИОНМ), что несомненно должно повысить эмоциональный уровень уроков. На третью позицию нужно поставить самостоятельный выбор детьми упражнений для выполнения, что позволит ребенку проявлять себя более активно и эффективно на занятиях. В четвертых, применять в тренировочном процессе метод оценки упражнений по уровню сложности и метод соревнований. Все это можно представить в следующем виде:

- работа с родителями,
- применение на занятиях ИОНМ (информационно-образовательный наглядный материал),
- выбор и самостоятельность
- оценивание успехов юных пловцов

Привлечь детей к занятиям в бассейне довольно сложно. Дети отказываются посещать занятия по плаванию, родители считаются с желаниями детей, не разбираясь в причине отказа. Проведя некоторые

наблюдения, беседы с детьми и родителями выяснилось, что причин масса, и основная то, что большинство учащихся либо бояться воды, либо обладают комплексами психологического характера и родители не придают этому особого значения.

Поэтому в первую очередь привлекаем в союзники родителей.

Дальнейшую работу строим пошагово.

Шаг первый.

В начале учебного года было проводим родительское собрание. Детям предлогаем экскурсию по бассейну. Объясняем детям правила поведения во время занятий по плаванию, правила гигиены. Предлогаемрассмотреть спортивный инвентарь и игрушки.

Шаг второй.

Раздаем в группе брошюрки с полезной информацией для родителей; о воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, о положительном влиянии плавания на детский организм, о необходимости систематичности в процессе обучения плаванию. Родителям с детьми показываем видеоматериалы о юных спортсменах добившихся определенных успехов в спортивном плавании.

Шаг третий.

Во время занятий наглядно показываем все упражнения и предлагаем детям повторить их, если ребёнок не может этого сделать по окончании основной части занятия, с детьми индивидуально отрабатываем пройденный материал и закрепляем на последующих занятиях.

Шаг четвёртый.

Постоянно информируем родителей об успехах и неудачах воспитанников. Проводим консультации для родителей, беседы с родителями тех детей, которые не посещают бассейн по каким либо причинам, или перестали посещать, выясняем причины.

Шаг пятый.

Внедряем систему поощрений - это «капушки» которые раздаем по окончании занятий тем детям, которые особенно старались. А 5 «капушек» обмениваем на разноцветные камешки, тем самым мотивируя воспитанников посещать занятия по плаванию.

Шаг шестой.

Подбираем упражнения, для занятий исходя из интересов и предпочтений воспитанников . Даем возможность ребенку самому выбирать упражнение, что требует от тренера перехода от привычной роли учителя и контролера к позиции наблюдателя и помощника. Это помогает детям проявлять активность и принимать решения самостоятельно. Исходя из предпочтений и интересов детей составляем индивидуальные программы.

Шаг седьмой.

Проводим открытые занятия с целью показать родителям успехи детей и настроить их на дальнейшее сотрудничество, детям даем возможность также показать свои умения и навыки.

Дети неохотно выполняют сложные упражнения, требующие преодоления трудностей, но необходимость их не вызывает сомнений. Выполнение таких упражнений повышает уровень развития нужных пловцу физических качеств.

Для того чтобы дети выполняли задание нужно их заинтересовать. Необходимо добиться, чтобы каждый спортсмен сознательно, с интересом хотел его сделать. Для этого перед выполнением сложных заданий мы проводим с юными пловцами беседу о пользе развития у пловцов физических качеств. А именно силы рук и брюшного пресса, приводим примеры из практики подготовки сильнейших российских пловцов и лучших пловцов нашего бассейна.

Далее перед детьми ставится задача: «Кто хочет стать сильным, быстро и красиво плавать, как Александр Попов, - нужно научиться отжиматься минимум 10 раз, на оценку «хорошо»-15 раз, «отлично»-20 раз». После предлагаем выполнить упражнение. Параллельно уточняем личные обязательства ребят и видим, что почти все перед собой поставили задачу максимум.

Таким образом, поставленная наша задача становится и личной задачей каждого воспитанника. Такие установки с оцениванием упражнений по сложности можно практиковать на каждом занятии. Например, чтобы получить «пять» в упражнении на мышцы брюшного пресса необходимо сделать 45 раз, на «4» -30 раз, на «удовлетворительно»-10 раз. Результат очевиден, ребята стараются не только выполнить, но и перевыполнить трудное упражнение.

Серьезное внимание требуют к себе упражнения на воде. Тут необходимо особое изучение зависимости степени сложности выполнения упражнения от уровня владения плавательными навыками на основе сознательного отношения к заданию. Чтобы помочь юному пловцу преодолеть монотонность, однообразие плавательных движений и повысить эффект от тренировки мы прибегаем к следующему приему. На доске объявлений мы вывешиваем «экран с оценками» для каждого задания, а ниже список группы, где выставляются оценки каждому юному пловцу.

Тяжелые в исполнение упражнения под влиянием соревновательного эффекта выполняются детьми легко.

