



**Материалы всероссийской  
научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной 40-летию  
факультета физической культуры**

# **«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ»**





Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический  
университет им. Л. Н. Толстого»

# **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*Материалы  
всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием,  
посвященной 40-летию  
факультета физической культуры*

Тула  
2017

ББК 75.1  
И66

*Редакционная коллегия:*

кандидат педагогических наук, доцент  
декан факультета физической культуры  
ТГПУ им. Л. Н. Толстого *А. Ю. Фролов*  
(ответственный редактор);

кандидат педагогических наук, доцент *Г. А. Петрушина*;

кандидат педагогических наук, доцент *Л. В. Руднева*;

кандидат педагогических наук, доцент *В. В. Борисова*;

кандидат педагогических наук, доцент *О. Б. Серегина*;

кандидат педагогических наук, доцент *И. В. Полякова*;

кандидат педагогических наук *Л. В. Тарасенко*

**И66** **Инновационные** технологии в физическом воспитании и спор-  
те: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием,  
посвященной 40-летию факультета физической культуры / Под  
ред. А. Ю. Фролова.– Тула: Тул. производственное полиграф.  
предприятие, 2017.– 596 с.

ISBN 978-5-6040105-3-2

В настоящий сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте» по следующим направлениям: медико-биологические проблемы и современные фитнес-технологии в физической культуре, состояние и перспективы развития; физическое, психическое здоровье и двигательная подготовленность населения; научно-методические, педагогические и практические проблемы организации физического воспитания и спорта; подготовка и переподготовка педагогических кадров по физической культуре и спорту.

Сборник адресован научным работникам, руководителям, преподавателям, студентам, аспирантам и лицам, занимающимся проблемами физического воспитания и спорта.

**ББК 75.1**

**Научное направление 1  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ  
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ,  
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

---

**АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ С  
НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

***В.Н. Грачков***

*руководитель физического воспитания*

*ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий» (Тула, Россия)*

В настоящее время в Туле в ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий» обучаются около 30 человек с нарушением слуха и более 40 лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья [2]. Данные обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к различным нозологическим группам, получают образование по следующим профессиям как: «оператор швейного оборудования», «токарь», «обувщик» и «оператор ЭВМ».

Профессиональные образовательные программы охватывают достаточно широкий спектр профессиональных модулей, междисциплинарных курсов и учебных дисциплин. Немало важную роль в этом процессе отводится физической культуре. Данный предмет направлен на профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся данного образовательного учреждения. Большая доля учебного времени отводится на повышение уровня физической подготовки лиц с ОВЗ. Используется работа на тренажерах, составляются индивидуальные комплексы, упражнений ориентированные на вторичные отклонения в состоянии здоровья. Для каждого обучающегося намечен индивидуальный маршрут обучения. В программе «физическая культура» предусмотрены следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, а также включены элементы адаптивных видов спорта бочча, флорболл, футзал, волейбол и другие.

В процессе физического воспитания лиц с нарушением слуха в целях контроля за их самочувствием и двигательным развитием ведется «Дневник физического развития обучающихся».

Важной особенностью переключения лиц с ОВЗ с профессиональной деятельности на другие виды деятельности, в

частности физкультурно-спортивную, с ними широко проводится адаптивная двигательная рекреация.

Адаптивная двигательная рекреация, по выражению Евсеева С.П «компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с ОВЗ (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия в общении» [1 с.16].

В план рекреативных мероприятий включены такие мероприятия как: «День здоровья», «Веселые старты», «Быстрее, выше, сильнее», соревнования по адаптивным видам спорта и другие. Ежедневно проводятся физкультпаузы и физкультминутки, производственная гимнастика, проводимые физорганами групп из числа более подготовленных обучающихся.

Обучающиеся, проявившие способности к спортивной деятельности выступают на районных, областных, городских и соревнованиях Всероссийского уровня.

По результатам нашей статистики 40% обучающихся с нарушением слуха посещают занятия по адаптивным видам спорта и 20% обучающихся имеющих отклонения: аутизм, олигофрению и ДЦП.

Порядка 85% обучающихся активно участвуют как в выездных, так и в местных спортивных мероприятиях.

Данные, проведенного нами опроса, показали, что 96% обучающихся техникума нравятся проводимые физкультурно-спортивные мероприятия, 70% учащихся считают их средством активного отдыха, 50% человек считают, что мероприятия адаптивной двигательной рекреации помогают им раскрыть свои способности, 10 % отмечают, что они помогают устранить причины многих профессиональных заболеваний.

В целом, обобщая результаты нашей работы, можно отметить, что адаптивная двигательная рекреация в условиях профессионального обучения лиц с нарушением слуха является хорошим средством социальной интеграции, приобщения к здоровому образу жизни, устранению девиантного поведения и привития активной жизненной позиции в будущем.

### *Литература*

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие/С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2014. - С.16

2. Руднева Л.В. Реализация курсов повышения квалификации по работе с детьми с нарушением слуха для педагогов образовательных учреждений // Адаптивная физическая культура. - 2017.-3 (71).- С.11

## **ЗАВИСИМОСТЬ ИММУНОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ОТ ХАРАКТЕРА НАГРУЗКИ**

***Н.Л. Аношкина***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»  
(Липецк, Россия)*

***Т.Ю. Никифорова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»  
(Липецк, Россия)*

Исследования системы крови, отдельных показателей неспецифических факторов защиты, гуморального и клеточного иммунитета у спортсменов обусловлено существующими проблемами. Во-первых, требуется выяснить механизмы повышения сопротивляемости организма спортсменов к инфекционным заболеваниям в связи с регулярными физическими нагрузками. Во-вторых, одной из сложных задач является установление причин увеличения инфекционных заболеваний у спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения.

В свою очередь возникает необходимость разработки критериев адекватности высоких физических и эмоциональных нагрузок на организм спортсменов и проведение соответствующей иммунокорректирующей терапии для профилактики и/или лечения вторичных иммунодефицитов.

Для решения этих задач оказались полезными методы клинической иммунологии. До внедрения их в широкую практику влияние различных факторов среды на иммунную систему изучалось с помощью исследования динамики изменения клеточных элементов лейкоцитарной формулы и фагоцитарной активности лейкоцитов, а также некоторых бактерицидных и ферментных систем. Однако все перечисленные показатели чаще всего определяют отдельно, а не комплексно.

Было установлено, что физические нагрузки, в зависимости от тяжести и продолжительности, вызывают различные изменения в составе периферической крови. Часто у спортсменов высокого класса в

ходе регулярных тренировок определяют увеличение количества лимфоцитов без изменения содержания других форменных элементов крови [1].

У части спортсменов под влиянием физической нагрузки исследователи выявляли так называемый «миогенный» лейкоцитоз с лимфоцитозом и нейтропенией, и эозинофилопенией. Иногда картина крови характеризовалась нейтросфилёзом со сдвигом влево, лимфопенией, эозинофилопенией, что наблюдалось чаще всего после тренировок на выносливость. При чрезмерной нагрузке в периферической крови появлялись дегенеративные формы клеток [2, 3, 6].

Экспериментальными исследованиями на животных в условиях интенсивной мышечной деятельности установлено, что при хроническом переутомлении в периферической крови наблюдается лимфопения и эритропения. При этом отмечается выброс незрелых нейтрофилов и лимфоцитов с пылевидным распадом последних [4]. В дальнейшем было подтверждено, что различные по продолжительности физические нагрузки у здоровых детей вызывают существенные изменения в количественном и цитологическом составе циркулирующих лимфоидных клеток. Полученные данные показали выраженную зависимость цитологического состава клеток крови от продолжительности физической нагрузки, возраста обследованных лиц и исходного состояния системы кровообращения. При анализе миелограмм костного мозга у легкоатлетов, тренирующихся на выносливость, установлено, что при хорошей адаптации к нагрузкам наблюдается гиперплазия нейтрофильного ряда, а при неадекватной - нарушаются процессы гранулопоэза. Это выражается в умеренной лейкопении в периферическом русле, которая носит функциональный характер, сопровождается снижением содержания миелокариоцитов и связана с повышенным выходом недифференцированных клеток и быстрым их разрушением [5]. Другие исследователи также отмечали в периферической крови появление незрелых форм лимфоцитов, снижение пролиферативной активности и их лизис в культурах [6]. Как известно, уменьшение количества лимфоцитов в лимфоидных тканях и циркулирующей крови, является одним из характерных признаков стресс-реакции. При этом, согласно экспериментальным данным, содержание Т-лимфоцитов в костном мозге увеличивается от 30% до 60%, в тимусе клетки экспоненциально убывают, так как процессы пролиферации и элиминации смещены в сторону выброса и распада лимфоцитов [3]. Изменению дифференцировки кроветворных клеток в гранулоцитарном направлении способствует не только депонирование

T-лимфоцитов в костном мозге, но и увеличение выше физиологической нормы уровня стероидных гормонов [3, 4].

Современные данные о механизмах проявления стрессовой реакции и регуляции кроветворения иммунными и нейрогуморальными факторами способствуют правильному пониманию изменений, происходящих в костном мозге и периферической крови у спортсменов, испытывающих чрезмерные нагрузки. Наряду с количественным и морфологическим анализом миело- и лейкограмм спортсменов широко проводились исследования фагоцитарной активности лейкоцитов (ФАЛ), а также сывороточных белков и секреторных факторов. Рядом авторов установлено снижение показателей ФАЛ в зависимости от возраста, объема мышечных нагрузок, состояния здоровья и пола, а также тренированности спортсменов. Причем более резкое падение ФАЛ выражено у менее тренированных лиц [3, 7]. При этом интенсивность ФАЛ в пределах физиологических колебаний прямо пропорциональна тяжести нагрузки, что указывает на снижение адаптивных возможностей [4]. Наибольшие отклонения в показателях ФАЛ у спортсменов отмечаются в период активных тренировок, тренировок на выносливость и в циклических видах спорта, а также у юных спортсменов в возрасте 13-18 лет [3]. Последний факт объясняют невысокими компенсаторными и адаптационными возможностями организма подростков.

На основании обзора литературных данных по заболеваемости спортсменов также свидетельствуют, что наибольший процент болеющих наблюдается среди 13-15-летних спортсменов и, что значительные отклонения в состоянии здоровья чаще всего отмечаются у спортсменов, тренирующихся на развитие выносливости и занимающихся циклическими видами спорта. В работах по изучению гуморальных и неспецифических сывороточных и секреторных факторов защиты приводятся данные о снижении их защитных функций у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, тренирующихся на выносливость, обусловленные высоким уровнем физических нагрузок. Имеются данные, что между уровнем сывороточных и секреторных факторов иммунитета и тренированностью (квалификацией) спортсмена установлена обратная зависимость.

На основании изучения этих показателей стало возможным установить три типа иммунологической реактивности спортсменов в процессе тренировочного цикла:

1. Низкие уровни иммуноглобулинов, титров нормальных антител в секретах и сыворотках, общего белка с тенденцией к дальнейшему снижению в соревновательном периоде.

2. Высокие и средние значения вышеуказанных показателей, не изменяются под влиянием нагрузки в тренировочный период и снижаются во время соревнований.

3. Нормальные уровни показателей гуморального иммунитета и неспецифических факторов защиты, остающиеся, несмотря на все нагрузки, стабильными.

Было установлено также, что выполнение нагрузок при величине пульса более 175-180 уд/мин является критическим пределом адаптивных возможностей механизмов иммунитета. Выявлен высокий коэффициент корреляций между интенсивностью физических нагрузок и остротой заболеваемости ( $r=0,927$ ). Отмечено увеличение заболеваемости ЛОР-органов в соревновательный период в 5 - 10 раз, а на пике спортивной формы до 15 - 20 раз [6].

Исследователи в области спортивной медицины считают, что возникновение и особенности течения заболеваний у спортсменов связаны с характером иммунологических изменений, зависящих от интенсивности физической нагрузки и степенью утомления спортсменов [3, 4].

Известно, что наиболее чувствительным звеном при воздействии физических нагрузок на организм являются Т- и В- системы иммунитета. В проведенных исследованиях обнаружена тенденция к снижению Т-лимфоцитов или развитие Т-дефицита, уменьшение пролиферативной активности лимфоцитов в ответ на митогены под влиянием интенсивных физических нагрузок [1, 3]. В данных работах существенных изменений в содержании В-клеток не обнаружено. Наряду с этим было установлено повышение количества «нулевых» лимфоцитов. При действии умеренных физических нагрузок на организм в содержании иммунокомпетентных клеток нарушений не отмечалось [7]. Опубликованы данные о снижении функциональной активности Т- и В-клеток при адаптации к высокогорью и снижении количества Т-лимфоцитов при форсированном подъеме у альпинистов [4, 5].

На основании отмеченных особенностей об изменениях в иммунной системе спортсменов под влиянием физических нагрузок можно сделать следующие обобщения.

Границы норм иммунологических параметров у спортсменов расширены по сравнению с лицами, не занимающимися спортом. Изменение иммунного статуса лиц, занимающихся спортом, связано с возрастом, состоянием здоровья и объемом, и характером физических нагрузок.

Снижение иммунологических показателей коррелирует со снижением работоспособности и изменениями в состоянии здоровья спортсменов.

Наибольшие отклонения в состоянии иммунной системы наблюдаются после тренировок на выносливость и скоростные качества в циклических видах спорта.

В свою очередь, повышение квалификации спортсменов и длительность занятий спортом не всегда обуславливают адаптацию к высоким физическим нагрузкам. Все спортсмены, у которых отмечаются значительные сдвиги иммунологических показателей, как правило имеют сниженную работоспособность и изменения в состоянии здоровья.

Сочетание интенсивных физических и эмоциональных нагрузок является одним из условий, влияющим на развитие иммунологических нарушений при занятии спортом высших достижений.

При использовании адекватных физических нагрузок адаптационные возможности иммунной системы повышаются. В то же время отсутствие иммунологических нарушений указывает на то, что нагрузки отвечают возможностям спортсмена.

Таким образом, параметры иммунной системы служат надежным индикатором состояния организма спортсмена и являются критерием в установлении адекватности используемой физической нагрузки.

### *Литература*

1. Першин Б.Б. Реакции иммунной системы на физические нагрузки / Б.Б. Першин, А.Б. Гелиев, Д.В. Толстов // Russ. J. Immunol. 2002. № 1.
2. Першин Б.Б. Физические нагрузки и иммунологическая реактивность / Б.Б. Першин, А.Б. Гелиев, Д.В. Толстов, Г.Г. Чуракова // Аллергология и иммунология. 2003. № 3.
3. Першин Б.Б. Изучение механизма феномена исчезающих иммуноглобулинов при стрессе в эксперименте / Б.Б. Першин, Б.А. Емельянов, Я.А. Соколов и др. // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. 1987. – № 5.
4. Суздальницкий Р.С. Иммунологические аспекты спортивной деятельности человека / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физической культуры. 1998. – № 10.
5. Сашенков С.Л., Исаев А.П., Волчегорский И.А. и др. Проблемы и критерии адаптации спортсменов к экстремальным физическим нагрузкам в динамике тренировочно-соревновательного цикла

подготовки / С.Л Сашенков, А.П. Исаев, И.А. Волчегорский и др. // Теория и практика физической культуры. 1995. – №10.

6. Mackinnon L.T. Plasma glutamine and URTI during intensified training in swimmers / L.T. Mackinnon, S.L. Hooper // Med. Sci. Sports Exerc. – 1996. – V. 28.

7. Nieman D.C. Effects of mode and carbohydrate on the granulocyte and monocyte response to intensive prolonged exercise / D.C. Nieman, S.L. Nehlsen-Cannarella, O.R Fagoaga // J. Appl. Physiol. 1998. – V. 84.

## **ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС АДАПТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***В.Н. Давиденко***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

***А.А. Канунников***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

В последнее десятилетие в нашей стране сложилась критическая ситуация со здоровьем детей и молодёжи. Она обусловлена рядом факторов: на фоне социально-экономических преобразований, модернизации образовательного процесса наблюдается переоценка ценностных ориентаций, инверсия нравственных идеалов в обществе. Следствием происходящего является значительное ухудшение физического, психического, духовно-нравственного здоровья детей и молодёжи. Затянувшийся переходный период приводит к явлениям дезадаптации, что вызывает в молодёжной среде нездоровые течения: происходит рост злоупотребления алкоголем, психотропными препаратами и наркотиками. Экономико-социальные, экологические и культурно-психологические реалии современной жизни, лежащие в основе ухудшения психофизического здоровья подрастающего поколения диктуют необходимость проведения междисциплинарных теоретических и прикладных исследований, связанных с созданием новых подходов к преодолению адаптационных нарушений в развитии детей.

В этих условиях на повестку дня становится вопрос о разработке эффективных мероприятий и средств адаптации к резко изменившимся условиям жизнедеятельности, которые лишь в малой степени отвечают природным потребностям человека. Начинать нужно с раннего

возраста, так как именно в этот период закладывается фундамент физического, психического, нравственного и интеллектуального здоровья.

Целью нашего исследования является разработка системы инновационных средств физической культуры, направленной на оздоровление организма детей, повышение степени адаптации к условиям жизнедеятельности, а также формирование физического, психического, духовно-нравственного здоровья.

Проблема адаптации представляет собой важную область научных исследований, расположенную на стыке различных областей знания, которые приобретают в современных условиях всё большее значение. В этой связи адаптационную концепцию следует рассматривать как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Для оценки состояния здоровья и выявления влияния здоровьесформирующих факторов использовались материалы социологического опроса родителей, психофизического и физиологического обследования детей, что включало анализ заболеваемости, антропометрические показатели, исследование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Нами разработана адаптивно-оздоровительная программа для младших школьников, средствами которой являются физические упражнения, выполняемые ими дома под наблюдением родителей, а в школе под руководством преподавателей. В соответствии с этим предложены методики выполнения этих упражнений, для чего была проведена большая работа с учителями и родителями, что обеспечило их реализацию. Программа проходит испытание на базе школы №61 г. Тулы.

Наша программа включает 2 раздела:

**Упражнения для выполнения в школе ежедневно на переменах в виде физкультпауз.**

1) Гигиенический гимнастический комплекс локального воздействия на мышцы и мышечные группы. Этот комплекс выполняется в начале учебного дня. Целью его выполнения является мобилизующие воздействия на функции ЦНС, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательный аппарат.

2) Дыхательные упражнения, выполняемые в анатомически невыгодных условиях (так называемое парадоксальное дыхание). Целью этого комплекса является тонизирующее влияние на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и мышечную системы. Кроме этого, оказывается влияние на нейрогуморальную систему, и улучшается обеспечение мозга кислородом.

3) Комплекс упражнений для позвоночника выполняется на уроках физической культуры. В задачи этого комплекса входит воздействие на мышцы, которые формируют поясничный корсет, предупреждают деформации позвоночника, способствуют улучшению трофики суставной межпозвоночной хрящевой ткани, чем создаются предпосылки для правильного формирования осанки.

4) Упражнения на концентрацию внимания выполняются на физкультпаузах. Цель этих упражнений состоит в улучшении работы нейрогормонального-гуморального аппарата, обеспечивающего регуляцию нервно-психических функций, кардиореспираторной и других систем.

5) Упражнения на релаксацию выполняются после особо напряжённых уроков и в конце учебного дня. Цель этих упражнений состоит в снятии утомления и напряжения накопленного в течении учебного дня.

#### **Упражнения, выполняемые в домашних условиях.**

Упражнения, которые выполняются в домашних условиях, во многом схожи по своей сути с теми упражнениями, которые выполняются в школе, однако ряд методик несколько изменён. Кроме того, используются средства, применение которых в школьных условиях невозможно. Особенностью упражнений, которые используются утром, состоит в их мобилизующем воздействии, подготовке всех систем организма к предстоящей учебной деятельности.

#### **Утро:**

##### **1) Согревающий комплекс упражнений «Здравствуй солнце!»**

Это комплекс упражнений, который составлен из ряда поз хатха-йоги. Целью этого комплекса является тонизирующее, согревающее, мобилизующее и взбадривающее воздействие. Этот комплекс оказывает стимулирующее влияние практически на все системы организма: опорно-двигательный аппарат, подготавливая его к предстоящей работе, улучшает кровообращение, особенно трофику мышечной системы, тонизирует нервную систему, а также позитивно сказывается на работе сердечно-сосудистой и пищеварительных систем.

2) Комплекс дыхательных упражнений (аналогичен по сути школьному, меняются только упражнения, кроме того, добавлен ряд упражнений из дыхательной гимнастики хатха-йоги).

3) Комплекс упражнений для позвоночника (аналогичен школьному комплексу).

##### **4) Упражнения на концентрацию внимания.**

#### **Вечером:**

Особенностью упражнений, которые применяются в вечернее время, является снятие напряжения, накопленного за день, балансирование энергетических процессов организма, подготовка ко сну.

1) Комплекс упражнений локального характера (носит успокаивающий характер, многие упражнения взяты из хатха-йоги).

2) Комплекс дыхательных упражнений (аналогичен школьному, меняются элементы упражнений, кроме того, добавлен ряд упражнений из дыхательной гимнастики хатха-йоги).

3) Комплекс упражнений для позвоночника (аналогичен школьному комплексу).

4) Упражнения на концентрацию внимания.

5) Солевые ванночки для ног. Эта процедура выполняется для балансировки энергетических процессов организма, кроме того она носит закаливающий характер.

6) Упражнения на релаксацию.

Одновременно проводится работа с родителями, где им конкретно разъясняют особенности питания, объясняют необходимость систематического выполнения нашей программы, а также ещё раз напоминают о важности соблюдения правил гигиены. Упражнения выполняются на физкультурминутках и уроках физической культуры. Эти упражнения активизируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, а также тренируют организм в целом с последующим снятием утомления, накопленного в течении дня. Кроме того, ряд методик направлены на закаливание организма, а также на то чтобы сбалансировать психические и энергетические процессы организма детей. Особенностью нашей методики является то, что еженедельно происходит смена ряда упражнений в используемых комплексах, что позволяет создавать эффект новизны. Для детей она является интересной, доступной, учитываются индивидуальные особенности учащихся и степень тяжести нагрузки за день

Полученные нами предварительные данные свидетельствуют о повышении аппетита, улучшении внимания, сна, памяти, мышления. Зарегистрировано снижение заболеваемости детей. Кроме того, по свидетельству классных руководителей, дети стали более уравновешенными.

Таким образом, можно заключить, что разработанная нами экспериментальная программа достаточно эффективна и может быть рекомендована младшим школьникам для повышения адаптационных возможностей организма, улучшения функционального состояния и повышения уровня здоровья детей.

## Литература

1. Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в распорядке дня младших школьников. Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.
2. Давиденко В.Н. Воспитание у младших школьников способности к самоанализу своего психофизического состояние. Исследовательский потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых учёных – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2007. – С. 44-45.
3. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.
4. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита 2007. – С. 175-177.
5. Панфилов, О.П., Агаджанян, Н.А. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям / Под ред. Н.А. Агаджаняна. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1995. – 214 с.
6. Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: Дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2004.
7. Физическое воспитание в детском саду: Учеб. - метод. пособие / С.И. Завьялов, О.П. Панфилов; Под общ. ред. О.П. Панфилова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2009. – 196 с.