Большое значение для юных пловцов имеет и материальное вознаграждение. Важное в тренировочном процессе на втором году обучения, дистанционное плавание на 600 метров: 150 м кролем на груди + 150 м кролем на спине + 150 м кролем на груди + 150 м брассом ,мы проводим в виде соревнований. Занявшие три первых места среди девочек

и мальчиков награждаются книгами о спорте с памятной надписью. После соревнований устраиваем игры на воде, где победители соревнований имеют оговоренные привилегии. Приплывшие последними, выполняют команды победителей.

В форме соревнований проводили такие упражнения на воде ,как;

- Кто быстрее проплывет поперек бассейна каждым из четырех способов плавания, старт общий.
- Ныряние поперек бассейна при помощи движений одними ногами способами дельфин или кроль на груди.
- Кто быстрее проплывет поперек бассейна любым способом с выбыванием победителей (для подтягивания отстающих).

Таким образом, учебно-тренировочный процесс нужностремиться осуществлять так, чтобы у занимающихся формировались активные мотивы, поднимающие эффективность занятий, создавалась активная мотивация выполнения трудных нагрузок.

Список литературы:

1. Ануфриева, А.Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф Ануфриева., Костромина С. Н.. - 3-е изд., переработанное и доп. - М.: изд. Ось-89, 2003.
2. Венгер,А.А. Психологическое обследование младших школьников / А. А., ВенгерЦукерман. - М.: Владос-Пресс, 2005.
4. Киселёв, В.П. Развитие двигательных качеств детей школьного возраста. [Текст]: // Изд. Саратовского университета, 2003г.- 84с.- В.П. Киселёв
5. Марцинковская,Г.Д. Диагностика психологического развития детей: Пособие по практической психологии/ Г. Д. Марцинковская - М.: Линка-Пресс, 2007.
6. Матюшкин, А.М. Развитие творческой активности школьника/ А.М. Матюшкин - М.: Педагогика, 2001.
7. Подласый,И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студентов педагогических вузов. / И. П .Подласый - М.: Владос, 2009.
8. Стрекозин, В. П. Актуальные проблемы начального обучения. Пособие для учителя. / В. П Стрекозин - М.: Просвещение, 2006.
9. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды./ Д. Б Эльконин. - М., 2010.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК АДАПТАЦИОННЫЙ МЕХАНИЗМ ОРГАНИЗМА МОЛОДЕЖИ

Царёва Н.М.
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, к.м.н., Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского», Саратов
Царева Ю.А.
доцент кафедры педиатрии ИДПО, к.м.н., Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского, Саратов

Аннотация: Целью исследований было сравнение уровней физической подготовленности и физического развития детей 10-13 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, установить оптимальную методику тренировочного процесса у детей (в разные периоды занятий), сравнить полученные результаты. Уровень физического развития и физической подготовленности достоверно значимо повысился у юных спортсменов исследуемой группы, занимающихся в течение года по указанной выше методике, что подтверждают грамотность ее выбора.
Ключевые слова: двигательная активность, физическое развитие, уровень физической подготовленности.

PHYSICAL ACTIVITY AS AN ADAPTIVE MECHANISM OF THE BODY YOUTH

Tsareva N.M.
Saratov State University, Saratov
Tsareva Yu.A.
Saratov State Medical University, Saratov

Abstract: The aim of the research was to compare the levels of physical fitness and physical development of children 10-13 years old, engaged in Canoeing and kayaking, to establish the optimal method of training process in children (at different periods of training), to compare the results. The level of physical development and physical preparedness significantly increased in young athletes of the study group engaged during the year according to the above method, which confirms the literacy of its choice.
Key words: motor activity, physical development, physical fitness level.

Двигательная активность активно влияет на адаптацию организма человека, особенно в процессе роста и развития, к различным факторам окружающей среды. Для двигательной активности детям нужно

разнообразить тренировочный процесс, так как, детям 10-13 лет быстро надоедает однотипность. В этом возрасте необходимо включать в тренировочный процесс подвижные игры для того чтобы у них появился спортивный интерес. Двигательная активность, физическое совершенство в целом –это основа здоровья и спортивной деятельности.

Целью наших исследований было выявление и сравнение уровней физической подготовленности и физического развития детей 10-13 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ в течении одного месяца и в конце первого года обучения.

Объектом исследования стал процесс развития и формирования физических качеств у детей 10-13 лет, используя методику тестирования показателей некоторых физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Предметом исследования стала группа из 10 человек детей 10-13 лет с различной подготовленностью (уровнями физической подготовленности и физического развития детей 10-13 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ в течение одного месяца и в конце первого года обучения, то есть в разные периоды). Для достижения цели были поставлены **задачи**: проанализировать доступную литературу по данной теме; выявить особенности физического развития и физической подготовленности детей 10-13лет в разные периоды; установить оптимальную методику тренировочного процесса у детей с различным стажем занятий (в разные периоды) и сравнить полученные результаты.

Общая физическая подготовка необходима каждому занимающемуся греблей на байдарках и каноэ. Она направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Разносторонность физической подготовки достигается применением в процессе тренировки, не только гребных упражнений, но и подвижных и спортивных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта.Равномерность подготовки важна потому, что наличие хотя бы одного слабого звена в физическом развитии спортсмена может свести на нет весь процесс его тренировки. Разносторонность физической подготовки достигается осуществлением всеми принципами в процессе тренировки, применением не только гребных упражнений, но и подвижных и спортивных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта. Тестирование проводились с участием юных гребцов 10-13 лет. Первое контрольное испытание проводится зимой через месяц после обучения в группе начальной подготовки (табл.1).

Таблица 1.

Приемно-переводные нормативы по ОФП для группы первого года обучения в гребле на байдарках и каноэ

№	Упражнения	Нормативы (см., кол-во раз, сек.)
1	Метание набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы	315 см
2	Подтягивание в висе	4 раз
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,за 2 мин	20 раз
4	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 гр., руки за головой за 2 мин	5 раз
5	Бег 100 м	18 сек

При правильном построении тренировки по общей физической подготовленности можно будет увидеть рост силы, выносливости, быстроты, координации. При ухудшении результатов необходимость пересмотреть оптимизацию занятий на весь запланированный год.

Таблица 2

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнение метание набивного мяча (кол-раз)

Первый месяц обучения	300	300	310	310	310	315	312	310	305	300
Год обучения	315	315	320	315	325	325	320	315	320	315

Таблица3

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнение подтягивание в висе (кол-раз)

Первый месяц обучения	2	0	2	3	1	5	3	2	1	4
Год обучения	6	5	8	4	5	9	10	8	7	9

Таблица 4

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 2 минуты (кол-раз)

Первый месяц обучения	19	16	19	18	17	21	17	19	18	18
Год обучения	23	23	20	20	21	22	25	25	20	21

Таблица 5

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнение сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 гр., руки за головой за 2 минуты (кол-во раз)

Первый месяц обучения	3	4	2	1	4	5	3	2	1	1
Год обучения	6	5	7	9	5	5	10	7	9	8

Таблица 6

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнение бег на 100 м (секунды)

1месяц обучения	18,3	18,5	18,2	19,0	18,2	18,1	18,4	18,9	18,3	18,5
Год обучения	17,1	17,9	17,8	17,9	17,3	17,3	17,0	17,4	17,4	17,2

Целенаправленное развитие специальной физической подготовленности к соревновательному периоду. В гребном спорте развиваются качества силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость. Для этого используется имитационные упражнения, специальные гребные тренажёры, гребля с гидротормозом и с отягощением. Для исследований мы использовали гребной тренажёр, так как набор детей был зимой, но дети улучшили свои результаты на прохождении дистанции 2000 м (табл. 7).

Таблица 7

Соотношение специальной физической подготовленности первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнение на гребном тренажёре (мин)

1-й месяц обучения	5,23	5,20	5,18	5,13	5,09	5,53	6,33	5,08	5,21	5,31
Год обучения	5,04	5,01	4,20	4,44	4,19	5,22	5,44	4,15	5,01	4,44

Соотношение специальной физической подготовленности первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнение на гребном тренажёре (мин).

Для достижения высоких результатов в гребле целесообразно развивать общую и специальную физическую подготовленность параллельно. Важным условием построения тренировочного процесса является отслеживание динамики результатов, эффективности тренировочных заданий, правильно подобранных средств и методов тренировки. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях. В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники гребли. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном количестве упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов. Показатели физической подготовки дают основание считать, что тренировочные занятия соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся и благоприятно влияют на изменение физических качеств занимающихся. Тренировочные занятия проводились в соответствии с разработанной программой. На этапе начальной подготовки были выполнены поставленные задачи, а именно подготовка базы общефизической подготовки для этапа начальной специализации. В годичном цикле выделяются следующие периоды: подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный).

Самым продолжительным является подготовительный период. Рассмотрим первое упражнения метание набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, этот норматив направлен на развитие силы и выносливости можно, увидеть в таблице, что этот показатель вырос более чем на 15 сантиметров (таблица 2).

Второе упражнение подтягивание в висе развивает силу и выносливость, если посмотреть в таблицу мы можем заметить, что показатель вырос более чем в 5 раз (таблица 3).

Третье упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 2 минуты это упражнения развивает силу, выносливость и быстроты, если сравнивать показатели на 8 раз увеличился (таблица 4).Четвёртое упражнение сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 гр., руки за головой за 2 минуты, развивает это упражнения быстроты, силу, выносливость, выполнили более чем на 9 раз больше (таблица 5). Пятое упражнения бег на 100 м, развивает быстроту, увеличили на доли секунды это показатель(таблица6).