## **К ОЦЕНКЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ФАКТОРОВ СПОРТИВНО-ТУРИСТСКОЙ СРЕДЫ**

**С.А. Полиевский**

*доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» (Москва, Россия)*

**О. П. Панфилов**

*доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**С.В. Волохова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической  
культуры, спорта, молодёжи и туризма» (Москва, Россия)*

**О.В. Григорьева**

*кандидат педагогических наук, доцент  
Московский авиационный институт (Москва, Россия)*

Нужно учитывать, что занимающиеся физической культурой, спортом и туризмом (ФКС и Т) относятся к группе риска (повышенная двигательная активность связана с гипервентиляцией лёгких, высокой калорийностью и объёмами питания, что приводит к массивному поступлению токсикантов, поллютантов и ксенобиотиков через дыхательный аппарат и пищеварительную систему.

В спортивной гигиене принято рассматривать внешнюю среду со стороны её способности обеспечить комфортное состояние спортсмена и туриста, притом не только в процессе самой деятельности, но и в перерывы, на отдыхе. Естественно, в полной мере это применимо только для крытых спортивных сооружений [2].

Однако для оценки самочувствия, состояния аппарата терморегуляции спортсмена-экстремала такой подход вызывает сомнение, так как для ряда экстремальных видов спорта, равно как и профессиональной деятельности, характерна именно экстремальность факторов внешней среды, что уже отрицает возможность достижения или необходимость нормирования степени комфорта [3].

Спортивные занятия на открытом воздухе могут в зависимости от условий отменяться, или спортсмены принимают меры по изменению одежды, обуви, спортивного снаряжения для защиты от холода, жары, солнечной радиации и др., а также используют процедуры закаливания, что применяется также в физическом воспитании молодёжи как средство ППФП [4].

Но это не отменяет факт, что экстрим среды характерен и может быть во всех видах спорта, а не только в экстремальных. Хотя этот фактор наиболее важен для последних.

Подразумевается, что оценка степени влияния начинается с оценки экстремальности самого фактора, однако в научном и медицинском плане важна оценка степени воздействия, что более значимо для регламентирования спортивной деятельности.

Считается, что воздействие различных факторов спортивной среды можно считать положительным, если они способствует сохранению теплового состояния организма, и отрицательным, если оно содействует нарушению теплового равновесия.

При этом необходимо принимать во внимание суммарное влияние всего комплекса факторов, т.к. здоровье, самочувствие и работоспособность занимающихся физической культурой, спортом и туризмом (ФКСиТ) зависят не только от температуры, влажности воздуха, скорости его движения, температуры ограждающих поверхностей, интенсивности теплового облучения, но и от химического, физического и биологического загрязнения воздушной среды.

Установлено, что различное их сочетание может оказывать как благоприятное, так и неблагоприятное воздействие на организм. При этом отрицательное влияние одного из факторов может почти полностью компенсироваться положительным влиянием другого.

Важно подчеркнуть, что состояние теплового комфорта занимающихся ФКСиТ при определенных сочетаниях микроклиматических условий во многом зависит от энергетических трат организма, пакета спортивной одежды, индивидуальных привычек и образа жизни.

Экстремальность воздействия спортивной среды нуждается именно в экспресс- оценке, так как в процессе лонгитудинального исследования она меняется и зачастую быстро.

Методическая база экспресс - оценки спортивной среды на современном этапе подразумевает не только оценочную аппаратуру, но и методическое обеспечение. Требования к приборам оценки-максимальная достоверность, точность, скорость измерения и возможно меньшее число необходимых контрольных замеров, попыток и случаев.

Раньше приборы оценки внешней среды были сверхинерционны по современным понятиям.

В современном мире нанотехнологий используются установки с программным обеспечением мгновенного действия, которые стали пригодны для экспресс – оценки.

Проведен анализ современных методик экспресс -оценки факторов спортивной среды, которые могут использоваться в разработке нормативной базы оценки степени экстремальности факторов спортивной среды.

Прежде всего речь идёт о микроклиматических измерениях, которые отражаются на напряжении аппарата терморегуляции с появлением холодого и теплового дискомфорта, замерзания, отморожений, повреждений связочного аппарата, тепловых и солнечных ударов, переохлаждения и перегревания с соответствующей потерей и даже отказом от выполнения спортивной деятельности.

Это температура, влажность и скорость движения воздуха, непосредственно сказывающиеся на теплосъёме с поверхности тела как ведущим и наиболее лабильном методе изменения термостабильности организма и обеспечения теплового комфорта.

Эта задача в настоящее время особо важна в связи с изменением климата в сторону его раскачивания, увеличения частот экстремальности.

Следует помнить, что теплосъём зависит от степени выраженности комплекса этих показателей, их взаимосвязи, при возможной компенсации экстремальности одного из них за счёт других.

В генерализованном плане по температуре (при средних значениях влажности и скорости ветра) экстремальные значения будут при начальных признаках выраженного напряжения аппарата терморегуляции. Так, по температуре можно принять за ориентир в сторону жары от 26 °С, а в сторону холода от 10 °С и ниже [1].

Однако необходимы коррективы в зависимости от конкретики вида экстрим спорта.

Для экспресс-оценки экстремального микроклимата выпускаются как в нашей стране, так и за рубежом большое количество приборов.

Проведен сравнительный анализ приборной базы оценки параметров спортивно-туристской среды.

Это отечественные приборы "ТКА-ПКМ" модель 24 - измеритель температуры и влажности воздуха + расчет ТНС-индекса, и "ТКА-ПКМ" модель 52- измеритель температуры и скорости движения воздуха. Они оказались не компактными и непригодными для скрининг-тестирования, неудобными в эксплуатации

При апробации установки Mastech MS6252B (Китай) с подключением к компьютеру и памятью выявлено, что она малогабаритная и достаточно чувствительная, притом продолжительность среза (температура, скорость движения воздуха, влажность) была минимальной.

Для оценки теплопотерь (по средневзвешенной температуре поверхности тела), для контроля степени закалённости организма (по холодной пробе) перспективен бесконтактный дистанционный Infrared thermometer DT8380(Китай).

В рамках более глубокого и всестороннего изучения спортивной среды можно использовать и другие приборы.

Для контроля за содержанием аэроионов в воздухе может быть использован счётчик аэроионный малогабаритный МАС – 01.

Для измерения массовой концентрации пыли в атмосферном воздухе можно использовать измеритель массовой концентрации пыли ИКП-4М.

Для измерения освещённости спортивных объектов применимы люксметр Light meter HS1010A (Китай). Для изучения интенсивности шума апробирован шумомер Digital sound level meter SL-814 (Китай).

Перспективны Эковизор СОЭКС F4: нитратомер + дозиметр + тестер качества воды + индикатор электромагнитных полей, либо Набор для экологического контроля СОЭКС: экотестер СОЭКС + индикатор электромагнитных полей ИМПУЛЬС, гарантия 1 год (Россия) (рис.1).



Рис.2.Термоанемометр



После апробации оказалось, что комплекс приборов изучения спортивной среды для мониторинга внешнего воздействия среды на организм спортсменов и туристов, особенно занимающихся экстремальными видами спорта, в том числе в рамках ППФП, соответствует задачам исследования. Такие приборы должны быть в каждой группе спортсменов-экстремалов или туристов.

## **Выводы**

В ряде видов спорта и туризме невозможно добиться оптимальных показателей средовых факторов. Поэтому необходима экспресс-оценка степени экстремальности факторов спортивной среды.

Требования к оценке походного экстрима в таких видах как альпинизм и др.-миниатюризация базы с малой массой, краткое время измерения, лёгкая транспортировка, защищённость приборов от внешних воздействий.

Накоплена достаточная база для оценки полученных показателей по отношению к работоспособности и здоровью спортсменов с градацией повреждающих факторов.

Проводятся исследования по набору материалов для создания нормативной базы экстремальности факторов спортивно-туристской среды.

## *Литература*

1. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Григорьева О.В. Лекции по общей и спортивной гигиене. Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 384 с.

2. Полиевский С. А., Григорьева О. В., Никитушкин А. В. Методические аспекты исследования внутренней среды крытых спортивных сооружений // Инновационные фитнес-технологии в физическом воспитании и спорте детей и подростков: Материалы всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. О. П. Панфилова. - Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2013. – С. 67-71.

3. Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Ямалетдинова Г.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта. Монография./ Екатеринбург, Гуманный ун-т, 2013. - 392 с.

4. Полиевский, С.А., Смолова, Л.Ю. Активное закаливание к холоду электромонтёра воздушных линий напряжения и контактной сети [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, Л.Ю.Смолова // Автономия личности. – 2012. – № 2 (6).

## **МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Д.С. Метелкина**

*ассистент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Т.А. Барановская**

*ассистент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [2].

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Минобрнауки России. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств [3].

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей. При подборе того или иного вида физической активности необходимо руководствоваться ее оздоровительной направленностью.

Целесообразность применения массажа обоснована его физиологической сущностью. Массаж влияет не только на поверхностные ткани, но и на внутренние органы. Массаж является эффективным и доступным методом профилактики и лечения тех или иных недугов. Он ускоряет адаптацию функциональных систем, органов и тканей к большим физическим нагрузкам, стрессам, а также к воздействиям окружающей среды. Раннее применение массажа

способствует ликвидации нормализации функционального состояния человека [1].

Массаж – это пассивная физиотерапевтическая процедура, которая не обладает тренировочным эффектом. Если исходить из учения П.К. Анохина (1971) о функциональных системах, то массаж не может обладать тренировочным эффектом. Только физические упражнения, занятие спортом, вызывают существенные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной системах и тканях опорно-двигательного аппарата и обладают тренировочным эффектом. Массаж в спорте находит самое широкое применение.

В зависимости от того, с какой целью применяется массаж и как осуществляется воздействие на поверхность тела (т.е. какими средствами), различают гигиенический, периостальный, реабилитационный, перкуссионный, лечебный, баночный, криомассаж, спортивный, сегментарно-рефлекторный, косметический, аппаратный массаж и, наконец, самомассаж [1].

Если говорить о спортивном массаже, он применяется для повышения функционального состояния спортсмена, улучшения спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. По форме массаж может быть общим и частным (локальным).

В настоящее время практика занятий физической культурой и спортом не располагает данными о длительном применении массажа. А вот феномен привыкания к нему (т.е. снижение или даже прекращение эффекта от его применения) хорошо известен.

Методика массажа включает приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Преобладание тех или иных приемов зависит от функционального состояния занимающихся, возраста, пола и его индивидуальных особенностей, реакции на массажную процедуру. Массируются те части тела, которые будут нести наибольшую нагрузку в предстоящей физической работе.

При проведении массажа необходимо учитывать метеорологические условия. Так, в холодную, ветреную погоду следует в большей степени использовать приемы растирания и разминания в сочетании с гиперемизирующими мазями, а в жарком, влажном климате – поглаживание, похлопывание, поколачивание, потряхивание и неглубокое разминание в сочетании с охлаждающими мазями (линиментами).

Массаж проводится в такой последовательности: спина, задняя поверхность ног, грудная клетка, верхние конечности, живот и передняя поверхность ног.

Под влиянием общего массажа происходит увеличение общего объема эритроцитов, количество гемоглобина, ретикулоцитов в периферической крови. Повышение концентрации гемоглобина в периферической крови сопровождается улучшением эффективности аэробного энергообеспечения, что подтверждается увеличением спортивной работоспособности.

Массаж – один из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека. В последние годы интерес к нему как у нас в стране, так и за рубежом резко возрос. Это объясняется тем, что в последние годы повысился процент аллергических реакций на применение фармакологических препаратов, и нередко их малой эффективностью; хирургическое же вмешательство не всегда всем показано, а нередко приводит к ряду осложнений.

Эффективность массажа возрастает при сочетании его применения с физио- и гидротерапией, различными мазями, ЛФК, упражнениями на растягивание соединительнотканых образований, баней и др.

### *Литература*

1. Дубровский В.И. Массаж: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Владос, 2001. – 496 с.

2. Федеральный закон от 29 июня 2015 г. № 202-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»  
<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71008402/>

3. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) 3 поколения  
<http://unecon.ru/magistratura/normativnye-dokumenty/fgos-vpo-3>.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

***Е.В. Волынская***  
*кандидат педагогических наук, доцент*  
*ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»*  
*(Липецк, Россия)*

Увеличение числа детей с задержкой психического развития и разнородность этих отклонений существенно обостряют проблемы

подготовки к школьному образованию и выбора адекватных программ обучения и воспитания детей с данным нарушением. Задержка психического развития без своевременной коррекции образует преграды для осуществления ребенком своего потенциала творческих способностей, а также проявления полноценных трудовых возможностей в интересах общества [1, С. 20].

Многочисленные исследования говорят о том, что учащиеся с недостатками интеллекта по показателям физической подготовленности уступают своим нормально развивающимся сверстникам. Главную роль в психомоторном развитии играет физическая активность, поэтому проблема развития двигательных способностей детей с задержкой психического развития предполагает изучение и применение научных данных о факторах, влияющих на их развитие.

Проблема развития скоростно-силовых качеств у подростков с задержкой психического развития является актуальной в методике адаптивной физической культуры и спорта. Особое место в процессе адаптивного физического воспитания в подростковом возрасте должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как данный возраст является самым благоприятным периодом для развития этих способностей. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей по большей части способствует успешной трудовой деятельности человека в дальнейшем и играет значительную роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики развития скоростно-силовых способностей у подростков с задержкой психического развития посредством сочетания специально подобранных упражнений и мини-футбола.

Задача исследования - определить уровень развития скоростно-силовых способностей у подростков с задержкой психического развития и предложить методику их развития.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения №16 города Липецка.

Для экспериментального исследования были отобраны 16 подростков 13-14 лет с задержкой психического развития и на основе первоначального тестирования созданы контрольная и экспериментальная группы по 8 человек каждая.

Помимо основных занятий по физической культуре, мальчики контрольной группы 2 раза в неделю занимались в секции волейбола. С подростками экспериментальной группы дополнительно 2 раза в неделю проводились занятия по 45-60 минут в течение 12 недель, организованные по разработанной методике.

Схема дополнительных занятий была следующей:

1. Подготовительная часть. С мальчиками экспериментальной группы проводилась разминка в течение 15 минут, которая состояла из общеразвивающих упражнений в ходьбе и в беге, а также комплекс общеразвивающих упражнений на месте.

2. Основная часть. В данной части занятия мальчики экспериментальной группы выполняли специально подобранные упражнения в течение 15-30 минут и играли на протяжении 10 минут в мини-футбол. Все упражнения, входящие в основную часть занятия, выполнялись в максимально быстром темпе, не нарушающем правильной структуры движений. Интервал отдыха между подходами составлял 2 минуты. Во время отдыха дети выполняли ходьбу, дыхательные упражнения, а также упражнения на растяжку и расслабление.

3. Заключительная часть. В этой части занятия мальчики экспериментальной группы в течение 5 минут выполняли упражнения на восстановление дыхания.

В соответствии с целью работы – экспериментальное обоснование методики развития скоростно-силовых способностей у подростков с задержкой психического развития посредством сочетания специально подобранных упражнений и подвижных игр, была проведена исследовательская работа по выявлению уровня развития скоростно-силовых способностей у подростков с задержкой психического развития. Исходный уровень развития определялся с помощью следующих специальных тестов: прыжок в длину с места с двух ног; прыжок в высоту с места; челночный бег 3х10 метров; бег 30 метров; прыжки на скакалке за 20 секунд; метание набивного мяча из-за головы сидя.

Полученные данные первоначального тестирования достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами не имеют, что свидетельствуют об однородности групп по показателям скоростно-силовых способностей. Анализ полученных результатов исходного тестирования показал, что по всем тестам, кроме прыжка в длину с места, выявлен низкий уровень развития скоростно-силовых способностей у подростков с задержкой психического развития. С подростками дополнительно два раза в неделю проводились занятия в течение 12 недель, организованные по разработанной методике.

По окончании педагогического эксперимента для выявления эффективности экспериментальной методики и изменений в уровне развития скоростно-силовых способностей, наступивших в результате ее применения, был произведен сравнительный анализ показателей повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп.

Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента, представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

*Динамика развития скоростно-силовых способностей мальчиков 13-14 лет с задержкой психического развития за период исследования, ( $x \pm m$ )*

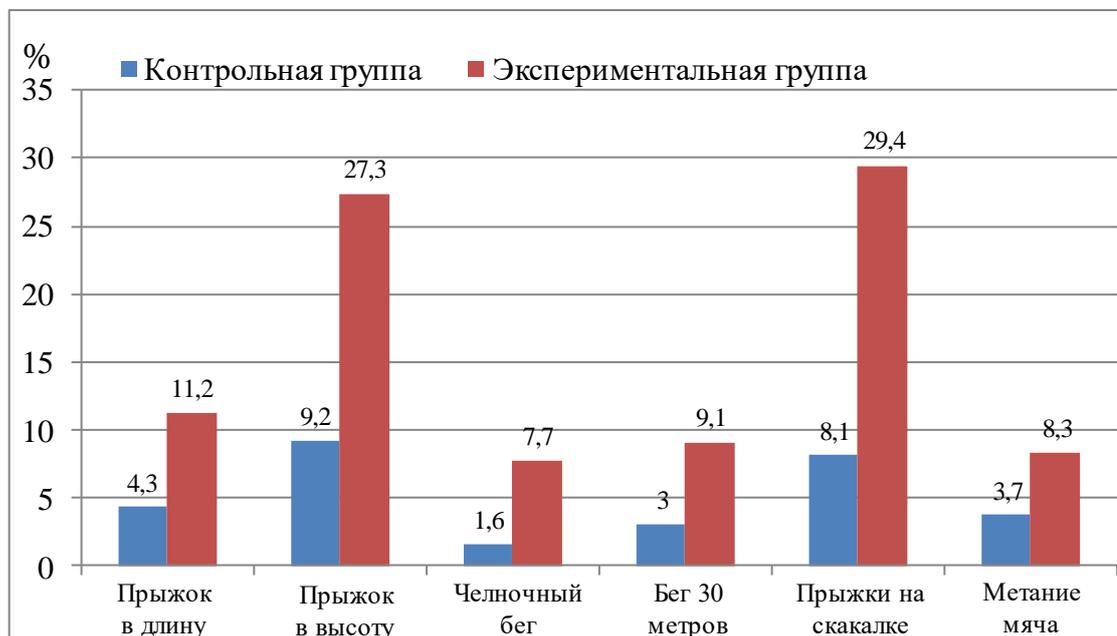
Тесты	Декабрь 2016 г.			Апрель 2017 г.		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Прыжок в длину с места с двух ног (см)	157,6±9,1	154,4±7,5	>0,05	164,3±7,31	171,7±8,4	<0,05
Прыжок в высоту с места (см)	30,3±2,92	28,6±2,11	>0,05	33,1±2,65	36,4±2,3	<0,05
Челночный бег 3x10 метров (с)	9,23±0,8	9,65±0,3	>0,05	9,08±0,73	8,91±0,6	<0,05
Бег 30 метров (с)	5,84±1,27	6,08±0,19	>0,05	5,67±1,24	5,53±0,46	<0,05
Прыжки на скакалке за 20 секунд (раз)	23,4±4,12	22,1±3,86	>0,05	25,3±4,52	28,6±4,1	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы сидя (см)	314,3±24,64	312,6±25,53	>0,05	325,8±23,7	338,4±24,6	<0,05

Анализ результатов контрольных тестов, выполненных подростками экспериментальной группы, превышает значения показателей контрольной группы. Средний показатель теста «Прыжок в длину с места с двух ног» после исследования составил 171,7 сантиметра, что выше исходного результата на 17,3 сантиметра. В то время как у подростков контрольной группы в конце исследования средний показатель улучшился на 6,7 сантиметра и составил 164,3 сантиметра.

По показателям теста «Прыжок в высоту с места» у мальчиков экспериментальной группы средний показатель после исследования улучшился на 7,8 сантиметра, в то время как у подростков контрольной группы всего на 2,8 сантиметра и составил 33,1 сантиметра.

При выполнении контрольного теста «Челночный бег 3x10 метров» у мальчиков экспериментальной группы средний показатель стал лучше исходного результата на 0,74 секунды. У школьников контрольной группы поэтому же тесту средний показатель улучшился на 0,15 секунды. Такая же картина наблюдается и по результатам тестов

«Бег 30 метров», «Прыжки на скакалке за 20 секунд» и «Метание набивного мяча из-за головы сидя».



*Рисунок 1*

*Динамика показателей скоростно-силовых способностей*

Таким образом, полученные данные доказывают более выраженную динамику роста показателей уровня развития скоростно-силовых способностей у мальчиков с задержкой психического развития экспериментальной группы, чем у подростков контрольной группы. Эффективность предложенной методики выразилась в повышении уровня развития скоростно-силовых способностей у подростков 13-14 лет с задержкой психического развития в среднем от 7,7% до 29,4%.

*Литература*

1. Лапченков, А.В. Влияние фитбол-гимнастики на психофизическое состояние детей с задержкой психического развития / Ю.А. Поварещенкова, А.В. Лапченков // Адаптивная физическая культура. – 2012. - № 2 – С.20-21.

## НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРОСТРОЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**Л.А. Калинин**

*доктор медицинских наук, профессор  
ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК» (Москва, Россия)*

**К.С. Маслиев**

*кандидат медицинских наук  
Московская торгово-промышленная палата*

**Н.А. Калинин**

*Высшая школа экономики (Москва, Россия)*

**И.И. Готадзе**

*Высшая школа экономики (Москва, Россия)*

**Введение.** Термин «изделие (технология) двойного назначения» с давних пор используется в военной и спортивной областях [1].

Эти изделия - всегда высокотехнологичный продукт основанный на патентах и других документах интеллектуальной собственности.

Недавно спорт высших достижений – его натурный и цифровой образы, благодаря российским патентам, преобразованы в товар двойного предназначения. Нами специально изменен термин «назначение» на «предназначение», поскольку речь идет не о военной тематике. Благодаря особой технологии, изложенной в патентах, спорт высших достижений становится «доступным» даже для детей дошкольного возраста.

Решение подобной задачи нами было выполнено путем рассмотрения т.н. «Детской двигательной биотехнической системы» [2].

### **Детская двигательная биотехническая система**

Детская двигательная биотехническая система (ДДБТС) - это динамическая саморегулируемая интеллектуальная система открытого типа, объединяющая биологические и технические элементы в едином контуре управления и предназначенная для оптимизации детской двигательной активности.

К характеристикам внутренних связей ДДБТС относятся: периодичность, длительность и интенсивность нагрузок, вид нагрузки (двигательная, психоэмоциональная), разновидность используемого технического компонента системы, а также способ его использования.

Нами совместно с Е.Р. Зябловой [3] изготовлено устройство ДДБТС, в котором используются телевизионный приемник и видеомаягнитофон. С их помощью ребенок, наблюдая записанное на видеомаягнитофоне конкретное спортивное событие (Этап Кубка мира по конкуру), сам «принимает в нем участие». Оператор путем

кодирования и квантования реальных спортивных событий формирует информационные сигналы, поступающие в блок сравнения, в этот блок поступает также информация от датчиков двигательной активности ребенка. Игра выполняется в соревновательном режиме одновременно несколькими детьми.