Мы изучили возрастные особенности развития двигательных качеств, выявили более рациональный подход по развитию физических

качеств путём правильного подбора средств и методов тренировки и повысили эффективность тренировочного процесса. Объектом нашего исследования была физическая подготовленность юных спортсменов группы начальной подготовки 10-13 лет.

В результате исследования мы сделали следующие **выводы:**

1.В процессе работы было изучено и проанализировано более 60 литературных источников.

2. Установлено, что особенности физического развития и физической подготовленности детей 10-13лет заключаются в разносторонней и сравнительно продолжительной первоначальной подготовке, исключающей какие-либо элементы ускоренного обучения, так как двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в гребле.

3. В ходе исследований влияния используемых методик тренировочного процесса установлено, что уровень физического развития и физической подготовленности достоверно значимо повысился у юных спортсменов исследуемой группы, занимающихся в течение года по указанной выше методике, что подтверждают грамотность ее выбора .

Список литературы:

1. Беспалова Т.А.Двигательная активность школьников младших классов как основа подготовки к участию в физкультурно-спортивном комплексе ГТО. В сб. материалов всероссийской научно-практической конференции: Эффекты внедрения ВФСК ГТО. – Саратов, 2017. – С. 115-118.

2.Беспалова Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А.Физическое здоровье студентов педагогического вуза с различным уровнем двигательной активности. Сборник научных тезисов и статей "Здоровье и образование в XXI веке". 2010. Т. 12. № 2. С. 150-151.

3. Царева Н.М., Царева Ю.А. Двигательная активность и ее значение у школьников // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. – Саратов, 2016. – С. 129-132.

4.Царева Н.М., Царева Ю.А.Комплекс системы ГТО как один из факторов развития здоровьесберегающей компетентности различных групп населения // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.– Махачкала. Издательство: Дагестанский государственный педагогический университет,2016. – С. 96-99.

5. Царева Н.М. Изучение влияния подвижных игр, используемых на уроках физкультуры младших школьников, на уровень их физического

развития. В сборнике: Образование в современном мире сборник научных статей под редакцией проф. Ю. Г. Голуба. Саратов, 2017. С. 238-242.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Щербакова Е.А.
старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: В статье рассматриваются ценностные характеристики здорового образа жизни. В частности вопрос актуальности формирования мотивационно-ценностного отношения современной студенческой молодежи к здоровому образу жизни в условиях трансформации и реформирования современного российского общества. Здоровый образ жизни обсуждается в контексте современных жизненных планов молодых людей, их жизненных ценностей. Определены ценностно-смысловые направления, которые определяютсодержание поведенческих стратегий современной молодежи. В статье указывается, что на уровень мотивационно-ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, влияет ряд причин. Наряду собщепризнанными причинамиопределены специфические, которые обуславливаютсовременное мотивационно-ценностное отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, уровень жизни, качество жизни, студенческая молодежь, мотивационно-ценностное отношение, валеологическое воспитание

MOTIVATIONAL AND VALUE RELEVANCE OF MODERN YOUNG STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Shcherbakova E.A.
Saratov State University, Saratov

This article examines the characteristics of the values of a healthy lifestyle. In particular the question of the relevance of forming the value of motivational attitudes of modern young students to a healthy lifestyle in the midst of transformation and reform of modern Russian society. A healthy lifestyle is discussed in the context of modern life plans of young people, their life values. Value-defined semantic areas that define the content of behavioural

strategies for today's youth. The article states that the level of motivational value relationship of students to a healthy lifestyle, influenced by a number of reasons. Along with the generally recognized reasons that lead to specific defined modern motivational and value the ratio of students to a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, quality of life, quality of life, student youth, motivational value attitude, education, valeologicheskoe

Научно-исследовательские работы, посвященные характеристике аспектов здорового образа жизни, остаются сегодня актуальными.Продолжает вызывать интерес вопросмотивационно-ценностного отношениясовременных студентов к здоровому образу жизни.А именно современные ценностно-смысловые направления, которые определяют содержание поведенческих стратегий современной молодежи.В частностипроблемы формирования мотивационно-ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни в условиях трансформации и реформирования современного российского общества. Современные социально-экономические изменения в Российской Федерации за последниегоды привели к переосмыслениюкультурной и духовной составляющей здорового образа жизни. Сегодня, «Здоровый образ жизни»необходимо обсуждатьв контексте жизненных планов молодойличности, ее жизненных ценностей.Некоторую трудность исследований в аспекте вопросов молодежи составляет то, что современная российская молодежь не представляетединой группы по основным социальным критериям. Имея одинаковые возрастные границы,общую деятельность, направленную на приобретение профессиональных знаний и умений, она очень различается материальными возможностями, характером занятости, семейным положением, ценностными ориентациями, духовными потребностями, образом и стилем жизни. Факт быстро растущего расслоения в молодежной среде сегодня неоспорим. На процесс этого расслоения влияют глубочайшие социальные, экономические, политические изменения, происходящие в стране. Большую роль здесь играют возможности иобраз жизни родительских семей. Но на наш взгляд, объединяющим критерием является процесс интеграции молодого человека в структуру жизнедеятельности общества.Этот процесс всегда сопровождается поиском собственных моделей жизненного, профессионального самоопределения. Именно в этом возрасте окончательно определяются основные базовые ценности, образцы поведения. Формирование данных ценностейзависят от множества объективных и субъективных факторов: интеллектуального потенциала личности, ее социального происхождения, особенностей общения со сверстниками, места жительства [1]. Эти факторыопределяют жизненные модели, которые в свою очередь, образуют мотивационные силы и в целом