На экране телевизора можно наблюдать проявление двигательной активности дошкольников, которые видят реально происходящие спортивные события на Кубке мира по конкуру и, используя простейший двигательный алгоритм («Лошадка бежит - я бегу, лошадка прыгает, и я прыгаю»), принимают участие в этом соревновании. Датчики двигательной активности, расположенные на руках детей бесконтактно передают информацию об уровне двигательной активности детей на центральный компьютер, на который одновременно поступает информация от тренера- оператора. Сравнение этих информационных потоков позволяет выявить победителя в этих своеобразных спортивных соревнованиях (игре).

Важно отметить, что на дополнительном экране оператор наблюдает кинезометрическую кривую каждого ребенка, а дети по внешнему «модельному» виду своего лица на экране могут определить – выигрывает ли в данный момент времени этот ребенок у соперника или проигрывает.

Это делается с помощью разработанных нами датчиков, закрепленных на ногах человека, которые регистрируют не только момент изменения двигательной активности, не только скорость движения, но и ускорение в двигательном акте, что становится дополнительным элементом оценки соревновательной деятельности двух или нескольких WWW-игроков.

Отличие российского подхода к экономико-организационным вопросам представленной в статье спортивно - игровой цифровой технологии по сравнению с обычными игровыми технологиями состоит в фундаментальной особенности, отраженной в патентах - более простое техническое решение.

Использование в специальных случаях возможностей интернет - систем позволило нам говорить о так называемом «WWW-спорте» и даже о возможности проведения международных соревнований среди подростков старшего возраста по некоторым игровым видам спорта – например по теннису, гандболу или футболу. В отдаленной перспективе речь может идти даже о «WWW – Олимпийских играх».

Можно привести пример того, как психоэмоциональное напряжение, возникающее у болельщиков, в том числе и у подростков, при просмотре спортивных телевизионных программ можно преобразовать в регулируемый двигательный алгоритм, который, в

свою очередь, с большой точностью можно зарегистрировать и проанализировать.

Таким образом, предлагаемые современные технологии наряду с развлекательными компонентами физической активности, обеспечивают существенный спортивно-оздоровительный эффект, создавая предпосылки гармоничного физического, энергетического и духовного развития.

### *Литература*

1. <https://minprom.ru/uslugi/zaklyuchenie-fstek/товары-dvojnogo-paznacheniya/>

2. Зяблова Е.Р. Оптимизация двигательной активности городских и сельских детей дошкольного возраста путём использования компьютерных технологий в двигательных биотехнических системах. // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук. – Москва, 2013. – С.11-15.

3. Зяблова Е.Р. Подвижная видеоигра на спортивно-игровом тренажере для дошкольников «Садко» в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры – 2013 - №5 – С38

## **ПОИСК И ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***И.М. Туревский***

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

*Введение.* Деструктивное поведение – действия (словесные или практические), направленные на разрушение чего бы то ни было – мира, покоя, дружбы, соглашения, настроения, успеха, здоровья, физических предметов и т.д. Выражается как драчливость, нетерпимость, упрямство, грубость, ненависть, страх, паника по отношению к другому человеку, предмету, самому себе, отношению, делу, животным, природе и т.д. Совершая деструктивные действия, человек нарушает нормы мирной жизни и нравственные законы, не позволяет состояться конструктивным решениям, предаёт дружбу и любовь, вторгается в духовный и душевный мир людей. Это зло, приносящее вред всем, в том числе и самому носителю зла. К деструктивному поведению относятся все формы девиантного и делинквентного поведения.

Технологии профилактики деструктивного поведения различных категорий населения разрабатываются в рамках различных наук (медицины, психологии, педагогики, социологии). В мировой практике накоплен большой опыт формирования программ, рассчитанных как на работу со всеми детьми и подростками в учебных заведениях и учреждениях дополнительного образования, так и с «группой риска» в системе социально-поддерживающих учреждений. Наиболее известные программы профилактики – деструктивного поведения «Life Skills International» (США), в основе которой лежит программа формирования жизненных навыков; «Обучение здоровому образу жизни» (Англия), в структуру которой входит медицинская модель (информация об опасности психологических отклонений и определенного поведения), образовательная модель (система обучения эффективному поведению), модель самоусиления (поиск внутренних ресурсов на основе полученных знаний); программа «Спасибо, нет» (Польша), - обучение подростков эффективному поведению. Известные технологии профилактики деструктивного поведения могут быть обобщены в предлагаемой схеме (*Таблица 1*).

Таким образом, основой всех известных программ профилактики деструктивного поведения является развитие личностной компетентности по отношению к деятельности, обучение эффективному (совладающему) поведению, развитие личностных ресурсов, работа с социальной средой (занятость молодежи, ее досуг). Одной из эффективных технологий в рамках профилактики деструктивного поведения может быть, по нашему мнению, объединение психологических методик и занятий физкультурой и спортом в единую программу.

**Цель.** Структурирование технологии целевого использования средств физической культуры и спорта в эффективной профилактике деструктивного поведения в подростковых группах риска.

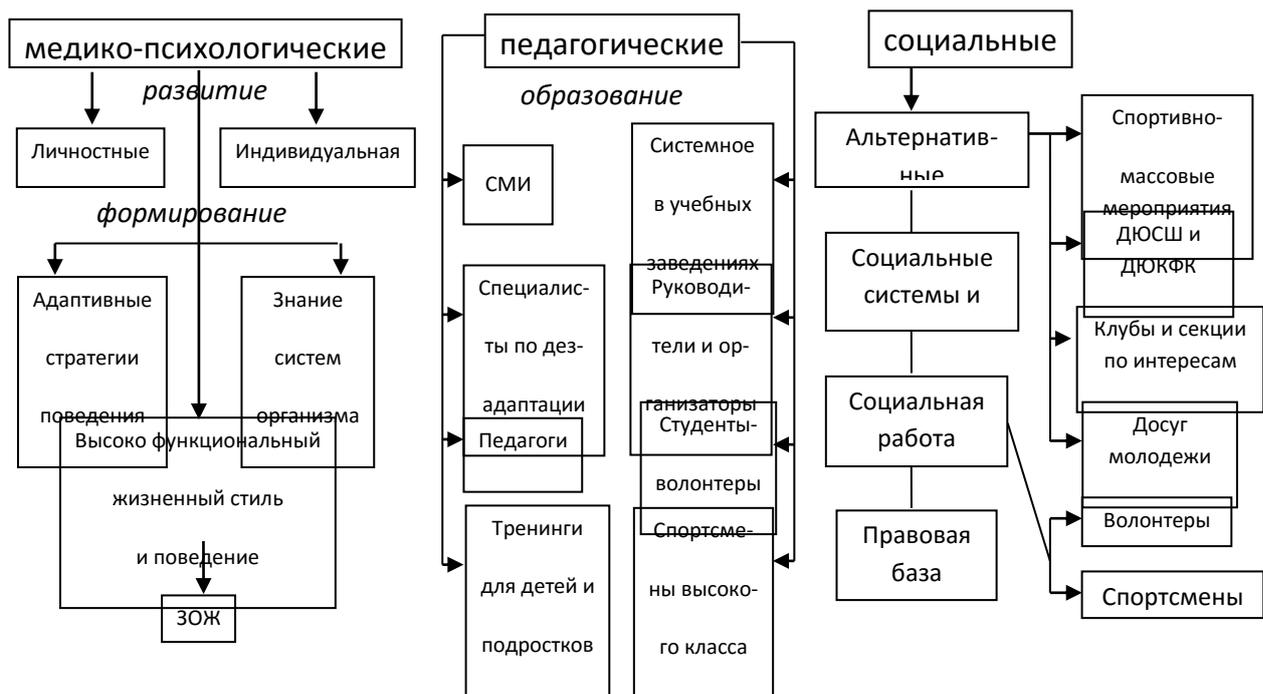
**Методы.** Объектом исследования является система учебно-воспитательного процесса по обучению футболу, предметом – технология профилактики деструктивного воздействия на юношей 13-15 лет, относящимися к группе риска по различным факторам. Использовались методы наблюдений: анкетирование, тестирования двигательных (быстрота, выносливость, ловкость, сила) и психических (фрустрированность, самооценка, раздражительность и др.) качеств, статистическая обработка материала ( $\bar{x}$ ,  $m$ ,  $R$ ,  $t$ -критерий).

**Результаты исследования.** Из 2500 учащихся старших классов было отобрано 200 юношей, попавших в так называемую «группу риска» по социально-биологическим, психологическим (фрустрированность, раздражительность, уступчивость, склонность к

рisku, самооценка) и двигательным факторам риска деструктивного поведения. Из этих 200 подростков были выбраны 30 человек, имеющие навыки занятий спортом, начали заниматься в ДЮСШ бокса и единоборств по экспериментальной программе.

Таблица 1

Социально-педагогические и медико-психологические технологии



Занятия спортом принято рассматривать как альтернативные программы профилактики деструктивного поведения молодежи. Однако, по нашему глубокому убеждению, специально разработанные, индивидуально ориентированные программы занятий спортом могут быть направлены непосредственно на исправление имеющихся нейродинамических нарушений со стороны центральной нервной системы, способствовать коррекции дезадаптивных характерологических свойств.

Эксперимент предполагал три вида планирования.

1. Подструктуры личности и развитие психофизических факторов с учетом степени участия сознания (Таблица 2).
2. Планирование структуры и технологии целевого использования средств спорта в эффективной профилактике деструктивного поведения в молодежных группах риска.

На основании многолетних экспериментальных наблюдений по использованию различных технологий профилактики деструктивного поведения среди подростков и получения определенной

эффективности в снижении многих факторов риска предлагается авторская технология в интегрированной форме.

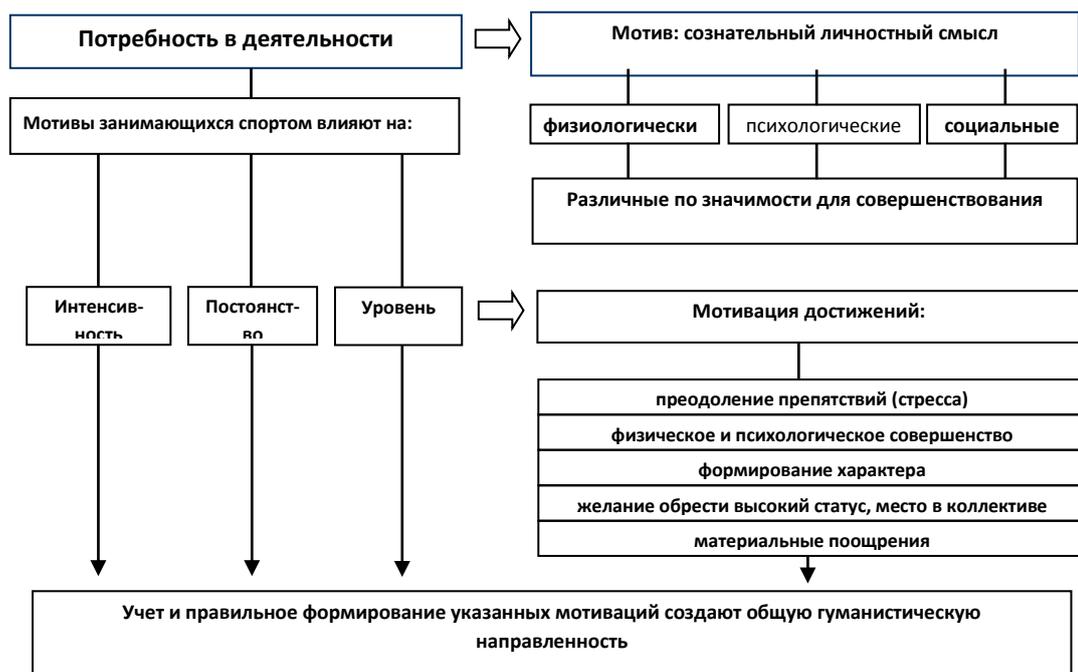
Таблица 2

Планирование развития психофизических факторов подростков, занимающихся спортом



Таблица 3

Планирование мотивации успешности спортивной деятельности подростков, занимающихся спортом и предрасположенных к деструктивному поведению



Все факторы риска деструктивного поведения нами дифференцированы для стандартизации анализа рассматриваемой проблемы. Любой подросток может находиться в зоне риска как по одному, так и по нескольким или по всем факторам риска.

Направленность технологий на развитие или формирование личностных качеств, необходимых для профилактики деструктивного поведения включает в себя:

- коррекцию имеющихся биологических нарушений со стороны ЦНС (воспитание ловкости, выносливости, снижение проявлений вегетативных нарушений);
- развитие личностных свойств;
- обучение эффективному (совладающему) поведению, развитие стрессоустойчивости;
- работа с социальной средой (организация досуга, занятия физкультурой и спортом, как альтернативные программы по отношению к асоциальному поведению).

Таким образом, эти технологии охватывают медицинские, психологические, педагогические и социальные стороны первичной профилактики, в каждую из которых составной частью входит физическая культура и спорт.

Риск формирования зависимости к деструктивному поведению рассматривается с позиций био-, психо-, социо- духовной модели, где каждый из факторов или их сочетание взаимосвязаны с двигательной активностью. Было выявлено, что у юных спортсменов высокий уровень фрустрации и сниженная самооценка тесно связаны с моторной неловкостью ( $R=0,47$  при  $P<0,01$ ) и плохой выносливостью ( $R=0,62$  при  $P<0,01$ ).

Специально разработанные тренинги в процессе занятий спортом имеют свою специфику в зависимости от замеченных факторов риска:

- **социально-биологические факторы** – комплексное развитие двигательных качеств, авторитарно-демократическое управление педагогическим процессом;
- **фрустрированность** – развитие силы, выносливости и ловкости, авторитарно-демократическое управление;
- **раздражительность** – развитие выносливости и ловкости, авторитарно-демократическое управление;
- **уступчивость** – развитие силы, ловкости и выносливости, авторитарное управление;
- **склонность к риску** – развитие выносливости, ловкости, авторитарное управление;
- **самооценка** – развитие силы, быстроты и ловкости, демократическое управление (табл. 4).

Результаты двухлетнего эксперимента показывают, что юные спортсмены значительно повысили технико-тактические и двигательные показатели. В тоже время занятия спортом обучают совладению с проблемными ситуациями, создают личный опыт преодоления стресса адаптивными способами, снижают возможную агрессивность и повышают волевые качества, снимают ощущение отверженности и способствуют получению опыта обращения за социальной поддержкой к взрослым и сверстникам в кризисных ситуациях.

*Заключение.* Разработанная авторами эффективная технология позволяет за счет тренинговых программ средствами спорта в короткие сроки получить опосредованные данные о работе по профилактике обращения подростков к деструктивному поведению. Такой подход к важной международной проблеме открывает новые возможности для дальнейших исследований профилактики вредных привычек средствами физической культуры, в общем, и молодежного спорта, в частности.

Таблица 4

## Рекомендуемая технология профилактики в группах риска средствами спорта

Признаки групп риска	Направленность технологий	Направление тренингов	Бокс и др. виды спорта	Преимущественное развитие качеств	Организация занятий	Управление пед. процессом
Биологические. Социальные.	– Развитие личностных ресурсов; – знание систем организма; – специалисты по дезадаптации, педагоги; – клубы и секции по интересам.	развитие «Я-концепции», «копинг-стратегия»	– спортивные игры – по интересам	комплексное развитие двигательных качеств	– фронтальная – поточная – индивидуальная	авторитарно-демократическое
<b>Личностные признаки</b>						
Фрустрированность	– Развитие индивидуальной компетентности; – формирование адаптивных стратегий поведения; – специалисты по дезадаптации; – руководители и организаторы, спортсмены – спортивно-массовые мероприятия; – ДЮСШ.	развитие «Я-концепции»	– единоборства – циклические	– сила – выносливость – ловкость	– индивидуальная – фронтальная	авторитарно-демократическое
Раздражительность	– Развитие личностных ресурсов; – спортсмены-волонтеры – формирование адаптивных стратегий поведения; – специалисты по дезадаптации, педагоги; – клубы и секции по интересам;	«Копинг-стратегия» (совладающее поведение)	– циклические	– выносливость – ловкость	– индивидуальная – групповая	авторитарно-демократическое
Уступчивость	– Развитие индивидуальной компетентности; – формирование положительного стиля и поведения; – СМИ; – ДЮСШ; – специалисты по дезадаптации; – студенты-спортсмены высокого класса; – секции по интересам.	формирование умений противостоять давлению среды	– единоборства – спортивные игры	– сила – ловкость – выносливость	– индивидуальная – групповая	авторитарный
Склонность к риску	– Развитие личностных ресурсов; – формирование адаптивных стратегий поведения; – специалисты по дезадаптации; – студенты-спортсмены; – альтернативные программы; – правовая база.	«Копинг-стратегия» (совладающее поведение)	– единоборства – спортивные игры – нетрадиционные	– выносливость – ловкость	– фронтальная – индивидуальная	авторитарное
Само-оценка	– Развитие индивидуальной компетентности; – знание систем организма; – СМИ; – системное обучение в общеобразовательных заведениях; – спортивно-массовые мероприятия; – секции по интересам.	повышение самооценки	– единоборства – циклические	– сила – быстрота – ловкость	– фронтальная – поточная – индивидуальная	демократическое
Физические	– Развитие личностных ресурсов; – здоровый образ жизни; – педагоги; – студенты-волонтеры; – ДЮСШ; – спортивно-массовые мероприятия;	повышение физических кондиций, формирование потребности в ФК	– по интересам	комплексное развитие двигательных качеств	– групповая – индивидуальная – поточная	авторитарное

## Литература

1. Гиндикин В.Я., Гурьева В.А. Личностная патология. – Москва, 1999.
2. Боев И.В. Пограничная аномальная личность. Ставрополь, 1999.
3. Басов А.В., Худяков А.В., Урываев В.А. Здоровье подростков и профилактика зависимого поведения. – Ярославль, 2002.
4. Налчаджян А.Н. Агрессивность человека. – М.: «Питер», 2007. – 736 с.
5. Попов Ю.В. Концепция саморазрушающего поведения как проявления дисфункционального состояния личности. // Медицинская психология, 1994.
6. Фром Э. Анатомия человеческой деструктивности. Пер. с англ. Э.М. Телятникова. М.: АСТ, 2004. – 635 с.
7. Hermalin Tared A., Steer Robert A., Platt Jerome J. and Metzger David S. Risk characteristics associated with chronic unemployment in methadone clients// Drug and Alcohol Dependence, 26 (1990).
8. Kaufman E. Family systems and family Therapy of substance abuse: An overview of decades of research and clinical experience. II Int. J. Addict., 1985, -Vol.20. - №6/7.

## ПРИМЕНЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Г.О. Ключкина**

доцент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет(РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)

**М.А. Хабибулина**

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет(РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)

На протяжении немалого времени спортивная победа имела огромное значение для победителя. Спортсмены ставят новые спортивные рекорды, занимая призовые места, достигая отметки невозможного, тем самым составляют серьезную конкуренцию другим спортсменам, накаляя обстановку на разнообразных

чемпионатах и других соревнованиях. В такие периоды организм молодого спортсмена подвергается чрезмерным нагрузкам от нескончаемых тренировок, которые нередко приводят к сильному переутомлению, даже самого крепкого, организма. Именно конкуренция и ограниченность физических возможностей организма наводит на мысль молодых спортсменов и специалистов, работающих в области спорта, искать всевозможные пути совершенствования тренировок, а также искать способы одержать победу в соревнованиях.

Одним из таких способов и является применение препаратов и лекарственных веществ, запрещенных спортивной комиссией, получивших распространение под названием допинг. Такие лекарственные препараты стимулируют организм и повышают его работоспособность, помогают спортсменам достичь высоких результатов на состязаниях. Однако, они нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме.

В последнее время специалисты отметили рост применения допинг – препаратов в детском спорте [2, с. 240]. Но в отличие от взрослых спортсменов, которые осведомлены и понимают всю пагубность применения стимуляторов, молодежь, в большинстве своем, без понимания происходящего выполняют приказы тренеров, навязывающих им свою модель спортивного поведения, разрушая понятия о нравственности и морали в спортивных состязаниях.

По исследованиям сетевых источников стало известно, что допинг впервые стали принимать в 1865 году на соревнованиях по плаванию, проходивших в Амстердаме. Однако еще в древней Греции существовало особое правило, которому следовали спортсмены – олимпийцы. Например, для лучшей выносливости во время бега съедали несколько семечек кунжута, благодаря высокому содержанию кальция кунжут способствовал укреплению мышечной ткани и костей. А перед рукопашными боями, участник съедал ягнятину, завивая вином, чтобы повысить свою выносливость [3, с. 320].

Тем не менее, историю с применением допинга в прошлом сложно сравнить с уже существующим современным допингом. Но все же, и в том, и в другом случае спортсмен стремится добиться возрастания своих физических способностей, стараясь превзойти себя и других.

Несмотря на то, что допинг уже давно закрепился в спорте, борьбу с ним начали не с самого его основания. Только в 1993 году медицинская комиссия ввела запрет на применение фармакологических препаратов, которые возбуждали эндокринную

и нервную систему. К этим препаратам относятся: стимуляторы разных классов и групп, наркотики, обезболивающие средства, мочегонные средства, наркотики и анаболики, также пептидные гормоны (окситоцин, глюкагон, инсулин и так далее) и производные от пептидных гормонов [1, с. 61]. Кроме того, кофеин и алкоголь также были включены в список запрещенных напитков из-за содержащихся в них кофеина, которые оказывают стимулирующее воздействие на организм.

Несмотря на то, что борьба с допингом в спорте длится уже долгие годы, результаты этой борьбы неутешительные. Многие спортсмены предоставляют медицинские справки, свидетельствующие о том, что по показаниям лечащих врачей, они имеют необходимость принимать определенные лекарственные препараты, входящие в группу запрещенных, исходя из хронических или прогрессирующих заболеваний. Максимальным наказанием для спортсмена, в чьей крови было обнаружено запрещенное вещество – отстранение от спортивных соревнований сроком на четыре года. Также, приговор зависит от степени нарушения, от количества вещества, принятого перед началом соревнований и от количества обнаруженных препаратов после проведения анализа. В детско-юношеском спорте ситуация ухудшается, так как допинг – контроль в отношении детей и молодежи не проводится, что дает определенную свободу действия тренерам. Чаще всего допинг молодежь принимает допинг с подачи лично тренера, ведь премиальные и зарплата зависит от того, насколько успешным будет выступление или борьба спортсменов [2, с. 305]. Еще не полностью сформировавшийся организм молодых студентов-спортсменов особенно чувствителен к разного рода стимуляторам, поэтому неправильный выбор или дозировка приводит к необратимым последствиям, в особых случаях к летальным исходам или инвалидности.

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу ответственность за любые принятые препараты перед началом соревнований, спортсмен несет сам. То есть, взрослый спортсмен самостоятельно отвечает за свой выбор, в отличие от ребенка или молодого спортсмена. Чаще всего, молодой спортсмен даже не понимает, какой препарат именно дает ему тренер, а также, какие последствия могут ожидать спортсмена после принятия этого запрещенного препарата [4, с. 7].