влияют на поведение и выбор образа жизни молодого человека. Сегодняшнее изменениеобщих ценностных принципов привело к изменению поведения всех групп населения, в том числе и молодежи, как самой динамичной и восприимчивой социально-демографической группы. Новые экономические, информационные, культурные, политические особенности в современном российском обществе привели к изменению и стилей жизни молодежи. Сегодня он характеризуется привычками, которые ярко проявляются в организации их досуга.Главными стереотипами здесь,стали поведенческие стереотипы Запада. У современных российских студентов изменились потребности, ценности, убеждения, традиционные формы жизни, представления о престиже.В свою очередь, «Образ жизни», «Стиль жизни» необходимо рассматривать во взаимосвязи с таким понятием, как «Качество жизни». Проанализировав многие формулировки понятия «Качество жизни» мы считаем, что в широком понимании,он определяется, как объединяющая характеристика удовлетворения материальных и духовных потребностей. Это всеми видимый образ того, к чему стремится человек [3]. К его составляющим относят: окружающую среду, здоровье, блага цивилизации, персональный личностный и профессиональный рост, удовлетворение жизнью. Понятие «Качество жизни»необходимо связывать с понятием «Возможность». В частности, актуальнымсегодня, является проблемавозможностей и доступности для студенческой молодежи различных составляющих здорового образа жизни. Основные методологические теории включают в себя различные подходы к определению «Здоровый образ жизни». В его состав входят различные виды деятельности и факторы, направленные на сохранение и поддержание здоровья. К основным компонентам здорового образа жизни относят оптимальный двигательный режим, рациональное питание, режим дня, тренировку иммунитета, соблюдение половой и психоэмоциональной культуры. Здоровый образ жизни - это эталон жизнедеятельности человека,вобравший в себя позитивные ценности физического, психического, социальногоздоровья и благополучия[6]. Мы рассматриваем здоровый образ жизни как способ деятельности, при котором проявляется забота человека о самом себе.Также, этопоказатель общей культуры личности,которыйспособствует выполнению человеком деятельности в условиях,лучших для здоровья и выражает мотив поведения личности в направлении формирования, сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.В отечественной психологии исследование мотивов занимает основное место.Главная функция мотивов состоит в том, что они побуждают и направляют деятельность. Мотив - это функциональная структура личности, отражающая социальную значимость явлений объективного мира в форме личностного смысла [5]. В свою очередь, термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». Мотивацию

определяют, как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.Именно черезформирование мотивации к здоровому образу жизни можно достичьиспользования и выполнениюфакторов здорового образа жизни в повседневной жизни, включить их в систему личностных ценностей. Жизненные ценности, в свою очередь, - это система идеалов, ценностных представлений и установок в самоопределении личности. Именно ценностные приоритеты определяютжизненную программу деятельности человека в окружающем его мире.Через формированиенеобходимоймотивации к осознанию ценности здоровья, как к высшей жизненной ценности, можно достигнуть осознания ценности здорового образа жизни в целом.Сегодня проблемамотивационно-ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и здоровому образу жизни проявляется, в частности, в утрате жизненных перспектив, целей, планов. Это проявляется в массовом характере вредных для здоровья пристрастий и зависимостей среди молодежи.Анализ исследовательской литературы по данным вопросам позволил нам сделать основные заключения. В частности, само понятие «Здоровый образ жизни» трактуется студентами крайне узко, сводясь к небольшому числу шаблонных суждений типа «не пить, не курить», «делать утром зарядку».Но единичные знания или умения (например, «правильное питание») не направлены в целом на здоровый образ жизни. Направленность на здоровый образ жизни подразумевает акцент внимания на ценностно-мотивационное отношение к здоровьесберегающей деятельности в целом. В рамках валеологического воспитания под «мотивацией к здоровому образу жизни» понимаетсяименно потребность в Здоровье, осознание его ценности.Сегодня, несмотря на то, что студенты считают здоровье главным условием жизнедеятельности, они выделяют здоровье в таких терминах, как: «Здоровье важно, но можно забыть о нем ради карьеры, дополнительного заработка или развлечения», «Здоровье важно, но важнееработа, учеба, развлечения», «Предпочитаю жить, в свое удовольствие, даже с риском для здоровья, главное для меня удовольствия, даже в ущерб здоровью». В понимании молодых людей преобладает отношение к здоровью не как к ценности, ради которой следует прикладывать усилия и отказываться от «вредных факторов», а как к абстрактной ценности, резерву. В своем большинстве, они считают, что этот резерв не требует дополнительных усилий для его сохранения. Здоровье рассматривается ими, как бесконечный ресурс, подаренный природой. Присутствует понимание того, что здоровье не та ценность, на которой надо сфокусировать внимание в данный период жизни. Но огорчает тот факт, что по данным современной медицинской статистики, здоровье российскихстудентов продолжает ухудшаться[6].Также анализ исследований указывает на то, чтоу студентовприсутствует неадекватная

оценка своего здоровья и отсутствие личной ответственности за его состояние, низкий уровень общей и гигиенической культуры, недостатки в организации питания, медицинского обеспечения, санитарно - гигиенических условий проживания и обучения в учебных заведениях. В тоже время исследовательские работы свидетельствуют о том, что здоровый образ жизни все же является значимым для многих студентов, имеет определённую жизненную ценность, но на практике их образ жизнинельзя назвать здоровым. Низкий уровеньмотивационно-ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, безусловно вызван рядом причин. Наряду с общепризнанными причинами мы выделили специфические причины, которые обусловлены современными условиями жизни.Например, «Здоровый образ жизни» требует сегодня больших материальных затрат, которые в свою очередь не могут позволить себе многие из студентов по ряду причин. В том числе,приготовление качественных обедов требует достаточного количества времени, которого у студентов иногда нет, в силу их занятости, студенты используют сеть кафе с приготовлением быстрой еды и это считается модным и нормальным. Большое количество времени студенты проводят за компьютером, с телефоном, что также влияет на качество здоровья. Но данные тенденции - это тенденции современного общества XXI века.Нагрузка в течение учебного дня, профессиональная занятость во время периода обучения приводит к тому, что достаточно большое количество студентов в конце дня испытывают такие негативные ощущения, как усталость, вялость, сонливость, упадок сил и плохое настроение. Эти часто повторяющиеся симптомы приводят к состоянию хронического стресса. Также еще во время обучения в общеобразовательной школы здоровье молодых людей уже ослаблено воздействием различных неблагоприятных факторов, хронических заболеваний. Изменившаяся социально-экономическая ситуация в стране, увеличение доли платного сектора в системе фитнес индустрии привела к тому, что этот сектор стал недоступен для большинства молодых людей. Предлагаемые занятия физической культуройв структуре высших образовательных учреждений, не рассматриваются студентами, как эффективное средство для сохранения и улучшения здоровья. При осознании для себя необходимости физических нагрузок у студентов нет заинтересованности в представляемых им формах и средствах физической культурой на учебных занятиях[2]. Главным мотивом здесь остается мотивация получения зачета.Некоторые студенты хотели бы заниматься физической культурой в спортивных секциях, но не имеют такой возможности, из-за неудовлетворительной организации физкультурной работы в учебном заведении, которая не отвечает интересам и потребностям студенческой молодежи, а, следовательно, не способна поддерживать мотивационную заинтересованность.Отсутствие должной и

модной спортивной экипировки для занятий физкультурой является так же очень значимой для молодых людей, особенно девушек.Ценность здоровья сегодня не является достаточно осознанной. Многие начинают заниматься своим здоровьем, только заболев, т.е. забота о здоровье имеет только лечебный, а не профилактический характер. Здоровый образ жизни не рассматривается ими, как профилактика сохранения здоровья.

Сегодня проблема низкого качества психофизического состояния молодого поколения требует решения именно вопросов воспитания и образования студентов в сфере здоровье сберегающей деятельности. В этой связи встает общегосударственная задача повышения уровня культуры здоровья всего российского общества, формирования потребности у молодежи в здоровом образе жизни. Валеологическое образование должно стать одной из ведущих дисциплин в структуре учебно-образовательных учреждений. Эффективная реализация функций валеологического сознания ведет к формированию валеологической культуры, включающей в себя валеологические установки, в частности такие как: глубокую заинтересованность в деятельности, направленной на оздоровление собственного организма, раскрытие резервных возможностей человека и приобщение к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Вебер М. Избранное. Образ общества// ответственный редактор и составитель Бергер Я.М. М.: Юрист. 1994. С. 416.
2. Ерохина Н.А.,Черевишник Н.Н. Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта//Наука и общество. 2017. № 3 (29). С. 83-85.
3. Ершов А.Н., Хайруллина Ю.Р. Качество жизни и местное самоуправление в условиях социальной модернизации// Социологические исследования. 2004. № 8. С. 63.
4. Зиммель Г. Экскурс по проблеме: как возможно общество?//Вопросы социологии. 1993. Т. 2. № 3. С. 186.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы// СПб.: Питер, 2002. С. 512
6. Черевишник Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни //В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Минсельхоза России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под общей ред. О.М. Поповой. 2016. С. 58-59.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПО КЛАССИФИКАЦИИ А.И.ЗАВЬЯЛОВА

Ярошевич И.Н.
доцент кафедры физвоспитания,
Ангарский государственный технический университет, Ангарск

Аннотация: Рассмотрена эффективность учебно-тренировочных занятий путем спринтерской специализации у студентов Ангарского государственного технического университета средствами легкой атлетике, которая влияет на развитие физических качеств и функционального состояния организма. Использовали контроль – ЭКГ, по классификации А.И.Завьялова, который дает возможность правильно дозировать физическую нагрузку.