Главным методом в борьбе с принятием запрещенных препаратов в юношеском спорте должно быть всеобщее информирование о вреде допинг - препаратов спортсменов от детей

до взрослых. У молодежи должно быть сформирована нетерпимость к допингу, кроме того, усвоение понятия «спортивного поведения», в котором принятие допинга является мошенничеством. Молодое поколение должно осознавать, что принятие допинг – препаратов считается неуважением соперников и, что самое главное, является угрозой дальнейшей жизни и здоровью.

### *Литература*

1. Гончарова Н. А. Фармакология спорта // Н. А. Гончарова; Я. С. Гудивок - г. 2010.
2. Родионов В. А. Психология детско – юношеского спорта // - г. 2013.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Олимпийская литература – г. 1997. С. 320.
4. Сараф М. Я. Спорт в культуре XX века // Теор. и практ. физ. культ. – г. 1997. - № 7. – С. 5 – 12.

## **ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИМ ПРЕПАРАТАМ**

***В.Н. Давиденко***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

***М.А. Орлова***  
*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

***А.А. Ющенко***  
*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

Проблема использования фармакологических средств в современном спорте сегодня особенно актуальна. Постоянный рост национальных и мировых спортивных достижений и связанное с этим значительное повышение физической нагрузки в тренировке и нервного напряжения соревнований, омоложение спорта предъявляют организму человека чрезвычайно высокие требования. Кратчайший путь - допинг. Современный спорт невозможно представить без допинга. За небольшой промежуток

времени спорт вышел на новый уровень благодаря достижениям науки в фармакологии. Но, стараясь выиграть честно, спортсмены часто остаются за бортом своей профессии. Ужесточается контроль за применением запрещённых препаратов в спорте. Всё это заставляет искать новые пути повышения работоспособности спортсменов.

Проблемы допинга и фармакологии были тесно взаимосвязаны еще в древние времена. Имеются сведения, что на античных олимпиадах атлеты снабжались какими-то "чудодейственными" лекарствами. Особенно широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 50-60-е годы нашего века (велоспорт, тяжелая атлетика, плавание гребля, легкая атлетика, футбол). Это поставило под угрозу не только саму идею спорта, но и создало серьезную угрозу здоровью спортсменов. Зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введению допинг-контроля на соревнованиях. Это способствовало также разворачиванию исследований по этой проблеме [4].

Многих специалистов привлекли исследования продуктов пчеловодства. Продукты пчеловодства используются человечеством с давних времен. Тысячи лет назад мед, воск и прополис применялись в Древнем Китае, Ассирии, Вавилоне и Индии в качестве лечебного средства. Врачи Древнего Египта за 1700 лет до н. э. составили первое известное руководство по применению продуктов пчеловодства в медицине. Великие врачи древности использовали мед для ускорения заживления ран, заболеваний печени, желудка. Уже тогда считалось, что мед способен продлить жизнь человека. Цветочный мед содержит около 40 углеводов (в основном фруктозу и глюкозу), около 20 аминокислот, витамины, органические кислоты, минеральные вещества. Главная особенность меда — его большая энергетическая емкость, так как он является углеводным продуктом (в 100 г содержится 315—335 ккал). Углеводы меда представлены простыми моносахаридами, которые без предварительных стадий переработки поступают в кровь, пополняя энергетические запасы спортсмена, поэтому мед быстро утоляет голод и восстанавливает физические силы. Так, известен результат удачного сверхмарафонского заплыва по Дунаю на 2457 км 32-летнего пловца В. Стоянова в 1984 г. В свой рацион он включал мед с пылью [3].

Пчелиная пыльца содержит натуральные анаболические вещества растительного происхождения. Специфическое свойство пыльцы – проявление гормоноподобной активности, которая обуславливает мощное анаболическое действие. Пчелиная пыльца поставляет энергию, улучшает спортивную работоспособность и физическую выносливость, омолаживает кожу, активизирует иммунную систему, умственные способности, защищает от сердечных болезней и стресса. Кроме того, пыльца – настоящий концентрат аминокислот. Она не вызывает привыкания и побочных действий и может применяться очень длительно. Чаще всего спортсмены сочетают (при ежедневном приеме) мед в количестве 1 г на 1 кг веса тела и цветочную пыльцу 0,3 г на 1 кг веса на фоне сбалансированного питания. В результате применения пыльцы увеличивается количество гликогена в печени и в скелетных мышцах, уменьшается вязкость крови [4].

Маточное молочко представляет собой пастообразное вещество кремово-белого цвета, которым пчелы выкармливают пчелиную матку. Оно является мощным адаптогеном, вызывает прилив энергии, устраняет недомогания, нормализует обмен веществ, стимулирует кроветворение, защищает организм от инфекций, лечит артериосклероз и коронарную недостаточность, а также повышает умственную и физическую работоспособность, особенно в смеси с медом (1:100). Обладает анаболическим, общетонизирующим, противовоспалительным, спазмолитическим, бактерицидным и противовирусным действиями, повышает иммунитет, умственную и физическую работоспособность. Усиливает синтез ацетилхолина, что приводит к повышению мышечной силы и в то же время усиливает синтез адреналина в надпочечниках, способствующий развитию выносливости. Маточное молочко усиливает минералокортикоидную функцию надпочечников – ткани становятся более упругими. Маточное молочко улучшает липидный обмен [3].

Таким образом, на наш взгляд, применению анаболических стероидов и других запрещённых препаратов в спорте, есть реальная альтернатива - продукты пчеловодства. Они натуральны, практически не имеют побочных эффектов. Широкое внедрение продуктов пчеловодства положительно скажется и на сельском хозяйстве, позволит увеличить популяцию пчёл и урожай опыляемых ими культур.

Только в сочетании с адаптивно-оздоровительными мероприятиями в распорядке дня, использование натуральных

средств в спорте может оказаться перспективным [2]. Только тогда можно будет вырастить здоровое подрастающее поколение.

### *Литература*

1. Альциванович К. К. «1000 + 1 совет о питании при занятии спортом», Современный литератор, 2005. – 288 с.

2. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. Дисс... канд. пед. наук. -Тула, 2009. -22 с.

3. Кулиненко О.С. Спорт: фармакологическая коррекция, допинг, питание: Актуальные проблемы спортивной медицины // Труды Самарской областной федерации спортивной медицины, Т. 3. – Самара, 1999. – С. 6-59.

4. Сейфулла Р.Д. "Спортивная фармакология. Справочник". Спортивная фармакология, 1999. - 118 с.

## **ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ**

***Г.О. Ключкина***

*доцент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

***М.К. Черкасская***

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

Употребления допинга – это одна из самых острых проблем спорта, на его современном этапе развития. Многие спортсмены, ради повышения своих спортивных показателей, принимают препараты, входящие в запрещённый список, составленный Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА). Но обратная сторона медали такова, что в погоне за спортивными достижениями, они не просто подрывают основы спорта, которые основываются на принципе честной конкуренции между спортсменами, а более того, наносят ущерб собственному здоровью[1].

В настоящее время, этот вопрос обостряется тем, что с юридической точки зрения, он не является полностью решённым. Так, в некоторых странах санкции за применение допинг препаратов

хорошо проработаны, в свете чего они перестают эффективно работать в качестве антидопинговой политики. И более того, в законодательстве ряда стран даже не прописано какое-либо наказания для спортсмена, который был уличён в применении запрещённых уставом ВАДА веществ.

Употребление допинг веществ поднимает моральные, а также и некоторые нравственные вопросы. Это становится причиной возникновения недобросовестной конкуренции, при которой спортсмены, изначально имеющие равные параметры, проигрывают не потому что у них разница в уровне подготовки, которая допускается правилами любого вида спорта, а из-за фармакологического воздействия допинга на организм. Это приводит к тому, что теряется идея спорта – равенство всех участников в соревновательных условиях и пропаганда здорового образа жизни.

Сейчас пристальное внимание уделяется проверке физиологического состояния организма спортсменов. Ранее этому фактору часто не придавали особого значения, но в настоящее время, ради получения более высоких спортивных результатов, напрямую зависящих от физиологии организма спортсмена, может быть использована определённая «коррекция» посредством различных фармакологических методов[2].

Использование различных медикаментозных препаратов способно повысить эффективность прилагаемых спортсменом усилий. Этот вид допинга очень широко используются, в виду того, что очень легко подобрать и отрегулировать результат такого воздействия на организм спортсмена. И в этом случае, полученное в результате спортивное достижение нельзя считать, как полученное собственно личным трудом спортсмена, оно становится итогом воздействия, полученного организмом из вне, с помощью различных препаратов и субстанций.

В этом ключе становится актуальным вопрос о равенстве статуса спортсменов, исходя из их физиологического состояния. На данный момент, в качестве оптимального варианта, при котором спортсменами могут соблюдаться равные соревновательные условия, принято считать те условия, при которых организм спортсмена не испытывает на себе какого-либо фармакологического влияния, то есть абсолютно не подвергался допинг стимуляции[3].

Существующее на данный момент антидопинговое законодательство прописано в уставе Международного олимпийского комитета (МОК), Всемирного антидопингового агентства(ВАДА), а также в законодательстве многих государств, а

также международных спортивных организаций. Оно регулирует современный спортивный порядок, а также запрещает спортсменам использовать различные допинг стимуляторы, которые могут повлиять на их продуктивность и, как следствие, на их спортивные результаты[4].

В России проводится строгая политика, направленная на предотвращение применения различных допинг стимулирующих веществ и методов стимуляции организма, а также на регулирование и поддержание спортивного правового законодательства и устранение различных правонарушений в этой сфере. По ратифицированной Международной конвенции по борьбе с допингом, в российском законодательстве имеется ряд специальных положений, которые напрямую касаются борьбы с употреблением различных видов допинга спортивной среде[5].

Таким образом, с Федеральным законом от 07.05.2010 N 82-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" добавлены изменения касающиеся не освещённых до этого вопросами, направленными на препятствование применения и распространения различных допинг стимуляторов. В данном добавлении было дано ранее не освещённое определение «допинг», и был представлен список нарушений антидопинговых правил[6].

Список запрещённых к использованию стимулирующих веществ ежегодно составляется ВАДА и устанавливается федеральным органом исполнительной власти. На данный момент, им является Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, которое занимает довольно значимую нишу в борьбе с применением допинга в спорте.

Подобная антидопинговая политика направлена прежде всего, на контроль за выполнением пунктов антидопингового законодательства государственного и международного уровня, а также на применение мер по отношению к спортсменам, нарушившим действующие антидопинговые положения. Одной из таких мер чаще всего выступает применение различных санкционных мер к спортсменам и их тренерам, нарушивших антидопинговое законодательство.

Таким образом, применение допинга не только наносит значительный ущерб здоровью спортсмена, но и подрывает доверие граждан к спорту в целом. И чтобы исправить эту ситуацию, следует проводить более жёсткую антидопинговую политику, так как действующая не достаточно эффективно справляется с поставленными перед ней задачами.

## *Литература*

1. Граевская Н. Д. Проблема допинга в спорте/Н. Д. Граевская // Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни: XXI век: сб. науч. тр. -М.,1999. -С.45.
2. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Сов. спорт, 2004. С. 358
3. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера / Центр Развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Терра-Спорт, 1999. - 239с.
4. Оптимизация процесса борьбы с употреблением допинга через всемирную антидопинговую программу: Информационный буклет по материалам Всемирного Антидопингового агентства. - Минск: 2006. С. 4
5. Конвенция против применения // Спорт для всех. - 1996. - N 1/2. -С.11
6. Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 2011. N 28.

### **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

***Т.А. Шестакова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***В.В. Борисова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Л.Д. Борисенко***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***С.В. Шестакова***

*Студентка  
ГБЛОУ ДЗМ МК №2*

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных

учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку [1]. Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д. [3]. Исследования показывают, что на сегодняшний день используемые в практике высшей школы формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов. Основным недостатком, по мнению Н.А. Мелешковой, является отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцируемого подхода [2].

По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности [5]. К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы [3]. Индивидуальные программы физического воспитания студентов предназначены для молодых людей, которые по состоянию своего здоровья относятся к основной или

подготовительной группе, но по каким-либо причинам (недостаточному уровню физического развития, недавней травме и т.д.) не могут выполнять физическую нагрузку на занятиях в полном объеме. В основе данных оздоровительных фитнес-программ лежат методики физической и функциональной подготовки молодых людей к необходимому уровню нагрузки, с обязательным контролем над уровнем физического и функционального состояния организма занимающихся. В данном случае общий объем, и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя.

По нашему мнению, с точки зрения эффективности повышения уровня функциональной подготовленности организма студентов к физическим нагрузкам, более всего подходят фитнес-программы строго индивидуально дозированных физических упражнений [5], что позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы.

Еще один эффективный способ повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использование в процессе обучения современных, действенных и эффективных здоровьесберегающих фитнес-программ, целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих фитнес-компетенций. К сожалению, сегодня среди специалистов нет единого мнения и четких критериев понимания того, что собой представляет и из чего состоит здоровьесберегающий подход к процессу воспитания (в том числе и физического) студенческой молодежи.

Анализ литературы, посвященной проблемам здоровьесбережения позволяет сделать вывод о том, что различные авторы по-разному понимают и описывают сущность и способы применения здоровьесберегающего подхода в высшей школе. Здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, методов и форм воздействия наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения [6]. В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия: а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, за

счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием; б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением [3].

Можем предполагать, что соблюдение данных условий, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значимо повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности [3; 6].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе.

Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных фитнес-программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения.

### *Литература*

1. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006. 178 с.
2. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.
3. Николаев В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск. 2008. С.185 – 189.
4. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. №2 (39). Т.2. С.178 – 182.
5. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. №1 (46). Т.2. С.100 – 103.

6. Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И., Носачев Е.А., Шубин Д.А. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). 2014. №1.1 (49). С.533 – 545.

7. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. №3 (17). Т.1. С.213 – 217.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**В.Н. Давиденко**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

**Е.Ю. Малахова**

*Старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

**А.А. Маркелов**

*Студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

В современных условиях проблема состояния здоровья детей приобретает глобальный характер. Не смотря на все предпринимаемые меры ситуация со здоровьем подрастающего поколения в нашей стране остаётся сложной. И речь идёт не только о физическом здоровье, но и о психическом и морально-нравственном здоровье [1]. В последнее время обострилась проблема детской жестокости, особенно в подростковой среде. Нередки случаи насилия старших над младшими, причём подобное происходит не только среди ребят, но и среди девочек и девушек. Очень часто причиной подобных чрезвычайных происшествий служит элементарное отсутствие возможностей для реализации своего потенциала в спорте и творчестве. В СССР велась огромная работа с молодёжью в спортивных секциях, творческих кружках при домах пионеров. В настоящее время большинство спортивных секций платные, физическая и творческая нагрузка, получаемая детьми в учебных заведениях – недостаточная [2].

Создание комплекса ГТО, а точнее его возрождение, должно было в какой-то мере компенсировать тот огромный разрыв в

массовом спорте в сегодняшней России и СССР. Но для того чтобы состояние здоровья не только не ухудшилось, но и происходило его правильное формирование, необходимо принимать специальные меры и условия для их реализации. Спортсизация физической культуры может только повредить оздоровительным идеям ГТО. Нужно подготовить население к сдаче норм ГТО, укрепить здоровье и только потом допускать к их испытаниям [1].

Существует много разнообразных видов физических упражнений, из них можно выбрать такие, которые будут подходить детям дошкольного возраста, школьникам, молодым и пожилым людям. Стоит отметить то, что чем раньше начать заниматься физической культурой, тем больше пользы они принесут. Но для того чтобы полноценно заниматься физической культурой нужны доступные обычным людям стадионы, спортивные площадки. Здоровый образ жизни, положительное занятие к занятиям спортом закладывается в школьные годы. Всем известно выражение “Ребенок, как губка – быстро впитывает все происходящие вокруг”. Формирование отношения к физической культуре у детей происходит в первую очередь в семье и школе. Учащихся необходимо научить правильно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Начинать прививать полезные для здоровья привычки. Именно с этого момента у детей начинает формироваться представление о здоровье. Нужно понимать, что польза будет зависеть от заинтересованности, интенсивности и точности проведения занятий [2].

Главное это то, что бы тренировки проходили систематически, а не от случая к случаю. И необходим постоянный обязательный медицинский контроль. Очень многие дети ослаблены от рождения и имеют огромный букет сопутствующих заболеваний. Для них гораздо полезнее и нужнее будут занятия по лечебной физкультуре, а не сдача норм ГТО. В школах сейчас практически полностью отсутствуют занятия для специальной медицинской группы. В лучшем случае дети сидят на лавочках и пишут дома рефераты, в то время как их здоровые сверстники занимаются спортом и физической культурой. Но здоровых детей всё меньше и меньше.

Программа ГТО создается для того, чтобы как можно больше россиян приобщить к занятиям физической культуры и спорту. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населения различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим

золотому, серебряному и бронзовому знакам. Но пока теория значительно опережает практику.

Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Все это делается для того что бы как можно наибольшее количество населения заинтересовалось и привлечь к занятию физической культурой и спортом. Приобщить молодое поколение к физической культуре и спорту, зарядить любовью к физической активности довольно легко, основной задачей является поддержание интереса и стремления к дальнейшим занятиям и самосовершенствованию, только важно потом суметь удержать стремление. А для этого необходимо показать на личном примере, что спорт и хорошее настроение – едины. Физические упражнения заряжают энергией центры положительных эмоций, благодаря чему дети, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются оптимизмом, жизнерадостностью, повышенной работоспособностью, в том числе и умственной [2].

Таким образом, мы считаем, что введение норм ГТО является большим благом для нашей страны, но нельзя все акценты сводить к спорту. Комплекс необходимо доработать, чтобы первоочередной целью было укрепление здоровья подрастающего поколения и населения в целом. А для этого просто необходимо обеспечить людей бесплатными доступными местами для занятий физической культурой. Позаботиться о введении в школе занятий для специальной медицинской и подготовительных групп наряду с обычными уроками физкультуры. Вести пропаганду здорового образа жизни. Запретить рекламу пива, даже безалкогольного. А то получается, что одной рукой спорт поднимаем, а другой губим здоровье своих же детей. Только массовые занятия физической культурой для людей всех возрастов способны по-настоящему возродить интерес к комплексу ГТО на практике, а не на бумаге.

### *Литература*

1. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.- Тула, 2009.-22 с.
2. Ярцева. Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) процессе физического

развития дошкольников. Педагогического образование в России. – 2014. - №12. – С.204 – 206.

## **РОЛЬ ТРЕНАЖЕРОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ.**

**Т.А. Жаброва**

*доцент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

**В.В. Талашко**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

О необходимости занятий физической культурой в нашей жизни известно каждому. С раннего возраста родители заботливо отдают своих крох в различные спортивные кружки и секции, желая вырастить из них будущих чемпионов. Сложно представить ту необъятную массу аспектов, влияющих на наше отношение к спорту и физической культуре, будь то ребенок, будь то студент ВУЗа или профессиональный спортсмен с целым багажом кубков и грамот. Одним из наиболее важных критериев является состояние здоровья и наличие способов, сводящих к минимуму возможность нанесения ему травм.

Здоровье представляет бесценное достояние абсолютно для каждого человека, поэтому важно заметить, что концепция развития физической культуры и спорта в России направлена на повышение уровня значимости здорового образа жизни, как ключевого фактора состояния здоровья. Помимо этого, уделяется внимание вопросам физического воспитания, мониторинга физической подготовки и физического развития, а также углубленного познания ценностей физической культуры во Всероссийском и всемирном масштабе подростками и студентами, актуализированных непосредственно в здоровом стиле жизни.

Ключевым фактором, связывающим все компоненты и области физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, главной целью которой является физическое совершенствование человека. «В отрасли физической деятельности стоит сказать о специфической деятельности, сообразной с укреплением физического и психического здоровья, развитием

физического потенциала и достижением физического совершенства» [3].

Физическую активность, впрочем, как и любую деятельность человека, сопровождающуюся расходом энергии, возможно представить лишь в форме действия и цели этого действия. Уместно отметить, что именно объединение процессов научно-технического развития и организации физической активности оказывает непосредственное влияние на ее совершенствование и становление. Появление технических новинок в сфере физической деятельности позволило человеку отрабатывать спортивные навыки и совершенствовать свои физические качества за счет имитации различных нагрузок или ситуаций. Уже сейчас уровень развития техники дает понять о скором появлении все большего количества видов спортивных тренажеров, обеспечивающих широкий спектр занятий физической культурой и спортом, что подчеркивает актуальность выбранной темы [3].

Еще первые тренажеры XIX века, лишь отдаленно напоминая современные варианты, но ничем не уступавшие по эффективности, продемонстрировали всему человечеству огромный скачок в развитии физической культуры, а также повлияли на интерес к спортивной деятельности в дальнейшем. Научно-технический прогресс не только создал лучшие возможности для занятий физической культурой, но и предоставил значительно более широкие возможности для решения различных проблем, поставленных перед физической культурой. Если изначально труды научно-технической революции зачастую не могли найти должного применения в сфере спортивной деятельности, то на сегодняшний день спектр использования науки и техники в спорте и физической культуры значительно вырос, а иногда и незаменим вовсе.

Как отмечает Андрей Александрович Ильин в своей статье отмечает, что тренажёр — это сложно-комбинированное устройство, искусственно имитирующее различные учебные и тренировочные нагрузки или ситуативные моменты, обстоятельства [2]. Применяются тренажеры для развития двигательных качеств, а также совершенствования спортивных навыков и работу анализаторов человеческого организма, подразделяющихся на зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой и тактильный анализатор[1].

Тренажеры встречаются преимущественно в спортивной деятельности человека, при этом их использование может носить индивидуальный и коллективный характер, а воздействие на организм – локальный, коллективный или общий, в зависимости от

задействованных в работе мышц. Технические особенности тренажеров зависят от конструкторских решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития работы одной или одновременно нескольких групп мышц, а также двигательных качеств и спортивных навыков. Например, такие тренировочные устройства, как “беговая дорожка”, “орбитрек” и другие подобные тренажеры позволяют целенаправленно развивать и совершенствовать общую скоростную и силовую выносливость.

Говоря об актуальности тренажеров в современном мире и нашей повседневной жизни, а также их роли, выявление которой является одной из основных целей данной статьи, невозможно не затронуть существенные различия между занятиями физической активностью с использованием тренировочных устройств и без них.

Основные отличия проведения спортивной деятельности и физической активности с применением тренажеров и без них: погодные условия; уровень травматизма; количество сожженных калорий; техника; разнообразие.

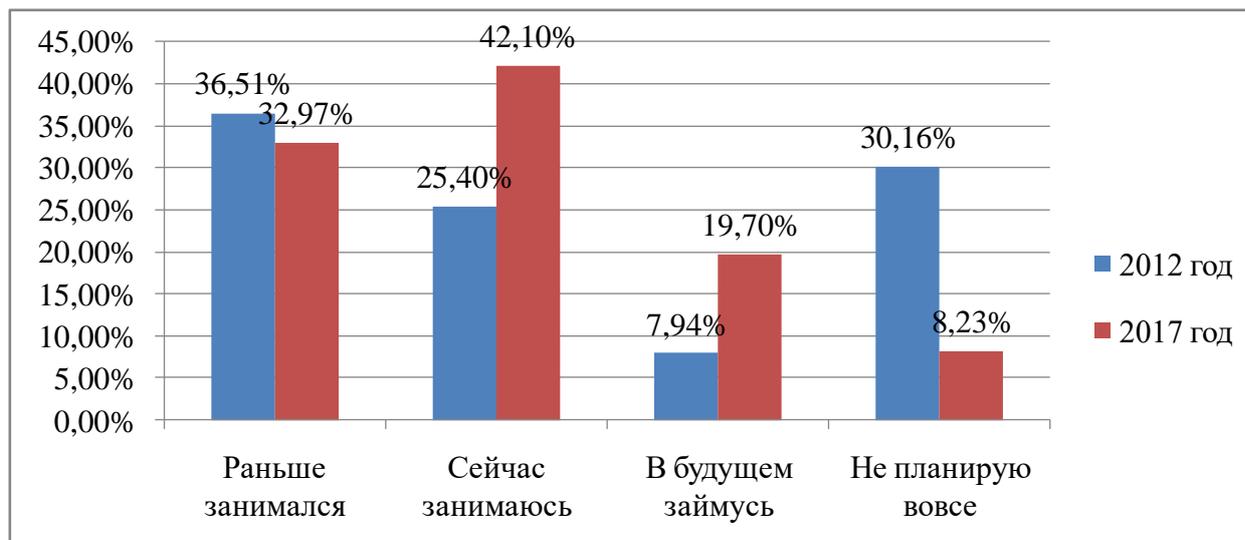
Переходя от теории к практической части, хотелось бы отметить, что спрос востребованности тренажеров в сфере физкультурно-спортивной деятельности значительно выросли за последние несколько лет, что вновь указывает на бесспорную актуальность данной темы.

Для более тщательного изучения этого вопроса, нами было проведено исследование в форме анкетирования. В исследовании приняли участие студенты 3 курса Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). Анкетирование проводилось в начале 2016-го учебного года и последующего 2017-го. Целью анкетирования стал ответ на вопрос отношения к спортивным тренажерным залам. Экспериментальная группа составила 34 студента.

Динамика результатов опросов, касающихся отношения анкетлируемых к учебно-тренировочным устройствам, а также к тренажерным залам в целом продемонстрирована на диаграмме (см. рис. 1).

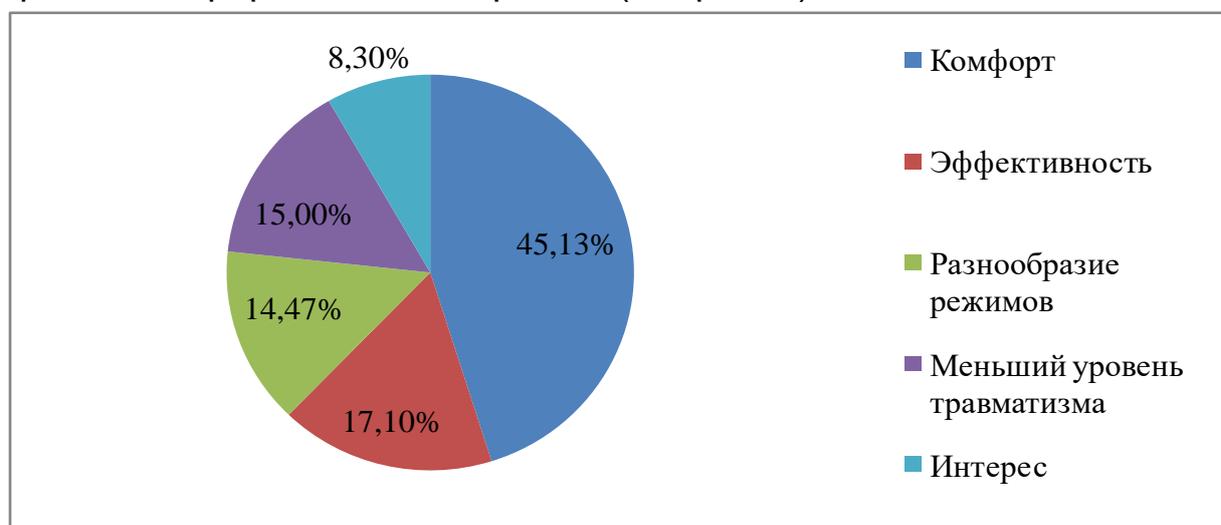
Основной причиной при выборе занятий на тренажерах 43% испытуемых назвали комфорт при выполнении упражнений. Эффективность работы отметили 17,1% студентов. Практически одинаковые показатели были при выборе уровня травматизма и разнообразием режимов. И самая незначительная часть респондентов, 8,3% указала на интерес. Тем самым еще раз подтверждается, что роль тренажеров играет важную роль в

развитии физических качеств и формировании спортивных навыков студентов.



*Рисунок 1. Динамика отношения к тренажерным залам*

Также среди анкетированных был проведен опрос, раскрывающий причины занятий спортом и физической активностью непосредственно с использованием тренажеров. Результат продемонстрирован на диаграмме (см. рис. 2).



*Рисунок 2. Причины использования тренажеров*

Необходимо отметить, что совершенствование физических качеств и формирование спортивных навыков с применением тренажеров – это уникальная возможность, включающая в себя поддержание крепкого здоровья и тела в тонусе в любое удобное время суток и невзирая на погодные условия, улучшение спортивной формы, а также значительное расширение круга

потенциальных средств специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

### *Литература*

1. Анализаторы человека: общая схема строения и краткое описание функций. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://fb.ru/article/31389/analizatoryi-cheloveka-obschaya-shema-stroeniya-i-kratkoe-opisanie-funktsiy>
2. Ильин А., Булакевич Е. Совершенствование учебно-тренировочных средств - путь к повышению боеспособности (рус.) // Военный парад: журнал. — 2002. — Январь-февраль (т. 43, № 01). — С. 12-15.
3. Лилов А.П. Роль тренера по физической подготовке в нравственном развитии и укреплении здоровья молодежи. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-trenera-po-fizicheskoy-podgotovke-v-nravstvennom-razvitii-i-ukreplenii-zdorovya-molodezhi>

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКЕ**

***Э.В. Мануйленко***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

***Е.А. Клопот***  
*студент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

Сегодня в качестве основной проблемы спорта высших достижений можно справедливо назвать создание научного фундамента спортивного резерва. В качестве главных факторов, обуславливающих актуальность этой проблемы, можно назвать следующие: на практике игнорируется прогресс спортивной теории и современных технологий; программы по спортивной подготовке не рассчитаны для индивидуального подхода, предполагающего учёт психофизических особенностей молодого спортсмена; некачественный контроль за психологическим состоянием юного

спортсмена, являющийся следствием прекращения спортивного роста.

Все вышеперечисленные аспекты, оказывающие влияние на спортивные результаты, можно было бы заранее предопределить при условии использования современных технологий.

Главная цель внедрения и создания новых технологий в сферу спортивной подготовки заключается в раскрытии тренда становления спорта высших достижений нового уровня, который проложит нашей стране лидерский путь в мировом спорте благодаря использованию совершенно новых методов к созданию спортивных подготовительных программ. К таким методам можно отнести следующие:

- делать упор на кинезиологию при выполнении спортсменом упражнений;
- оптимизировать объемы нагрузок спортсменов;
- проводить профилактические адаптационные мероприятия во время подготовок к соревнованиям и во время их участия;
- использовать нетрадиционные методы в спортивной подготовке;
- повышать эффективность информационного обеспечения;
- улучшать инфраструктурный фундамент научного обеспечения в подготовке спортивных команд [2].

Сегодня специалисты, работающие в области спорта и физического воспитания, наблюдают увеличение спортивного интереса населения, ведь число спортсменов-любителей и профессионалов стремительно растет. Представим это для наглядности на графике (рис. 1).

В данном случае наглядно прослеживается положительная тенденция увеличения численности людей, занимающихся спортом: так, за четыре года заметен скачок почти в 2 раза (в 2013 г. – 21181,6 тыс. чел., а в 2016 г. – 43464,4 тыс. чел.) [3].

В связи с этим просто необходимым предстает формирование грамотного тренировочного процесса с людьми разной степени подготовки, разного пола, возраста и состояния здоровья. И в фундаменте обучения должна лежать полная управляемость обучением, воспроизводство тренировочного цикла, ведь задача любого педагога или тренера состоит в творческом поиске новейших оптимизационных приёмов обучения. Безусловно, это значительно важно в сфере физического воспитания, потому как она в наше время развивается особенно положительно. Так,

ведущими направлениями в спортивной педагогике можно обозначить:

- концептуальные разработки по развитию спортивного просвещения в образовательных учреждениях;
- либерализация технологий обучения;
- постоянное повышение квалификации тренеров;
- создание всех необходимых условий для успешного проведения тренировок;
- написание учебных пособий нового поколения и др. [1].

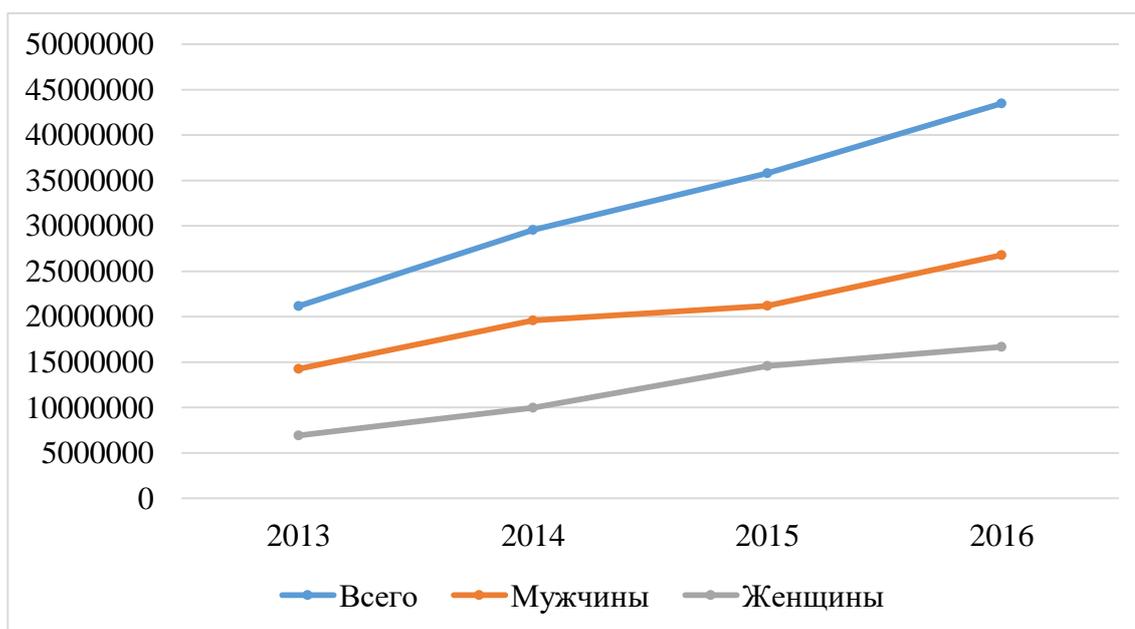


Рис.1. Численность занимающихся в спортивных секциях и группах за 2013-2016 гг., чел.

Введение инноваций должно проводиться по различным звеньям. К первому звену следует отнести те реформы, которые бы затрагивали весь педагогический процесс. И тут следует учитывать, что тренер должен весь опыт своих спортсменов «пропускать» через себя и искать к каждому индивидуальный подход. Второе звено должны составлять лишь члены педагогических коллективов, их компетентность и профессионализм. При этом инновации должны стимулироваться как морально, так и материально. В третье звено необходимо включить всех «потенциальных» спортсменов, то есть тех, кто лишь думает о том, что можно связать свою жизнь со спортом. В этом случае необходимо модернизировать все способы и средства пропаганды, они не должны быть явными и вызывающими, но и в то же время привлекать внимание своей открытостью и прогрессивностью.

Все инновации должны быть направлены в первую очередь на изменение устоявшегося мышления путем адекватного отражения реальных человеческих и общественных потребностей в целях и задачах. Например, акцентировать внимание не только на весомом вкладе в здоровье, но и на привлекательности, прогрессивности и особом статусе.

Таким образом, для улучшения спортивных результатов нашей страны необходимы качественные реформы в области спорта и физической культуры, которые необходимо проводить с помощью внедрения инновационных технологий, значительно отличающихся от тех методов, применяемых в наши дни повсеместно. Основная их суть состоит в создании спортивной педагогики нового поколения – гибкой, гуманной, отчасти философской. Именно она должна пробудить интерес к занятиям спорта, заставить понять, что спорт – это не только физическое совершенствование тела, но и креативное мышление, искусство и собственное творчество.

### *Литература*

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов вузов /И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова. -7-е изд., стер.- М.: Академия, 2013. - 528 с.
2. Маттиас, Леш. Кинезиология. От стресса к гармонии: монография / Леш Маттиас. - М.: Вернера Регена, 2009. - 382 с.
3. Основные социально-экономические показатели здравоохранения — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [http://www.gks.ru/bgd/regl/B07\\_34/lssWWW.exe/Stg/d02/07-01.htm](http://www.gks.ru/bgd/regl/B07_34/lssWWW.exe/Stg/d02/07-01.htm)

**ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ**

---

**АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Т.А. Есина***

*кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТулГУ» (Тула, Россия)*

Технократическая цивилизация привела к обострению противоречия между духовной и материальной сторонами жизнедеятельности людей. Кризисное состояние культуры можно характеризовать как противоестественное. Образ жизни современного человека выходит за рамки заданных природой видовых возможностей и ресурсов, что угрожает его нравственному и физическому здоровью, разрушает природные условия его существования и правопорядок. Социальные болезни человечества – именно так определили катастрофические проявления этого дисбаланса приверженцы алармизма в середине XX века - ставят под вопрос его жизнь, с неизбежностью ведут к трагическому исходу.

Достижения культуры, созданные для защиты человека от природы и себе подобных, вызывают противоположные последствия, ведут к катаклизмам и жестким конфликтам. Эту трансформацию как следствие искажения ценностей еще в начале прошлого столетия отмечали представители философии жизни – Г.Зиммель, М.Шелер, А.Швейцер, Л.Н.Толстой. Ее разрушительное значение для психики человека подчеркивали сторонники психоанализа, начиная с его основоположника З.Фрейда, глубоко исследовали Э.Фромм, К.Хорни и другие.

Раскрыть аксиологические основания здорового образа жизни возможно только в дискурсе этико-антропологического подхода, который обеспечит исходные методологические принципы интерпретации физической культуры человека.

Сведение ее к методике ухода за телом человека и его всестороннего развития совершенно некорректно. Подобный редукционизм крайне опасен, поскольку ориентирует на внешнюю

сторону здорового образа жизни, игнорирует его социальную сторону – цель поддержания здоровья, стратегию воспитательной деятельности, участие в ней государства и религиозных организаций, факторы и условия его обеспечения. Целостное конструктивное понимание здорового образа жизни заложено в рамках социологического подхода к физической культуре, конкретизирующего ее философско-антропологическую трактовку.

Представители феноменологической социологии П.Бергер и Т.Лукман удачно раскрывают исходную антиномию телесного и духовного начала человека в социально детерминированной окружающей среде, которая разрешается через особую взаимосвязь между организмом и Я: «С одной стороны, человек есть тело в том же самом смысле, как это можно сказать о любом другом животном организме. С другой стороны, человек имеет тело...человек воспринимает себя как существо, не идентичное своему телу, а, напротив, имеющее это тело в своем распоряжении» [1, с.86] Они сформулировали основную идею здорового образа жизни как культурной программы, иерархии диспозиций, заложенных воспитанием и узаконенных традицией моделей поведения данной социальной группы ради выживания. По мнению мыслителей, это постоянное разумное восстановление равновесия между духовным и телесным началом человека.

Культура развивается как система ценностей, построенная человеком для преодоления природы, возвышения над физическим миром посредством его духовного продолжения в социальный мир нравственности и правопорядка.

Физическая культура человечества представляет собой иерархическую систему норм, императивов и навыков, сложившихся в процессе развития знаний о теле и законах его функционирования, поддержании его жизнеспособности, силы и здоровья, двигательной активности. Как символический код или совокупность базисных программ поведения человека, обеспечивающих его благополучие и жизнь, она включает представления об идеальном, совершенном теле человека, способах его формирования, определенных качествах и методах их тренировки. Системообразующий стержень физической культуры общества - здоровый образ жизни как обобщенный критерий, выражающий соответствие задач физического воспитания, путей их реализации и прогнозируемых результатов. Физическая культура предусматривает определенного субъекта, ценности которого выражает – личность, социальную группу, народ, человечество. Именно аксиологический подход может обеспечить анализ

здорового образа жизни граждан как цели социальной политики государства. Он подразумевает взаимообусловленность, гармоническое единство физического и духовного начала человека. Для человека одинаково важны как душевное, так и телесное состояния, они зависят друг от друга. Государство призвано организовывать удовлетворение всего комплекса разумных потребностей своих граждан, создавать условия и стимулы здорового образа жизни, осуществлять контроль сферы здравоохранения, физического воспитания и профессионального спорта.

Ценность физического здоровья как главного условия выживания, основы силы и власти над другими людьми была очевидной на самых ранних этапах человеческой истории. Ее приоритетность не может подвергаться сомнению (хотя в отдельных случаях отклонения от нормы - физическое уродство или психические нарушения приносили субъекту коммерческую выгоду или некий статус: например, высоко ценились придворные карлики в роли шутов или бородатые женщины в европейских цирках, святые юродивые в Древней Руси). В процессе эволюции она стала ключевым понятием физической культуры и целью здорового образа жизни - строго определенной стратегии ее достижения. Представления о здоровом образе жизни народа заложены в фольклоре, мифологии, религиозных нормативных кодексах. Принципы организации жизнедеятельности человека в соответствии с волей богов сформулированы в виде предписанных норм и запретов, системы табуирования. Сакрализация здорового «чистого» поведения как богоугодного и осуждение «нечистого», ведущего к болезни как божьей каре и другим несчастьям, была главным инструментом социального управления в архаическом обществе. По мнению З.Фрейда, культура возникает, когда складывается иерархия власти, которая способна ограничить притязания на господство физически более сильного одиночки. Силу животного замещает сила человеческого правопорядка: «После этого власть сообщества в качестве «права» противостоит власти отдельного человека, осуждаемой как «грубая сила» [2, с. 313]. Изначальные чувственные впечатления определяют приоритет прекрасного как эстетической ценности, наглядного выражения целесообразного, наиболее здорового тела. З.Фрейд справедливо подчеркивает: «Красота, чистоплотность и порядок явно занимают особое место среди требований культуры» [2, с.313]. Создатель психоанализа выделил эти ценности культуры как основания здорового образа жизни, связал их значение с необходимостью

организации социума. По его мнению, порядок скопирован человеком с природы, а простое наблюдение за астрономическими циклами стало первой точкой опоры для внесения им порядка в собственную жизнь. Он пишет: «Порядок – это разновидность принудительного повторения, он – будучи единожды установленным – определяет, когда, где и как следует действовать, чтобы в аналогичном случае избежать промедлений и колебаний» [2, с.313]. З.Фрейд полагает, что социальный порядок становится изначальным средством манипулирования – он устанавливает рамки должного поведения,

оптимальный режим действия, тем самым оберегая психические силы человека, и лишает его возможности выбора. Законы природы находят свое продолжение в социуме. Физическая культура должна опираться на этот натуралистический принцип реализации естественного порядка в социальной жизни человека. Связь чистоплотности и здоровья эмпирически проверена и научно доказана. Телесная чистота и гигиена являются важными показателями здорового образа жизни конкретного человека или народа, компонентом физической культуры.

Эти ценности начали складываться уже в эпоху античности. Платон и Аристотель писали о значимой роли физического и нравственного воспитания для формирования гражданина идеального государства. Великие классики

древнегреческой философии подчеркивали большое влияние мусических искусств, выражающих чувства и нравственные переживания людей, на их духовное и физическое развитие. В книге «Поэтика» Аристотель вводит понятие катарсис как очищение души, ее оздоровление восприятием искусства. Он утверждает, что искусство должно быть разным: одно рассчитано на высокообразованного зрителя, которого облагораживает; другое необходимо грубым представителям толпы – это состязания и зрелища для удовольствия и отдыха. Показательно, что наступление эпохи эллинизма, разложение классической античной культуры уже ведет к противопоставлению элитарного искусства и массового, несущего симптомы болезненных страстей. Аристотель полагает, что оно предназначено для примитивных, плохо воспитанных людей, не склонных к гармонии и душевному здоровью: «Подобно тому как души их отклоняются в сторону от естественного состояния, так и в музыкальных ладах есть отклонения, а в мелодиях наблюдается повышенное напряжение и противная природе окраска. Ведь каждый получает удовольствие от того, что свойственно его природе» [3, с.642]. Для воспитательных

целей Аристотель рекомендует дорийский музыкальный лад, которому присуще наибольшее спокойствие и одновременно мужественный характер. Он утверждает, что для эффекта воспитания «...нужно пользоваться мелодиями этического характера и соответствующими им ладами» [3, с.643]. Физическая культура сопряжена с эстетической культурой, что выражается в ориентации на ритмы природы и ее гармоничные пропорции, красоту всех объектов, в том числе и тела человека. В книге «Политика» Аристотель подробно рассматривает ряд конкретных задач политики государства, направленной на поддержание здорового образа жизни людей, считает ее необходимой для их общего блага. Он выводит государство из законов природы, которым должен соответствовать и образ жизни граждан. Мыслитель приводит аналогию, проясняющую смысл здорового образа жизни как гармонии духовного и телесного: «Живое существо состоит прежде всего из души и тела; из них по своей природе одно – начало властвующее, другое – начало подчиненное...У людей же испорченных или расположенных к испорченности в силу их нездорового и противного природе состояния зачастую может показаться, что тело властвует над душой» [4, с.382-383].

Эти идеи получили продолжение в эпоху Просвещения. Гармоническое развитие телесных и умственных качеств человека стало насущной задачей организации педагогической деятельности благодаря философам, разделявшим позицию натурализма, прежде всего Т.Гоббса, Г.А.Гельвеция, Ж.Ж.Руссо и других авторов, показавших значение телесных импульсов человеческих поступков. Значение присущих природе человека естественных страстей, способных трансформироваться в негативные противоестественные чувства и эмоции, вызывающих агрессивные поступки, было раскрыто в XIX веке в трудах таких апологетов данной точки зрения как А.Шопенгауэр и Ф.Ницше. Концепция иррационального поведения человека как реализации стихийной силы «воли к жизни» (А.Шопенгауэр) или «воли к власти» (так называл Ф.Ницше проявление этой энергии в действиях людей) иначе ставит вопрос о его оценке как здорового или нездорового, может оправдывать преступления.