Ключевые слова: Учебно-тренировочные занятия, спринтерская специализация, развитие физических качеств, функциональное состояние, физическая нагрузка.

THE USE OF ELECTROCARDIOGRAPHIC MONITORING ACCORDING TO THE CLASSIFICATION BY A. I. ZAVYALOV

Yaroshevich I. N.
Angarsk state technical University, Angarsk

Abstract: The effectiveness of training sessions by Sprinter specialization in students of Angarsk state technical University by means of athletics, which affects the development of physical qualities and functional state of the organism, is considered. We used the method – ECG, according to the classification of A. I. Zavyalov, which makes it possible to correctly dose the physical load.

Keywords: Training sessions, sprint specialization, development of physical qualities, functional state, physical activity.

У здоровых, студентов занимающихся в группе спортивного совершенствования легкой атлетикой спринтерской специализацией основным лимитирующим фактором успешного выполнения работы при хорошем мышечном развитии является сердечная деятельность [1].

Актуальность нашей работы заключается в использование электрокардиографического контроля по классификации А.И.Завьялова, при помощи этого контроля мы индивидуализировали учебно-тренировочные нагрузки в спринтерской подготовке студентов по легкой атлетике занимающихся в группе спортивного совершенствования. Создание научно - обоснованной программы с использованием различных форм легкоатлетического бега по спринтерской специализации, позволяющих решить поставленные задачи, при помощи контроля – ЭКГ правильно дозировать физическую нагрузку на учебно-тренировочном

занятии и улучшении физического состояния, повышения физической работоспособности, для улучшения спортивных результатов студентов.

Проблемная ситуация состоит в том, что студенты нашего университета имеют низкий результат в легкой атлетике по спринтерской специализации, а также возникает острая необходимость разработки новых методических рекомендаций по использованию этого вида спорта.

Цель эксперимента – развития физических качеств на основе спринтерской специализации у студентов на основе применения различных форм и методов беговых упражнений, а также продолжение выполнения мышечных нагрузок и их дозирование на учебно-тренировочных занятиях, применение контроля метода электрокардиографии. Раздел легкой атлетики включает спринтерскую специализацию, которая способствует развитию физических качеств – выносливость, быстрота, сила.

Путем спринтерской специализации, происходит физическое воздействие для развития функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон [1]. Мы применили контроль метода - ЭКГ подготовки в учебно-тренировочном режиме, который повышает эффективность занятия.

Задачи эксперимента.

1. Изучить уровень физического развития и дозирование физической нагрузки для студентов на учебно-тренировочном занятии при помощи контроля метода электрокардиограммы, и умело применить на примере спринтерской специализации.

2. Изучить физическую подготовленность, развитие физических качеств у студентов на примере спринтерской специализации.

3. Разработать и экспериментально обосновать формы занятий по спринтерской специализации, с использованием метода электрокардиографического контроля по классификации А.И.Завьялова.

Методы исследования.

1.Анализ и обобщение литературных данных и учебной документации.

2.Комплекс педагогических методов исследования (педагогическое наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование).

3.Антропометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки, размер обхвата плеча правой руки, размер обхвата бедра, обхват правой голени).

4.Функциональные методы (ЧСС, АД – систолическое, АД – диастолическое, ЖЭЛ, Проба Штанге - максимальная задержка на вдохе, Проба Генчи – максимальная задержка на выдохе, Теппинг – тест для скоростных качеств, функциональную сердечно-сосудистую шестимоментную пробу, исследовать у студентов при помощи физической нагрузке контроль метода – ЭКГ).

5.Оценка физических качеств (выносливость, быстрота, сила).

6.Экспериментальный материал (обследовали 55 студентов первого курса, сделали выборку по одинаковым результатам и организовали группу контрольную и экспериментальную, составили таблицу результатов по всем 14-ти контрольным упражнениям).

Впервые рассмотрели эффективность учебно-тренировочных занятий путем спринтерской специализации и электрокардиографического метода контроля у студентов Ангарского технического университета средствами легкой атлетике, которая влияет на развитие физических качеств и функционального состояния организма.