Сами понятия здоровья и болезни, здорового образа жизни человека всегда подразумевают конкретный культурно-исторический контекст. Наряду с общечеловеческими критериями (хорошее самочувствие, высокая физическая активность, отсутствие хронических заболеваний, выносливость, энергичность,

продолжительность жизни и т.д.) можно выделить и такие аспекты, которые определяются социальными условиями исторической эпохи. В частности, можно назвать различные оценки полноты и худобы как критериев здоровья. Сегодня важным показателем здоровья человека стало состояние его полости рта, обусловленное развитием стоматологической помощи. Высокий уровень современного диагностического оборудования дает возможность рано выявить скрытые заболевания кажущегося здоровым человека, которые не проявились и пока не беспокоят его. Представления о здоровом образе жизни разных народов могут существенно различаться в зависимости от природных и климатических условий, национальных традиций и накопленного социального опыта. Общие антропологические основания должны дополняться особенными деталями, отражающими экономические, научно-технические, религиозные, этические и правовые аспекты жизнедеятельности людей. В частности, вопрос о ценности религиозных ограничений пищевого поведения приверженцев различных конфессий остается дискуссионным, как и проблема ценности сельского или урбанистического образа жизни. Сложно сделать однозначный вывод, какие болезни страшнее – первобытного человека, который был подчинен природе, или современного жителя крупного мегаполиса, живущего в полном комфорте, обеспеченном техническими достижениями. Здоровый образ жизни жителей различных регионов России включает местные обычаи, например, купание в проруби или употребление сырого мяса в пищу, которые воспринимаются как неприемлемые в контексте иной культурной ситуации.

Показательно, что в середине XIX века кризис буржуазной культуры вызвал существенную переоценку ценностей здорового образа жизни, породил протест против рационалистической трактовки человека разумного, способного на добровольное самоограничение. Под сомнение оказался поставлен аскетизм как его основное условие и важнейшая антропологическая характеристика, по определению М.Шелера. Философ подчеркивает значение воли как главной духовной составляющей поведенческого акта человека: «Сосредоточение, самосознание и способность и возможность опредмечивания образуют, таким образом, одну *единственную неразрывную структуру*, которая как таковая свойственна лишь человеку» [5, с.156]. Воля, выступающая как необходимый компонент любого целенаправленного действия, является фундаментальным основанием всей системы физической культуры и здорового образа жизни как ее части. Она входит как

исходное начало в диспозиции поведения, а в спорте ее значение просто огромно, как в ежедневных физических упражнениях, так и на соревнованиях высокого уровня. И профессиональный спортсмен, и простой человек без волевых усилий не могут рассчитывать на результат. Тренировка воли необходима для противостояния всем соблазнам девиантного поведения, мешающим осуществлять намерение субъекта вести здоровый образ жизни.

Хрестоматийной стала дефиниция человека как «аскета жизни», предложенная М.Шелером: «...человек есть то живое существо, которое *может* (подавляя и вытесняя импульсы собственных влечений, *отказывая* им в питании образами восприятия и представлениями) относиться *принципиально аскетически* к своей жизни, вселяющей в него ужас. По сравнению с животным, которое всегда говорит «да» действительному бытию, даже если пугается его и бежит, человек – это «тот, кто может сказать «нет» ...вечный *протестант* против всякой только действительности» [5, с.164].

Апологеты иррациональной трактовки человека заняли крайне радикальную позицию в интерпретации сущности здорового и нездорового поведения. Так, А.Шопенгауэр считал эгоизм и злобу главными мотивами поступков человека, дополняющий их альтруизм признавал необходимым условием нейтрализации агрессивного отношения людей. Ф.Ницше определял христианина как «больное животное», а сопереживание и отказ от борьбы с себе подобными представлял, как противоестественное для человека поведение [6,153]. Он называл понятие грех – «вина перед богом» орудием пытки, самоистязания человека, и писал: «Это своего рода безумие воли в ее душевной жестокости, которой во всяком случае нет равной: воля человека считать себя неизгладимо виновным и дурным, его воля считать себя наказанным, причем наказание никогда не может соответствовать вине» [6,109]. Ф.Ницше довел до абсурда свой протест против христианской морали и больной совести как инструмента покаяния. Он призывает к обретению душевного здоровья путем возврата человека к своей животной природе, снятию аффектов естественным путем. Пророк нигилизма, как он сам себя называет, претендует на оздоровление больной европейской культуры, погрязшей в лживости и подавленном желании мести – иллюзиях *ressentiment*. Значение концепции Ф.Ницше – в постановке имеющей огромное значение проблемы переоценки ценностей как начала пути к здоровому образу жизни человечества. Но философ оказался не способен предложить

конкретные методы ее решения. М.Шелер продолжил аксиологические выводы Ф.Ницше, осуществил критику пессимистических оценок перспектив человечества и его вульгарной биологизаторской интерпретации. Заслуга М.Шелера - попытка преодолеть ограниченность натурализма и позитивизма в трактовке здорового образа жизни человечества как основы его культурного прогресса. Анализируя причины кризиса западной культуры, философ пришел к выводу о деформации ценностных ориентаций, наполнения их прагматическим смыслом, оправдания господства над миром *homo faber* – человека-мастера, создающего орудия труда для покорения природы. Разрушение сакрального смысла жизни людей, обесценивание высших ценностей святого и божественного опасно, поскольку вызывает апатию, подрывает творческий импульс, тормозит жизненный порыв. Утверждая основополагающее значение сакрального ядра культуры для здорового образа жизни человечества, М.Шелер расходится с богоборцем Ф.Ницше, провозгласившим приоритет человека как творца своих ценностей. Основную антиномию человеческой природы М.Шелер формулирует так: «Противоположность, которую мы обнаруживаем в человеке и которая и субъективно *переживается* как таковая ...это *противоположность жизни и духа*» [5, с.181]. Физическая культура, ориентированная на телесность, ведет к укреплению духовного начала человека гармоничного, его жизненной энергии.

Здоровый образ жизни – это, прежде всего, духовные установки самосознания личности, диспозиции социального поведения субъекта как его воли к жизни.

Проявлениями кризисных процессов, свидетельствующих о нездоровых тенденциях использования человеческого тела в коммерческих целях, стала продукция современной массовой культуры - рекламы, кино и телевидения. Изобразительное искусство всегда ориентировалось на телесность, лучшие художники и скульпторы стремились показать красоту здорового тела. Сегодня представители модернизма и постмодернизма, искажая телесные пропорции, превращают его в деформированный «труп красоты» - так русский философ С.Н.Булгаков называл картины П.Пикассо. Ж.Бодрийяр в эссе «Тело или Кладбище знаков» дает характеристику подобных деструктивных явлений: «Деконструированное тело переписывается заново как «персонализированный» Эрос, то есть зависимый от коллективно-функциональных моделей. Тело гомогенизировано как место промышленного производства знаков и отличий и мобилизовано под

властью программированного соблазна» [7, с.212]. Человек как субъект физической культуры должен, прежде всего, уважать свое тело, не эксплуатировать чужое тело, не рассматривать его в качестве товара. Уважение к природе, жизни и здоровью, необходимое самоограничение ради высших ценностей – вот главные императивы физической культуры. Здоровый образ жизни должен стать целью существования современного человека, если он ориентирован на благополучие. Физическая культура – важная часть системы культуры человечества, ее базисные ценности неразрывно взаимосвязаны с нравственными, правовыми и эстетическими нормами. Сегодня очень важно приобщать молодое поколение россиян к ее традициям, формировать навыки и стандарты здорового образа жизни в семье и образовательных учреждениях.

### *Литература*

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. - М.;Изд-во «Медиум», 1995.
2. Фрейд З. Неудобства культуры. - В кн. З. Фрейд. Художник и фантазирование. М.: Изд-во «Республика», 1995.
3. Аристотель. Поэтика. – Аристотель. Сочинения: В 4-х т. Т.4. – М.: «Мысль», 1984.
4. Аристотель. Политика. - Аристотель. Сочинения: В 4-х т. Т.4. – М.: «Мысль», 1984.
5. Шелер М. Положение человека в космосе. - В сб. М.Шелер. Избранные произведения. – М.: «Гнозис», 1994.
6. Ницше Ф. Генеалогия морали. – С-Пб.: «Азбука-классика», 2010.
7. Бодрийяр Ж. Символический обмен и смерть. – М.: Добросвет, «Изд-во КДУ», 2009.

# **АНАЛИЗ ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФОНЕ АКТИВНОГО ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**М.П. Маркова**

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Е.А.Родина**

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В 2002 г. в практику работы образовательных учреждений РФ стали активно внедрять здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания. Это было связано с удручающими результатами, полученными при исследовании состояния здоровья детей и подростков в конце 90-ых г. г. прошлого века [2-3]. Вопрос о здоровьесберегающей работе достаточно хорошо теоретически проработан за последние 15 лет. Достигнуты определенные успехи и в практической работе по сохранению здоровья детей и подростков в условиях школьного и дошкольного образования.

Однако, данные статистики показывают, что состояние здоровья школьников возрастной группы от 15 до 17 лет за период с 2005 по 2014 г. г. по многим показателям ухудшилось [1]: на 50% выросло количество новообразований, на 30% - количество болезней крови, анемий, нарушений зрения и слуха, на 8% увеличилось количество эндокринных расстройств и нарушений обмена, ожирения – более чем в 2 раза, на 18-25% увеличилось количество болезней кровообращения, дыхания и пищеварения, на 17%, - болезней костно-мышечной и мочеполовой системы, на 24% увеличилось число подростков, которым оказывалась консультативная помощь по поводу психических расстройств и расстройств поведения. Такая статистика не может не беспокоить родителей и специалистов в области образования и здравоохранения. Она заставляет задуматься о причинах такого положения дел.

Справедливости ради, следует упомянуть статистические данные о состоянии здоровья детей в возрасте от 0 до 14 лет, которое за указанный выше период стабилизировалось, а по некоторым показателям даже улучшилось. Например, на 30% уменьшилось количество детей с нарушениями осанки, на 40% - количество детей с психическими расстройствами и на 36% -

количество детей с психическими расстройствами не психотического характера [1]. Статистика показывает так же снижение распространенности алкоголизма (в 10 раз), наркомании (в 2 раза) и токсикомании (в 10 раз) в данной возрастной группе [1]. Но эти положительные тенденции иллюзорны, т.к. они не дают объективной картины состояния здоровья детей дошкольного и школьного возраста, потому что в группу от 0 до 14 лет объединили детей, начиная с новорожденных, и младенцев до подростков.

Единственное, что можно констатировать, учитывая статистические данные, что позитивные изменения в состоянии здоровья детей не являются значительными и существуют наряду с негативными тенденциями. Таким образом, вопрос о получении объективных данных о здоровье детей и подростков остается открытым, а имеющаяся статистика нуждается в пристальном анализе причин отсутствия серьезных результатов работы по здоровьесбережению школьников.

На наш взгляд к таким причинам можно отнести:

1. *появление новых высокоточных методов диагностики заболеваний, появление новых программ обследования детей*, которые включают в себя, например, УЗИ щитовидной железы и сердца, чего, конечно не было в 90-ые г.г. Это позволяет выявить большее количество проблем со здоровьем у детей, чем раньше. В пользу справедливости этого тезиса мы можем привести факт из наших исследований состояния здоровья школьников, обучающихся в учебных заведениях разного типа в 2004-2005 г.г. В эти годы, согласно указанию о внедрении здоровьесберегающих технологий обучения, были созданы так называемые «Школы здоровья». В них был проведен углубленный медицинский осмотр школьников, чтобы выявить отклонения в состоянии здоровья на момент начала эксперимента. Заболеваемость в этих школах оказалась значительно выше, чем в обычных школах, лицеях и гимназиях, что, на наш взгляд, объясняется не тем, что в школах здоровья собрали каких-то особенно больных детей, а тем, что провели более внимательное обследование этих детей.

2. *недостаточное финансирование здоровьесберегающей работы*. Проект «Школа здоровья» был очень скоро свернут именно из-за прекращения финансирования. По данным мониторинга института возрастной физиологии РАО, лишь 20% школ ведут комплексную работу по сохранению здоровья школьников [4]. «О каком здоровье может идти речь, если в некоторых школах нет квалифицированных учителей физкультуры, а иногда нет даже физкультурного зала? Душевые кабинки, обязательные с точки

зрения гигиены, в большинстве школ тоже отсутствуют. Врач и медсестра до сих пор есть далеко не в каждой школе, к тому же они де-юре являются сотрудниками поликлиники» [4].

3. *увлечение теоретическими вопросами организации ЗСТ без возможности их практической апробации и внедрения в реальную работу школы.* В 2009 г. ведущий в нашей стране специалист в области возрастной физиологии М.М. Безруких говорила по поводу национальной образовательной инициативы: «В проекте «наша новая школа» есть (всего!!!) три абзаца о здоровье детей. Это, кстати, самый маленький по объему раздел проекта. Многие идеи, которые там высказаны, просто замечательные, но боюсь, они останутся лозунгами наподобие тех, которые в свое время придумывали к 1 мая. Под ними нет реального представления о том, что делать для того, чтобы претворить эти инициативы в жизнь» [4].

4. *внедрение инновационных методов обучения без предварительной проверки их воздействия на состояние здоровья детей и подростков* [5-6]. Вот что говорит М.М. Безруких по поводу перехода на электронные учебники: «Беда всех инноваций в образовании: заранее не просчитываются риски. Потом выясняется, что затея провалилась, но все ждут, пока эта инновация умрет самостоятельно. Прежде, чем массово внедрять электронные учебники, хорошо бы хотя бы в пилотном эксперименте изучить, насколько это полезно, дает ли какой-то эффект и какой эффект. К сожалению, подобного исследования не проводилось» [5], а провести его необходимо не для того, чтобы сказать, что электронное обучение вредно и запретить его, а для того, чтобы понять, как его эффективно использовать не только для учебных достижений, но и для снижения физиологической цены этих достижений, т.е. сохранения здоровья детей в процессе подобного обучения. При использовании электронных учебников не учитывается, что «у ридеров, например, разная разрешающая способность экрана, разный шрифт, размер поля. Все это оказывает определенное воздействие на организм. Значение имеет даже длина строки. Если она короткая, то это усиливает напряжение. Часто издатели не понимают элементарных вещей, о которых давно известно медикам. Разработчики считают, что чем больше картинок на электронной странице, тем лучше. А на самом деле это не так. Неслучайно в свое время были сформулированы очень жесткие требования к шрифту, четкости, размеру строки обычных школьных учебников» [5].

По этому поводу можно процитировать также Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99, в котором, в частности, говорится: «Программы, методики и режимы воспитания и обучения, технические, аудиовизуальные и иные средства обучения и воспитания, ученическая мебель, а также учебники и иная издательская продукция допускаются к использованию при наличии санитарно-эпидемиологических заключений о соответствии их санитарным правилам» (статья 28) [7].

5. *по-прежнему плохая подготовка учителей в области возрастной физиологии.* Исследования в области возрастной физиологии имеют довольно длинную историю и значительные достижения особенно в нашей стране. Но долгие годы эти достижения не использовались в подготовке педагогов. Учебный курс, названный возрастной физиологией, появился в учебных планах педагогических институтов только в 1970 г. [8].

С тех пор название курса многократно изменялось: «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена», «Возрастная физиология и психофизиология», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» и даже «Возрастная анатомия и физиология с основами доврачебной помощи», но из учебных планов он не исчезал. Сначала курс был включен в группу педагогических дисциплин, но потом его перенесли на кафедры медико-биологического, анатомио-физиологического направления, в учебных планах он попал в блок безопасности жизнедеятельности и его первоначальное предназначение значительно изменилось. Негативным фактором является и то, что «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена» преподается на первом курсе, до изучения основного комплекса педагогических и психологических дисциплин и задолго до педагогической практики. Поэтому эффективность преподавания дисциплины оказывается низкой. Первокурсники просто не понимают значения дисциплины, не имеют возможности наглядного применения знаний, полученных в процессе физиологической подготовки, для оптимизации учебно-воспитательной работы в образовательных учреждениях, для совершенствования охраны здоровья детей и подростков.

Процитируем еще раз М.М. Безруких (интервью 2009 г.): «Проблемы учительства, в числе которых недостаточная зарплата и постоянные стрессы, не могут быть оправданием низкой квалификации. А сегодня даже самый лучший учитель-предметник не знает, как правильно учить детей, не вызывая стрессовых ситуаций, то есть не нанося вред их здоровью. Он не знает, что

представляет собой ребенок, каковы особенности его познавательной деятельности в разном возрасте. На данный момент в педагогических вузах проводятся минимальные курсы возрастной физиологии и психофизиологии, а это не дает достаточных знаний о ребенке. Учителей не учат эффективным способам работы» [4]. В этом же интервью на вопрос о роли новых стандартов педагогического образования она сказала: «Боюсь, новые стандарты лишь усугубят ситуацию, потому что учитель по-прежнему остается специалистом-предметником, из обязательных знаний о ребенке ему дают невозможный минимум. Это значит, что выстроить обучение в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ученика он не сможет. Наш институт за последние годы подготовил множество учебников для вузов по возрастной физиологии, но мы не уверены, что им найдется применение. Решение о введении предметов, которые, на наш взгляд, являются обязательными при подготовке учителя, новые стандарты оставляют за руководителями педагогических вузов. А эту проблему тоже нужно решать комплексно» [4].

6. *Недостаточная двигательная активность школьников.* Двигательная активность – один из важных факторов физического и психического развития, тренировки кардиореспираторной системы и адаптивных механизмов, позволяющих противостоять стрессу. У ребенка существует естественная потребность в двигательной активности, которая должна удовлетворяться. Внедрение информационно-компьютерных технологий не только в обучение, но во все сферы современной жизни человека, к сожалению, сопровождается увеличением количества людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Выход в увеличении физических нагрузок и стимуляции двигательной активности любыми доступными для школы способами: секции, соревнования, танцы, физкультминутки, походы, динамические паузы в режиме дня школы, игры, мероприятия по спортивному ориентированию, а также поощрение, положительное эмоциональное подкрепление двигательной активности.

### *Литература*

1. Л.И. Агеева, Г.А. Александрова, Н.М. Зайченко, Г.Н. Кириллова, С.А. Леонов, Т.В. Мухина, Е.В. Огрызко, Т.Л. Харьковская, В.Ж. Чумарина, Е.М. Шубочкина *Здравоохранение в России. 2015/* Под ред. М.А. Дианова и С.Ю. Никитиной: Стат.сб./Росстат. - М., 2015. – 174 с.

2. Маркова М.П. Школьная гигиена Рабочая тетрадь студента (учебно-методическое пособие): Учебно-методическое пособие для студентов педагогических специальностей вузов. - Тула: изд-во ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2007. – 40 с.

3. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. //Под ред. О.И. Хомоты - Библиотечка журнала «Вестник образования» (Управление образованием. Проблемы, поиски, решения), № 9, М: «ПРОГРЕСС» - 2003 – 43с.

4. Интервью М.М. Безруких 27.08.2009 Материал подготовила Анна Козлова (ГУ-ВШЭ), специально для РИА Новости <https://ria.ru/education/20090827/182548871.html>

5. М.М. Безруких «На Западе отказываются от электронных книг» 15 января 2016 <https://lenta.ru/articles/2016/01/15/booke/>

6. О.С. Гладышева, В.Н. Крылов, А.И. Сабурцев Педагогическая физиология – новое направление и фундамент образовательных концепций современной школы / Инновации в образовании. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, 2007, №2, - с.36-40.

7. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99 <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-30031999-n-52-fz-o/>

8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособ. для студ. пед. вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 384 с., ил.

## **ВЛИЯНИЕ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ**

***Д.Н. Черногоров***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»*

*(Москва, Россия)*

***А.А. Беззубов***

*аспирант*

*ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»*

*(Москва, Россия)*

В современное время страна пребывает в ситуации неоднозначности перспектив развития всех отраслей жизни, а результаты событий на мировой политической арене диктуют условия формирования будущего страны. Поэтому сегодня как

никогда важны факторы и процессы, влияющие на становление здоровой в физическом, культурном и социально-психологическом смыслах нации как целостного ядра крепкого государства.

В этой связи развитие физических и социально-культурных аспектов жизни детей, особенно в период восприимчивости и гибкости их сознания, является «экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшения качества жизни». В распоряжении Правительства Российской Федерации четко обозначена потребность в современных подходах к решению глобальных задач по улучшению показателей этого развития. Основной проблемой в федеральных целевых программах отмечается «ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения» в условиях усиления глобальной конкуренции в спорте высших достижений. По данным Минздравсоцразвития не менее 60% учащихся имеют проблемы (нарушения) со здоровьем, а у 85% (из них 65% детей, подростков и молодежи России) отсутствует регулярные занятия физической культурой.

Отсутствие линейности в развитии детей со сменой этапов роста и его замедления характеризуют целостный процесс морфологического совершенствования [8], где изменения общих свойств растущего организма может определяться преобразованием одного фактора.

В тоже время, на физиологическом уровне за последние 15-20 лет, по многочисленным данным анализа физического развития детей младшего школьного возраста [4], наблюдается разительные изменения тенденций созревания, которые характеризуют как признаки акселерации.

**Методы и организация исследования.** Основываясь на рекомендованной госкомитетом санэпиднадзора РФ методике оценки физического развития детей мы проанализировали гармоничность морфофункционального состояния детей в возрасте 9-11 лет в одной из московских школ и выявили ряд тенденций, которые подтверждают исследователи не только в различных регионах России, но и в Европе. В исследовании принимали участие 3 класса общей численностью учащихся 84 ребенка.

Используя ряд «обязательных» показателей, таких как масса тела, рост, обхват грудной клетки и талии, с применением регрессионных шкал наблюдений удалось выявить несбалансированность в физическом развитии современных детей и некоторое «несоответствие» физиологических параметров календарному возрасту.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Так, для возраста 9-10 лет характерны превышения возрастных «норм» всех показателей и у мальчиков, и у девочек, особенно – роста и веса, которые ощутимо опережая рекомендованный барьер в 9 лет, к 11 годам уступают ему. Динамика превышения прочих показатели также «затухает» к концу периода, и только превышение веса сохраняется.

В 11 лет у девочек вес почти перестает превышать норму, при этом обхватные показатели снижаются.

К 9 годам дети «подходят» с существенными превышениями показателей нормы, но уже 11 лет параметры морфофункционального состояния до нормы не дотягивают. И только весовые показатели остаются выше нормы. Можно утверждать, что физическое развитие в этот период носит характер замедления первоначальных опережающих темпов.

Несогласованность динамики изменений с ожидаемой и прогнозируемой на основе предыдущих десятилетий дополняет внутренняя неоднородность наблюдений: как в абсолютном выражении, так и в возрастном тренде. Рассчитанные среднеквадратические отклонения показателей свидетельствуют о выраженном отсутствии гармоничности в физическом развитии детей младшего школьного возраста. Особенное внимание привлекает дисперсия всех показателей у мальчиков в 11 лет и «разброс» весовых и ростовых параметров у девочек в течение всего периода.

Неутешительные результаты дает соотнесение индекса Кетле (Индекс массы тела - ИМТ, он же *bodymassindex* - BMI) со стандартными показателями ВОЗ физического развития детей. Так, масса тела девочек превышает 3 сигмы отклонения от медианы в 9 лет, что приравнивается к «ожирению». До 11 лет пребывает в статусе «избыточный вес» по всемирной детской классификации, «прорывая» 99 процентов – все девочки из исследуемой выборочной совокупности имеют повышенный риск нарушения обменных процессов и общей заболеваемости. Масса тела мальчиков «приходит в норму» значительно раньше – возраст 10-11 лет отличает нормальный уровень веса. Однако, подходят к этому периоду мальчики с тем же трехкратным превышением допустимых норм, которое стабилизируется в последствии на фоне гормональных трансформаций. При этом, мальчики также, как и девочки, имеют проблемы с весом в более чем 99% случаев.

Существенные изменения в физическом развитии подтверждают многочисленные выводы других исследователей.

В Воронежской области отмечается увеличение ростовых показателей по сравнению с концом предыдущего столетия на 10%, а весовых – на 30% (Иванников А.И., Ситникова В.П., Пашков А.Н., 2007). Аналогичные тенденции к увеличению показателей роста и веса детей (акселерация с грациализацией) отмечается в Нижнем Новгороде (Богомоллова Е.С., Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. с соавт., 2004, 2006) с ростом числа чрезмерных весовых параметров, во Владивостоке (Крукович Е.В., с соавт., 2007), а в Архангельске (Климберг Е.Е., Ишеков Н. И, 2009), в Красноярском крае (Грицинская В.Л., 2009), в Саратове (Полякова В.К., 2010), в особенности, у мальчиков, в Ненецком автономном округе (Муратова А.П., Карпунов А.А., 2011, Чудочин В.П., 2011), в Новосибирске (Гигуз Т.Л. с соавт., 2011) с выраженным ростом массы тела у мальчиков, в Республике Хакасия (Грицинская В.Л., Бекетова Е.В., 2012) с характерным дисгармоничным физическим развитием, в Ставрополе (Зарытовская Н.В., Калмыкова А.С., 2012), в Иркутске (Зазнобова Т.В., 2010, Решетник Л.А., Зазнобова Т.В., Погорелова И.Г., 2012) с избыточным весом у обоих полов, в Ханты-Мансийском автономном округе (Литовченко О. Г., Ишбулатова М. С., 2015). Существуют и эмпирически выверенные выводы о том, что отмеченный тренд увеличения длины и массы тела является «достоянием» городских детей (Сметанина С.А., Суплотова Л.А., Новаковская Н.А., 2006, Матвеева Н.А. с соавт., 2011).

Таким образом, физическое развитие современных детей носит характер не только «чистой» акселерации (ускоренного развития), но и комплексно несбалансированного развития - замедление роста и дисгармоничное формирование грудной клетки и талии с продолжающимся превышением веса. В свою очередь, это может привести к новой форме астенизации в совокупности с общей направленностью «затухания» физической активности и комплексных мероприятий по ее развитию в младшем школьном возрасте.

В концептуальных основах физической культуры как системы отражаются общественные ожидания в отношении психофизического уровня развития личности и определяются структурно-функциональные аспекты, нацеленные на удовлетворение социально-значимых требований общества. Развитие моторики в разрезе возрастной периодизации с анализом методологических рычагов влияния в рамках физического воспитания, в образовательно-тренировочном процессе и самостоятельных занятиях представлены в работах Дорохова Р.Н., Верхошанского Ю.В., Губы В. П., Жарового О.Ю., Зайцевой А.А.,

Зациорского В.М., Никитюка Б.А., Родина Ю.И., Фомина Н. А., Сапина М.Р., Брыткина З.Г., Матвеева Л.П, William G., Torland, Glen O. Jonson и др.

Характерная направленность занятий у детей младших классов должна заключаться в развитии чувства движения, координации, ловкости, а также укреплять и совершенствовать личностные аспекты: решительность и смелость в преодолении. Помимо очевидных ракурсов развития юного организма развитие силовых способностей методами и средствами тяжелой атлетики формирует систематичный подход к работе и чувство ответственности – за выбор режима питания и отдыха [1, 2, 9], а контроль характеристик веса тела воспитывает правильную гигиену питания.

**Вывод и рекомендации.** Таким образом, разработка и экспериментальное обоснование комплексной методики развития силовых способностей учащихся 9-11 лет средствами тяжелой атлетики следует рассматривать как актуальную проблему, имеющую высокую теоретическую и практическую значимость для современной системы физического воспитания, формирования физической культуры детей младшего школьного возраста.

### *Литература*

1. Беззубов А.А. Формирование силовых качеств у учащихся 3-4 классов / А.А. Беззубов, В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров.: В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Общая редакция: А.Э. Страдзе, Редколлегия: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов. 2017. С. 268-271.

2. Беляев В.С., Беззубов А.А., Черногоров Д.Н., Назарова И.В. Дисгармоничность современного физического развития детей 9-11 лет / В.С. Беляев, А.А. Беззубов, Д.Н. Черногоров, И.В. Назарова // Культура физическая и здоровье. - 2017. - Т. 61. - №1. - С. 109-114.

3. Беляев В.С., Матвеев Ю.А., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2015. №3 (19). С. 44-53.

4. Методические рекомендации оценки физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье. Государственный Комитет Санитарно-Эпидемиологического Надзора РФ 17 марта 1996 г. N 01-19/31-17

5. Муратова, А.П. Особенности физического развития детей и подростков Ненецкого автономного округа / А.П. Муратова, А.А. Карпунов // Циркумпольная медицина: влияние факторов окружающей среды на формирование здоровья человека: Материалы международной научно-практической конференции. - Архангельск, 2011. - С.237-243.

6. Назарова, Л.В. Динамика физического развития сельских школьников Нижегородской области (1968-2008 гг.) / Л.В. Назарова, Н.А. Матвеева, Н.Г. Чекалова // Российский педиатрический журнал. - 2010. - № 3. - С.49-52.

7. Онищенко, Г.Г. О санитарно-эпидемиологическом благополучии общеобразовательных учреждений / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. - 2004. - № 4. - С.3-6.

8. Черногоров Д.Н. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 15-17 лет / Д.Н. Черногоров, С.Е. Никитин // Культура физическая и здоровье. – 2013. – №1 (43). – С.54 -58.

9. Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 2013. 24с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Э.В. Мануйленко**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

**Д.Р. Сафариева**

*студент  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

Все больше современных людей ведут сидячий образ жизни, уровень двигательной активности стремительно снижается и, как следствие, все больше распространяются заболевания, связанные

с гипокинезией. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают от избыточного веса и сердечнососудистых заболеваний. Более того, современное общество имеет тенденцию к ухудшению психического здоровья – хроническая усталость, депрессии и постоянный стресс становятся все более распространены. Выходом может стать йога, способная привести к гармонии и тело, и ум, способствуя улучшению психического и физического здоровья, повышению двигательной активности населения.

На Востоке йогу практикуют на протяжении уже нескольких тысяч лет, на Западе йога стала популярной около столетия назад, в то время как в России йога получила свое распространение относительно недавно, но уже получила массовое распространение среди всех слоев населения.

Актуальность данной темы состоит в том, что в настоящий момент йога занимает лидирующее положение среди других видов физической культуры, фитнеса и спорта. В связи с этим появляется необходимость систематизации имеющуюся информацию, сформировать общее представление о йоге как оздоровительной телесной практике, определить ее положительное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Йога представляет собой совокупность практик и методов, направленных на развитие психофизических способностей организма человека, достижение им особых состояний сознания. Различают два вида йоги: Хатха йога и Раджа йога. Хатха йога предполагает работу с телом и развитие его способностей, в том числе улучшение общего физического состояния и здоровья. Раджа йога предполагает различного рода ментальные упражнения и направлена на успокоение ума, изменение психоэмоционального состояния. Однако, это разделение является весьма условным, так как четко разделить физическую и психическую природу в данном случае не представляется возможным. Физиологически обоснованная телесная практика приводит к позитивному изменению психоэмоционального состояния, в то время как ментальные упражнения, способствуя успокоению колебаний сознания, оптимизируют физиологические процессы.

Традиционная система йоги рассматривает восемь ступеней йоги как необходимый инструмент познания мира:

1. Яма – универсальные этические нормы
2. Нияма – внутренняя дисциплина
3. Асана – поза
4. Пранаяма – осознанное регулирование дыхания
5. Пратьяхара – отвлечение чувств от внешних объектов

6. Дхарана - сосредоточение
7. Дхьяна – медитация
8. Самадхи – особое состояние ума, сверхсознание

Существует ряд источников, в которых внимание акцентируется не столько на необходимости последовательного освоения одной ступени за другой, сколько на понимании их как восемь частей единого целого и невозможности практики и развития одной без других. [2]

Однако, в современном мире, особенно на Западе, практика йоги зачастую сводится лишь к практике асан и пранаям, то есть к третьей и четвертой ступеням, а первой и второй ступеням не уделяется никакого внимания. По сути, яма-нияма являются набором морально-этических норм поведения человека, направленных на поддержание его социального и внутреннего личного благополучия, улучшения его психического здоровья. В то же время практика поз и осознанного регулирования дыхания заметно улучшает физическое здоровье человека, способствует стабилизации психоэмоционального состояния, что влечет за собой позитивные изменения в образе жизни и социальном поведении человека, позволяет направить силы на внутреннее развитие.

В йоге работа с телом используется как инструмент трансформации сознания, то есть для достижения высших состояний (пратьяхары, дхараны, дхьяны). Наблюдается серьезный прикладной эффект данной практики – общее оздоровление, оптимизация всех функций организма человека, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой системы, стабилизация нервной системы, нормализация гормонального баланса, укрепление иммунитета. [3]

В связи с этим, важным для исследования является более подробное рассмотрение различных типов поз в йоге и их влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Позы стоя являются базовыми для успешного и безопасного освоения всех других видов асан – наклонов вперед, прогибов назад, скручиваний, балансовых поз, перевернутых и прочих. Именно регулярная практика поз стоя дает силу, устойчивость, гибкость, и, при правильной практике, способствуют выравниванию тела. Необходимо также отметить их чрезвычайно положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, нервную систему и сердечно-сосудистую систему. Такие проблемы, как остеохондроз, вегетососудистая дистония и психоэмоциональная нестабильность при регулярной практике заметно корректируются уже через 3-4 месяца. [4]

Позы сидя – важная группа поз, создающая базу для наклонов вперед и скручиваний из поз сидя. При изучении поз сидя происходит естественная коррекция положения позвоночника, таза, грудной клетки, а затем навык сидеть правильно переходит из практики йоги в повседневную жизнь.

Самым важным критерием правильности позы является положение позвоночника. Позвоночник имеет физиологически обусловленные изгибы: естественный лордоз в поясничном и шейном отделах и естественный кифоз в крестцовом и грудном отделах. По разным причинам в течении жизни положение позвоночника деформируется. В зависимости от исходной ситуации, при выполнении поз сидя проводят как вертикальную, как и фронтальную коррекцию положения позвоночника, обеспечивая его оптимальное положение для конкретного человека. Важно отметить, что позвоночник – основа тела, опора для внутренних органов и основание для мозга. Спинной и головной мозг взаимосвязаны и представляют единую систему. От положения позвоночника во многом зависят функции мозга, процесс дыхания и, как следствие, состояние сознания.

Перевернутые позы являются одними из самых важных из всех выполняемых асан, поскольку именно они обладают ярко выраженным воздействием на иммунную систему. Воздействие на железы внутренней секреции происходит за счет своеобразного положения тела (перевернутого) в сочетании с определенным распределением акцентов в позе. [4] Глубокое воздействие перевернутых поз на все системы организма свидетельствует о том, что эти позы должны стать основой практики наряду с позами стоя. Но, в отличие от поз стоя, которые доступны даже начинающим, перевернутые позы требуют постепенного освоения, должной подготовки и использования вспомогательных материалов в целях безопасности и предотвращения травматизма.

Наклоны (вытяжения) вперед являются успокаивающими позами. Они способствуют снижению артериального давления, прививают начальные навыки интроспекции, успокаивают нервную систему и способствуют улучшению кровообращения в области таза.

Скручивания в практике йоги имеют два этапа: вытяжение, то есть удлинение позвоночника вдоль его оси, затем само скручивание. Предварительное вытяжение позвоночника имеет целью создание пространства, в частности между позвонками и в области межпозвоночных дисков, и предотвращает возможность травм. В целом, скручивания способствуют оживлению тканей,

хорошей циркуляции лимфы и крови, улучшают подвижность позвоночника. Скручивания также подготавливают практикующего к наклонам назад и перевернутым позам.

Абдоминальные позы оказывают активное воздействие на область живота, средней и нижней части спины, укрепляя мышцы, что позволяет создать надежную опору для позвоночника и служит базой для выполнения корректных вытяжений вперед, назад и других, более сложных поз. Эти позы тонизируют внутренние органы, улучшают кровообращение в области таза, развивают тело, давая сочетание гибкости и силы, укрепляют мышцы спины и позвоночника, развивают грудную клетку. Позы Супта падангуштхасаны – разновидность абдоминальных поз, выправляют дефекты крестца и копчика, глубоко влияют на мочеполовую систему, органы малого таза, убирают деформацию ног и тазобедренных суставов. [1]

Прогибы (вытяжения назад) растягивают фронтальную поверхность позвоночника, раскрывают грудную клетку, обладают тонизирующим эффектом. Эти позы по своему воздействию способствуют пробуждению активности, заряжают энергией, хорошо подходят для утренней практики. После выполнения прогибов назад необходима некоторая реабилитация, чтобы снять напряжение, которое могло появиться в спине и шее. В качестве реабилитации обычно выполняют несложные скручивания и пассивные наклоны.

Важнейшей частью практики является заключительная релаксация – Шавасана. Она необходима для комплексного воздействия на организм практикующего. Расслабление происходит за счет идеомоторных представлений разного рода, направленных на снижение физической и умственной активности и отвлечения органов восприятия от внешних объектов. Эффектом является восстановление нервной системы, освобождение от напряжения, «перезарядка батарей тела». В Шавасане важно отпустить все напряжение тела, для этого зачастую используют наблюдение за дыханием, как один из методов достижения полного расслабления.

Особое внимание следует уделить восстановлению при занятиях йогой. Восстанавливающими называются те позы, которые способствуют, в большей степени, чем другие, отдыху и повышению уровня энергии. Прежде всего, это позы на спине, перевернутые и наклоны вперед с опорой. В восстанавливающих позах различные материалы используются для создания максимально комфортного и «раскрытого» положения тела, что влияет на общее состояние организма и, в первую очередь, на центральную нервную систему. Данные позы помогают при сильной усталости, депрессии, нервном

перенапряжении, стрессе и активно используются в терапевтических практиках.

Даже обычные позы при использовании тех или иных материалов могут быть включены в облегченный комплекс. Это применяется при занятиях с людьми с проблемной спиной, практике с беременными, практики женщин в период гормональной перестройки и других. [4]

Основными принципами продвижения в практике являются регулярность и постепенность, движение от простого к сложному. Уделяется большое внимание детальному, физиологически обоснованному выполнению различных поз, выравниванию тела в позах и пробуждению максимального осознания тела. Важным также является тот факт, что по мере совершенствования практики, позы должны выполняться с наименьшим напряжением, культивируя состояние «внутренней мягкости и покоя».

Для достижения результата независимо от возраста и изначальной общей физической подготовки практикующих, используются специальные вспомогательные материалы – кирпичи, ремни, лавки и другое. Они призваны обеспечить правильное выполнение позы и при этом убрать излишнее напряжение в мышцах и связках.

Особое значение приобретают разработанные методики для работы с различными возрастными группами (дети, пожилые), специальными категориями практикующих (беременные), а также с людьми, имеющими определенные ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам.

Практически все группы поз имеют облегченный вариант выполнения. При этом используются различные материалы, опоры, в зависимости от того, какие цели преследуются. Облегченные варианты могут быть даны с целью постепенного освоения тех или иных поз на разных стадиях. Они дают возможность выполнить ту или иную асану, независимо от уровня сложности, людям с разными физическими возможностями, в первую очередь, начинающим.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что практика йоги благоприятно влияет как на физическое здоровье человека, развивая силу, гибкость, выносливость, так и на психическое здоровье, способствуя психоэмоциональной устойчивости, снятию стресса, усталости, дает энергию. Каждая поза воздействует особым образом, имея свое уникальное влияние на организм человека. Более того, в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках, а также особые ментальные упражнения.

Йога подходит для всех слоев населения, поскольку имеются специфические методики работы для людей с разной физической подготовкой, физиологическими ограничениями и проблемами со здоровьем.

Достигая баланса в своем теле, стабилизируя психическое и эмоциональное состояние, человек становится более здоровым и счастливым. Это и многое другое делает йогу уникальной и в то же время доступной и необходимой в повседневной жизни людей.

### *Литература*

1. Айенгар Б. К. С. Дерево Йоги. Йога-врикша. М., 2013. – 190 с.
2. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги. М., 1993. – 630 с.
3. Георг Фойерштейн Глубинное измерение йоги. М.,: 2006. – 432 с.
4. Ульмасбаева Е.Б., Юшко М.И. Основы йоги: методическое пособие для слушателей интенсивного курса заочного обучения «Первый шаг». М., 2008. – 19 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***В.В. Борисова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***А.В. Тимова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Т.А. Шестакова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Н.Н. Дергачёв***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Координационные способности (ловкость) – это ведущее двигательное качество в физическом воспитании. Судя по данным, имеющимся в литературе, наиболее благоприятным периодом для

овладения всеми основными видами локомоций является возраст от 5 до 10-12 лет [2,4,6]. Особенно актуальным является развитие у мальчиков 6 - 7 лет координационных способностей, так как их оптимальное развитие способствует своевременному формированию двигательных умений и навыков. Систематическое и целенаправленное применение именно в старшем дошкольном возрасте педагогических воздействий для координационно-двигательного совершенствования даёт наибольший эффект [4].

Существует множество различных средств физического воспитания, возможности которых повышают уровень развития координационных способностей [2,4].

Л.И. Пензулаева классифицирует физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей по группам: гимнастика, спорт, туризм, подвижные игры и игры-эстафеты [4].

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным качествам человека. В старшем дошкольном возрасте дети овладевают основами техники спортивных упражнений, что составляет базу для занятий спортом в последующем [2,5,6].

Необходимо отметить, что для практических работников и тренеров имеется недостаточное количество научно-методической литературы и обоснованных программ, в которых давались бы конкретные методические рекомендации по развитию физических качеств, в частности координационных способностей, через спортивные упражнения с учетом возрастных особенностей детей. Поэтому нам представляется интересным сравнить влияние различных видов спорта, а именно вольной борьбы и мини-футбола, на развитие координационных способностей старших дошкольников [2,5,6].

Занятия этими видами спорта весьма разносторонне влияют на молодой организм, развивают силу, быстроту и, в том числе, координационные способности.

В соответствии с вышесказанным мы определили цель исследования – исследовать влияние занятий вольной борьбой и мини-футболом на развитие координационных способностей у мальчиков 6 - 7 лет.

Гипотезой исследования послужило предложение, что занятия вольной борьбой способны оказать существенное влияние на развитие координационных способностей у мальчиков 6 - 7 лет, по сравнению с детьми того же возраста, занимающихся в секции мини-футбола.

Исходя из цели работы, вытекают следующие задачи исследования:

1. Изучить, на основании имеющихся литературных данных, состояние проблемы по вопросам развития координационных способностей у старших дошкольников, занимающихся различными видами спорта.

2. Определить показатели развития координационных способностей у мальчиков 6 – 7 лет, занимающихся вольной борьбой, в сравнении с детьми того же возраста, занимающихся мини-футболом.

3. Разработать практические рекомендации по развитию координационных способностей у мальчиков 6 – 7 лет на основе занятий различными видами спорта.

Для определения уровня развития координационных способностей был отобран ряд тестов:

1. Определение координационных способностей в циклических локомоциях - челночный бег 3x5 м.

2. Определение способности к согласованию движений - перешагивание через гимнастическую палку.

3. Способность к равновесию - статическое равновесие поочередно на правой и левой ноге (проба Ромберга); динамическое равновесие.

4. Способность к точности дифференцирования силовых параметров движений – Воспроизведение прыжка в длину с места в пол-силы.

Констатирующий эксперимент предполагал сравнение развития координационных способностей у мальчиков 6 - 7 лет, занимающихся вольной борьбой и мини-футболом в начале и в конце учебного года. Из них было сформировано 2 группы: контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек). Отбор испытуемых проводился в рамках одной возрастной группы. Дошкольники контрольной и экспериментальной группы занимались по одной и той же программе воспитания и обучения в детском саду (М. А. Васильева, В. В. Гербова, Т. С. Комарова, 2005).

Отличие было в том, что дети из контрольной группы занимались дополнительно в секции мини футбола на базе ДЮСШ «Арсенал» по программе ДЮСШ по мини-футболу (С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. И др., 2010) [3], а дети из экспериментальной группы в секции вольной борьбы на базе ДЮСШ «Юность» по программе для ДЮСШ по вольной борьбе [1].

В вольной борьбе для развития координационных способностей применялся игровой метод, ролевые игры со сложно-

координационными задачами. Так же использовались специальные упражнения характерные только для борьбы выполняемые одиночно и в парах.

К одиночным специальным упражнениям относятся такие как, забегания на мосту вокруг оси (направление меняется по команде тренера), имитация прохода в ноги мгновенного перехода на задний мост и с забеганием выход на передний мост в исходное положение в стойку.

К парным специальным упражнениям относятся ситуации, установленные тренером и выполняются как фрагмент схватки, где один партнер находится в выигрышном положении, а другой пытается выйти из проигрышной ситуации.

На спортивной тренировке с футболистами применялись две группы упражнений на развитие КС:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений в футболе;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в футболе.

Одним из методов воспитания координационных способностей юных футболистов являлся игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. На тренировках использовались хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры.

Таким образом, в результате проведенного эксперимента у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной выявлены:

- Положительная динамика во всех контрольных упражнениях особенно в двигательном тесте – динамическое равновесие.

- Наблюдается достоверно более высокий прирост результата в контрольном упражнении: челночный бег 3х5м;

- Наблюдается более богатая школа движений, по сравнению с контрольной группой.

### *Литература*

1. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Программы для ДЮСШ и

СДЮШОР/ Вольная борьба. – М.: Советский Спорт, 2009. - 28с.

2. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2005. — 25 с.

3. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

4. Пензулаева Л.И. Исследование физической подготовленности детей дошкольного возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук /Л.И. Пензулаева. – М.. 1973. – 20 с.

5. Подливаев Б.А., Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 526 с.

6. Туревский И.М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика. Монография: - Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2012. -365 с.

## **ВЛИЯНИЕ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ НА СОСТОЯНИЕ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ**

***И.В. Красникова***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Г.В. Красников***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Современные темпы развития науки и техники, возрастание темпа жизни вызывают необходимость получения человеком значительного объема профессиональных знаний и большого количества разнообразной информации[3]. Это приводит к смещению нагрузки с физической сферы на психическую, умственную и эмоциональную, что особенно актуально для студенческой молодежи [4,5].