Таблица 1

Результаты тестирования физических качеств у студентов за период первого учебного года

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа (30 чел) Экспериментальная группа (25 чел) до эксперимента X ср. ± p	Контрольная группа (30 чел) Экспериментальная группа (25 чел) после эксперимента X ср. ± p	t, p
1	2	3	4	5
1	Бег 50 м с/х	6.6 ± 1.6 6.0 ± 1.5	6.0 ± 1.5 5.0 ± 1.3	t =3.3 p< 0.001
2	Бег 100 м н/с	12.3 ± 3.0 12.2 ± 3.1	12.0 ± 2.9 10.6 ± 2.7	t=2 p< 0.05
3	Бег 150 м с/х	18.3 ± 4.5 18.9 ± 4.8	18.3 ± 4.5 16.0 ± 4	t=2.1 p< 0.05
4	Бег 200 м н/с	26.7 ± 6.5 26.0 ± 6.6	26.0 ± 6.4 22.0 ± 5.6	t=2.5 p< 0.05
5	Бег 250 м с/х	37.0 ± 9 36.5 ± 9	36.0 ± 8.8 31.5 ± 8	t=2.1 p< 0.05
6	Прыжок с места	2.25 ± 0.6 2.40 ± 0.6	2.35 ± 0.6 2.80 ± 0.7	t=2.8 p< 0.01
7	Тройной прыжок с места	7.00 ± 1.7 7.10 ± 1.8	7.10 ± 1.7 8.20 ± 2	t=2.2 p< 0.05
8	Пятерной прыжок с места	15.73 ± 3.8 15.20 ± 3.9	15.85 ± 3.9 18.9 ± 4.8	t=2.5 p< 0.05
9	Десятерной прыжок с места	28.05 ± 6.9 29.9 ± 7.6	27.2 ± 6.7 32.15 ± 8.7	t=2.4 p< 0.05
10	Подъем на тумбу,	2.9 ± 0.7	3.2 ± 0.8	t=4

	левая нога	3.7 ± 0.9	4.4 ± 1.1	p< 0.001
11	Подъем на тумбу, правая нога	3.5 ± 0.9 3.9 ± 1.0	3.7 ± 0.9 4.7 ± 1.2	t=3.3 p< 0.01
12	Полное приседание на пятки с грифом	3.1 ± 0.8 3.6 ± 0.9	3.4 ± 0.8 4.6 ± 1.2	t=4 p< 0.001
13	Прыжок вверх через гимнастическую палку	3.2 ± 0.8 4.1 ± 1.0	3.4 ± 0.8 4.7 ± 1.3	t=4.3 p< 0.001
14	Кросс 1000 м	4.04 ± 1.0 3.50 ± 0.9	3.50 ± 0.9 3.06 ± 0.8	t=2.2 p< 0.05

Результаты и их обсуждение. Для студентов контрольной группы и экспериментальной был составлен примерный годичный объем учебно-тренировочных занятий при 6-ти часовой и 10-ти часовой нагрузке.

Сентябрь – декабрь – подготовительный период; январь – февраль – зимний соревновательный период; март – апрель – подготовительный период; май – июнь – летний соревновательный период; август – переходный период.

Тестирование для студентов проводилось два раза в год осенью и весной по 14-ти разработанным показателям (Табл.1).

Полученные нами данные (Табл.1) свидетельствуют, что показатели скоростной работы после эксперимента достоверно увеличились по всем веденным тестам в экспериментальной группе. При этом темпы прироста возросли в беге на 50 м с/ходу на 8%; в беге на 100 м с/низкого старта на 11%; в беге на 150 м с/ходу на 10%; на - 200 м с/низкого старта возросли на 12%; в беге на 250 м с/ходу на 12,5%.

Увеличился результат скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе в прыжке с места на 10%; тройном прыжке на 3,5%; пятерном прыжке на 13%; десятерном прыжке на 9%.

Высокий результат силовых качеств в экспериментальной группе доказан в прыжке вверх через гимнастическую палочку, темп прироста составил 6%; приседание с грифом в 20 кг на плечах 12%; подъем на тумбу с грифом в 20 кг на левую ногу составило 5%; на правую ногу 10,7%; Результаты на развитие общей выносливости кросс 1000 м не выявил достоверного прироста результата, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Заключение. На основании проведенного эксперимента мы убедились недостаточность скоростной подготовленности у большинства студентов, диктует необходимость решения вопроса об эффективности учебно-тренировочных занятий. Одним из главных критериев педагогического эксперимента является рост учебно-тренировочных результатов, показанных на протяжении всего эксперимента, которые позволили определить основную направленность подготовки спринтерской

специализации. Сравнительный анализ, полученных данных говорит об эффективности учебно-тренировочных занятий под контролем по электрокардиограмме по методике А.И.Завьялова.

Список литературы:

1. Завьялов А.И. Классификация изменения электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека // Физиология человека. 1985. № 2.Т. 2. С. 201-207с.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Сборник трудов

Всероссийской научно-практической конференции

Отпечатано с оригинал-макета,
изготовленного редакционно-издательским отделом
Института физической культуры и спорта
Саратовского госуниверситета имени Н.Г. Чернышевского

Типография «Саратовский источник»,
г. Саратов, ул. Кутякова, 138б