Адаптация к умственным нагрузкам сопровождается характерными приспособительными изменениями функциональных систем. Наиболее чувствительным индикатором адаптационных реакций организма может рассматриваться сердечно-сосудистая

система, а вариабельность ритма сердца хорошо отражает степень напряжения регуляторных систем [1,2].

В нашей работе использовался метод вариационной пульсометрии по критериям Р.М. Баевского на основе регистрации электрокардиограммы [1,2].

Регистрацию ЭКГ проводили во втором стандартном отведении с помощью интегрированного аппаратно-программного комплекса CONAN.

BCP оценивали с помощью метода вариационной пульсометрии по критериям Р.М. Баевского и анализа спектральных показателей. Компьютерный электрокардиограф позволял регистрировать ЭКГ, анализировать RR-интервалы с последующим построением кардиоинтервалограмм [1,2,3].

Исследование проводили только при добровольном согласии студентов на участие в эксперименте и полной их информированности о процедуре проведения опыта.

В исследовании приняли участие 22 студента обоего пола 17-20 лет, обучающихся на первом курсе ТГПУ им. Л.Н. Толстого.

Эксперимент проводили по следующей схеме:

1 этап: контрольная запись ЭКГ до умственной нагрузки (5 мин)

2 этап: запись ЭКГ на фоне умственной нагрузки (5 мин)

3 этап: запись ЭКГ после умственной нагрузки (5 мин).

В качестве умственной нагрузки студентам предлагалось производить арифметические вычисления, вычитая последовательно из 300 по 7.

В работе оценивали следующие показатели BCP:

- статистические: среднее значение RR-интервала, Моду  $M_0$ , амплитуду моды  $AM_0$ , среднее квадратическое отклонение СКО;

- индексные: индекс напряжения ИН, индекс вегетативного равновесия симпато-вагальный индекс;

- спектральные: относительные мощности в стандартных диапазонах (VLF – очень медленных колебаний, LF – низкочастотных колебаний, HF – высокочастотных колебаний).

В проведенных нами исследованиях показано, что умственная нагрузка вызывает изменения статистических и индексных показателей BCP, что отражает процессы адаптации к воздействию фактору за счет перераспределения напряжения регуляторных систем организма. Умственная нагрузка оказывает более значительное влияние на статистические и индексные показатели BCP в группе девушек по сравнению с юношами. Различной является и динамика изменений исследуемых

параметров в экспериментальных группах. Результаты эксперимента приведены в таблице 1.

Под влиянием умственной нагрузки среднее значение RR-интервала статистически достоверно уменьшается на 5.3 % у девушек и на 2% у юношей, что свидетельствует о реакции сердечно-сосудистой системы на оказываемое воздействие.

Под влиянием умственной нагрузки отмечается достоверное снижение значения моды на 5% у девушек и на 3.0% у юношей. Это указывает на повышение тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы в условиях эксперимента.

*Таблица 1*

*Показатели вариабельности сердечного ритма у студентов во время эксперимента*

Показатель	Этап эксперимента	Общая группа	Девушки	Юноши
Среднее значение RR-интервала (мс)	I	738,7±23,6	733,3±34,6	745,3±33,2
	II	711,7±22,3*	696,4±33,9*	730,0±28,3*
	III	753,9±22,2	750,2±32,5	758,4±31,4
Среднее квадратическое отклонение (мс)	I	54,36±5,0	51,6±4,2	57,7±9,9
	II	58,4±5,6	53,9±6,9	63,8±9,3
	III	57,0±5,5	50,7±4,5	64,6±10,7
Мода (мс)	I	725,5±25,5	720,7±38,9	731,2±33,2
	II	696,5±23,6*	683,2±35,6*	712,4±30,9*
	III	745,8±23,8	744,7±34,6	747,2±33,7
Амплитуда моды (%)	I	42,4±2,9	41,5±3,1	43,5±5,4
	II	42,6±3,2	43,8±4,0	41,2±5,4
	III	40,7±2,5	40,8±2,5	40,7±4,8
Индекс напряжения (у.е.)	I	117,7±14,5	113,6±16,8	122,7±25,6
	II	127,8±20,6	143,9±29,4*	108,5±28,8
	III	100,1±13,9	95,6±12,4	105,6±27,7
Индекс вегетативного равновесия	I	160,8±18,0	155,1±20,4	167,6±32,2
	II	162,9±23,2	178,8±31,2*	143,8 ±35,6
	III	140,5±17,6	137,0±16,2	144,8±34,8
Показатель адекватности процессов регуляции	I	61,1±5,2	59,8±5,6	62,7±9,5
	II	65,0±6,2*	68,6±8,5*	60,6±9,5
	III	57,0±4,5	56,5±4,8	57,5±8,4
Вегетативный показатель ритма	I	5.05±0.4	5.17±0.5	4.9±0.6
	II	5.27±0.6	5.83±0.7*	4.6±0.7
	III	4.5±0.4	4.5±0.4	4.5±0.8

*Указаны средние значения и стандартные ошибки.*

*«\*» отмечены достоверно различающиеся значения (p<0.05)*

Амплитуда моды отражает эффект стабилизирующего влияния симпатической нервной системы на кардиоритм. В группе девушек среднее значение АМо в ходе эксперимента увеличивается на 4.9%, в группе юношей уменьшается на 5.3%. Это отражает включение различных контуров регуляции функций в исследуемых группах при воздействии стрессового фактора.

Индекс напряжения (ИН) регуляторных систем отражает степень централизации управления сердечным ритмом, активность механизмов симпатической регуляции. Во время выполнения задания индекс напряжения у девушек достоверно возрастает на 26.5%, в то время как в группе юношей имеется тенденция к его уменьшению (на 11.4%). Это указывает на увеличение симпатического тонуса и активности центрального контура управления у девушек и отсутствие такой реакции в группе юношей.

Выполнение арифметических действий вызывает изменения спектральных показателей ВСР в исследуемой группе студентов, что отражает различный вклад отделов вегетативной нервной системы и контуров регуляции в процессы адаптации к воздействию фактору. Динамика исследуемых параметров в экспериментальных группах оказалась одинаковой, но умственная нагрузка вызывает более значительные изменения спектральных показателей ВСР в группе девушек по сравнению с юношами. Результаты эксперимента приведены в таблице 2.

*Таблица 2*

*Спектральные характеристики сердечного ритма студентов при влиянии умственной нагрузки*

Показатель	Этап эксперимента	Общая группа	Девушки	Юноши
Относительная мощность в диапазоне очень медленных волн (%)	I	20,3 ±1,1	19,5±1,4	21,3±1,6
	II	24,6±1,3*	25,0±1,9*	24,1±1,7*
	III	20,0±0,9	18,2±0,8	22,2±1,4
Относительная мощность в диапазоне медленных волн (%)	I	36,9±1,1	36,7±1,5	37,3±1,7
	II	37,5±1,2	36,0±1,5	39,3±1,8
	III	38,9±1,0	36,0±1,6	39,3±1,8
Относительная мощность в диапазоне высокочастотных волн (%)	I	42,7±1,6	43,8±2,2	41,4±2,6
	II	38,0±1,7*	39,0±2,6*	36,7±2,3*
	III	41,1±1,6	44,4±2,0	37,0±1,8
Симпато-вагальный индекс	I	1,3±0,1	1,2±0,1	1,3±0,1
	II	1,5±0,1*	1,6±0,2*	1,4±0,1
	III	1,2±0,1	1,1±0,0	1,3±0,1

*Указаны средние значения и стандартные ошибки.*

*«\*» отмечены достоверно различающиеся значения (p<0.05)*

Относительная мощность в диапазоне очень низко частотных колебаний (VLF) под влиянием арифметической нагрузки достоверно увеличивается на 28% в группе девушек. В группе юношей мощность спектра возрастает на 13%. Это отражает мобилизацию энергетических и метаболических резервов центрального контура регуляции при функциональном воздействии.

Относительная мощность в диапазоне высокочастотных колебаний (HF), в основном, связана с дыхательными движениями и отражает вагусный контроль сердечного ритма. Под влиянием информационной нагрузки мощность спектра в этом диапазоне достоверно уменьшается в обеих группах на 11%, что свидетельствует о снижении парасимпатического тонуса и активности автономного контура регуляции сердечного ритма при воздействии умственной нагрузки

Под влиянием умственной нагрузки симпато-вагальный индекс достоверно увеличивается в группе девушек на 33.3%, что указывает на увеличение вклада симпатического отдела вегетативной нервной системы в регуляцию сердечного ритма. В группе юношей достоверных изменений этого показателя не происходит.

Таким образом, проведенное нами исследование влияния умственной нагрузки на организм студентов показало, что выполнение арифметических действий влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, что отражает повышение уровня напряжения регуляторных систем организма.

Изменения показателей ВСР у юношей указывают на увеличение эрготропных церебральных механизмов адаптации и повышение тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. При этом не отмечается активации симпатического отдела вегетативной нервной системы.

В группе девушек умственная нагрузка вызывает более значительные изменения показателей ВСР. Так, у них во время выполнения арифметических действий относительная мощность в VLF диапазоне увеличивается в два раза, а симпатовагальный индекс почти в четыре раза по сравнению с юношами. Индекс напряжения у девушек увеличивается (примерно на 25%), а у юношей уменьшается. Выявленные эффекты свидетельствуют о повышении тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы и активности центрального контура регуляции кровообращения.

Полученные данные могут указывать на большой адаптационный потенциал регуляторных систем организма юношей к умственным нагрузкам.

### *Литература*

1. Баевский, Р.М. Анализ variability сердечного ритма в космической медицине [Текст] // Физиология человека. – 2002. – Т.28. – №2. – С. 70–82.
2. Баевский, Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем [Текст] // Вестник аритмологии. – 2001. – № 24. – С. 65- 87.
3. Данилова, Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний [Текст]: учебное пособие / Н. Н. Данилова. – М.: МГУ, 1992. –192 с.
4. Павлова В.И., Котова Н.В., Кислякова С.С., Сарайкин Д.А., Камскова Ю.Г. Особенности функционального состояния организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24107>
5. Дейнеко И. В. Динамика показателей функционального состояния организма студентов в процессе обучения / И. В. Дейнеко, В. В. Хачатрян, Т. И. Ракитина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IV международной научно-практической конференции, 27 февраля 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, 2015. - С. 101-104.

## **ВНЕДРЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ В ФОРМАТ РАБОЧЕГО ДНЯ СОТРУДНИКОВ ОВД, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОТОРЫХ НОСИТ КАМЕРАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР**

**С.Ф. Панов**

*доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»  
(Липецк, Россия)*

**И.П. Панова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»  
(Липецк, Россия)*

**П.В. Кравцевич**

*кандидат биологических наук  
ФГКОУ ВО «Воронежский институт Министерства внутренних  
дел Российской Федерации» (Воронеж, Россия)*

**Введение.** Обзор научно-методической литературы и практика физической культуры и спорта дает возможность утверждать, что одним из важнейших факторов, оказывающих позитивное влияние на морфофункциональный статус и физическую работоспособность индивида, является проведение физкультурно-оздоровительных занятий. Причем для людей различного положения и возраста существует жизненная необходимость использования оптимальных объемом двигательной деятельности исходя из учета структуры его профессиональной деятельности [1].

Достаточно высокий уровень физической подготовленности является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Вопросы научного обоснования содержания, направленности и методики физической подготовки подразделений ОВД непосредственно контактирующих с правонарушителями проработаны во многих публикациях. Однако специалисты подчеркивают, что одной из причин недостаточного уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является отставание научно-методического обеспечения всего процесса обучения от потребностей практики.

В частности, практически без должного внимания в этом плане остается многочисленный отряд сотрудников МВД, род деятельности которых носит преимущественно камеральный, т.е. кабинетный профиль, и содержание физической подготовки которых характеризуется в основном оздоровительной направленностью [2]. Поэтому особое внимание необходимо уделять вопросам

повышения двигательной активности данной категории работников, чтобы компенсировать последствия характерного для них статического режима деятельности и поддержать высокий уровень развития физических и прикладных качеств [4].

Исходя из вышесказанного, необходим более серьезный подход к научному обоснованию, содержанию, организации и проведению занятий по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, деятельность которых носит камеральный характер. Данное положение и определило актуальность выбора темы исследования.

**Цель исследования** – изучить эффективность внедрения разработанных комплексов физкультурных пауз в формате рабочего дня операторов детской колонии.

**Методика и организация исследования.** Нами была определена исследовательская группа, состоящая из 10 сотрудников детской колонии 25-29 лет, которые работали по графику (сутки через трое). На протяжении всего эксперимента у испытуемых дежурство на рабочем месте проходило по обычному графику, а в выходной день один раз в неделю проводилось занятие по физической подготовке (спортивные игры, ОФП и т.д.).

В течение основного исследования в формате дежурства на рабочем месте включались физкультурные паузы по разработанной нами экспериментальной программе. Программа состояла из трех комплексов упражнений, каждый длительностью по 15 мин. Комплекс №1 и №2 выполнялись в дневное время; комплекс №1 и №3 – в ночное время.

Комплекс упражнений №1 (2-3 мин) был направлен на растягивание и подготовку организма к основному двигательному действию. Комплекс упражнений №2 выполнялся с гирей весом 16 кг: поднимание, выжимание, вырывание, вращение, приседание и жонглирование одной или двумя гирями. Упражнения с гирями выполнялись из положения стоя, сидя на стуле, лежа на полу на спине и животе.

Комплекс упражнений №3 (2-3 раунда) по типу кроссфита с весом собственного тела: приседания, выпады, бег на месте, прыжки со скакалкой, «бёрпи» (burpee), запрыгивания на возвышенность; а также взятие медицинбола на грудь (Medicine Ball Clean) и т.д.

На первом этапе исследования было проведено первое и второе тестирование уровня развития физической подготовленности испытуемых. Для оценки использовались следующие тесты, которые рекомендуются в Наставлении по

физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009): «Подъем переворотом в упор на высокой перекладине»; «Челночный бег 4x20 м» и прохождение полосы препятствий [3]. Порядок её прохождения следующий:

- преодоление гимнастического коня в ширину с прямого разбега 20 м за 6 с (при превышении указанного времени участник отстраняется от дальнейшего прохождения полосы препятствий);
- бросок медицинбола снизу двумя руками на расстояние 10 м; или выполнить второй бросок на расстояние 9 м; или третий бросок - на расстояние 8 м (при невыполнении перечисленных требований испытуемый отстраняется от дальнейшего прохождения полосы препятствий);
- переноска отягощения (борцовского мешка, чучела) любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 метров;
- лазание по канату на высоту 4 м любым способом;
- переползание по-пластунски на расстояние 10 м под скамейками;
- повторное лазание по канату на высоту 4 м любым способом;
- три кувырка вперед;
- передвижение в упоре (прыжками или ходьбой на руках) по гимнастическим брускам.

*Таблица*

*Динамика показателей физической подготовленности сотрудников (n=10) в ходе исследования*

Этапы эксперимента	Тесты		
	Подъем переворотом в упор на высокой перекладине, кол-во раз	Челночный бег 4x20, с	Полоса препятствий (мин., с)
сентябрь	3,0±0,6	16,8±0,9	2,57±0,14
декабрь	3,6±0,9	16,6±0,8	2,50±0,13
p	>0,05	>0,05	>0,05
январь	3,6±1,1	16,6±1,1	2,50±0,16
апрель	5,2±0,7	15,6±0,9	2,35±0,12
p	<0,05	<0,05	<0,05

*Примечание:* n - количество участников; p - уровень достоверности t-критерию Стьюдента.

Направленность динамики показателей физической подготовленности определялась по разнице результатов в применяемых тестах в конце и начале эксперимента. Изменения показателей определялись для сопоставления динамики показателей физической подготовленности. Вычисления

производились по следующей формуле:  $OИ = (P_k - P_n) / P_n \times 100\%$ , где ОИ - относительные изменения,  $P_k$  - результат теста в конце эксперимента,  $P_n$  - результат в тесте в начале эксперимента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице представлена динамика изменения показателей в течение восьми месяцев. Рассматривая динамику показателей физической подготовленности испытуемых за первые четыре месяца можно отметить, что результаты тестирования изменились в сторону улучшения. Однако эти улучшения незначительны и носят недостоверный характер ( $p > 0,05$ ).

Совершенно иная картина просматривается при рассмотрении динамики показателей физической подготовленности испытуемых в последующие четыре месяца исследования. Из данных, приведенных в таблице, установлено, что результаты тестирования также изменились в сторону улучшения, однако они носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ).

В частности, анализ динамики результатов теста «Подъем переворотом в упор на высокой перекладине», характеризующий силовую выносливость, показал, что к концу первого среза результат улучшился на 0,6 раза против 1,6 раза на конец второго среза.

Анализ результатов теста «Челночный бег 4x20», характеризующий координационные способности, показывает улучшение результата на 0,2 с к концу первого среза, тогда как на конец второго среза - на 1,0 с.

При исследовании физической подготовленности по тесту «Полоса препятствий» мы получили следующие результаты: на конец первого среза улучшение результата теста произошло на 7 с, тогда как на конец второго тестирования - на 15,0 с.

Для более наглядного восприятия эффективности внедрения разработанных комплексов физкультурных пауз в формате рабочего дня операторов детской колонии нами представлены темпы прироста результатов тестирования показателей в процентном отношении до и после эксперимента, отраженные на рисунке.

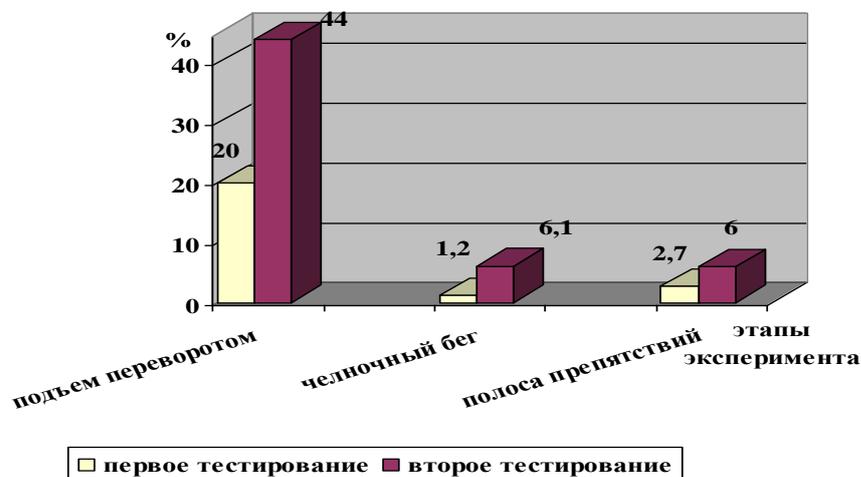
Так, в исследовательской группе результаты теста «Подъем переворотом в упор на высокой перекладине» выросли на 64%;

- результаты теста «Челночный бег 4x20» улучшились на 7,3%;

- результаты теста «Полоса препятствий» - на 8,7%.

**Заключение.** Анализ литературы, изучение практики работы в высшей школе и личный опыт показали, что особое внимание необходимо уделять вопросам повышения двигательной активности любого человека, и в частности сотрудников ОВД, род деятельности

которых носит кабинетный характер, чтобы компенсировать последствия характерного для них статического режима деятельности.



*Рисунок - Изменение значений показателей физической подготовленности испытуемых в ходе эксперимента (в % отношении)*

Внедрение экспериментальной программы физкультурных занятий в формат рабочего дня операторов детской колонии позволило улучшить показатели физической подготовленности в среднем значении в течение эксперимента на 26,6%.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали целесообразность использования разработанной нами программы для повышения уровня физической подготовленности сотрудников.

### *Литература*

1.Евграфов И.Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И.Е. Евграфов, З.М. Кузнецова // Теория и методика физической культуры. 2010. №3. С. 90-92.

2.Князева Е.В. Физическая подготовка сотрудников ОВД, выполняющих работу камерального профиля: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Князева. Санкт-Петербург, 2002. 138 с.

3.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). М.: Просвещение, 2009. 55 с.

4. Тутуков А.Ю., Гзляхова Л.А. О деятельности органов внутренних дел по предупреждению преступлений / А.Ю. Тутуков, Л.А. Гзляхова // Теория и практика общественного развития. 2015. № 19. С. 92-93.

## **ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ**

**Т.А. Шестакова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.В. Борисова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Н.С. Солнцева**

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Современный студенческий контингент характеризует большая умственная нагрузка в условиях дефицита двигательной активности. При этом жизнь студента полна стрессов, эмоциональных взрывов и нервных напряжений. В то же время многие преподаватели вузов отмечают резкое ухудшение физического развития и физической подготовленности студентов, поступающих на I курс [1]. Интерес к физическим упражнениям и физическому совершенствованию у студентов занимает низкое место в общей системе ценностей. Одной из причин такого отношения является неумение преподавателей вызывать и поддерживать положительные эмоции в процессе проведения занятий физической культурой и спортом. Танцевальная фитнес-аэробика с использованием движений современных танцев – одно из самых популярных направлений в оздоровительной аэробике среди студенток.

Неумение вызывать и целенаправленно поддерживать положительные эмоции в процессе проведения физкультурных и спортивных занятий становится подлинным бичом нашего времени, беспощадно отбивающим у подрастающего поколения естественный интерес к занятиям физической культурой и спортом. В годы обучения в высших учебных заведениях интерес к

физическим упражнениям и физическому совершенствованию у студентов занимает низкое место в общей системе ценностей [5].

Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, высокую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Поэтому разносторонняя физическая подготовленность является необходимым условием подготовки высококвалифицированного специалиста в высшей школе. Но целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи психических и физических сил организма.

Человек реализует себя в обществе только в том случае, если имеет достаточный уровень психической энергии, а также пластичность и гармоничность психики, позволяющие ему адаптироваться к требованиям общества [6]. Решению этих проблем помогает танцевальная фитнес-аэробика - наиболее привлекательный для девушек вид двигательной активности. Желание быть красивыми и здоровыми, лучше справляться со стрессами и депрессией, поставило в настоящее время оздоровительную танцевальную фитнес-аэробика на одно из первых мест по популярности среди студентов вузов. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя, коллективный характер занятий, возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки [3], а также ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для того, чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточить внимание на себе, своем внутреннем «я», своем теле, мышцах [7].

Одним из самых популярных направлений в оздоровительной аэробике, особенно для девушек, является танцевальная фитнес-аэробика с использованием элементов современных танцев. Целью нашего исследования было изучить изменения психоэмоционального состояния и физической подготовленности студенток под влиянием занятий танцевальной аэробикой. Эксперимент проводился на базе Тульского педагогического государственного университета им. Л.Н. Толстого в течение 26 занятий (один семестр). Контрольная и экспериментальная группы были сформированы из числа студенток II курса, распределенных на отделение аэробики по их желанию. Занятия в обеих группах проходили по учебному расписанию 2 раза в неделю. Студентки

контрольной группы занимались базовой аэробикой, где в основной части урока использовались блоки движений, состоящие из основных базовых шагов, которые модифицировались в процессе занятий и сочетались с различными движениями рук. Студентки экспериментальной группы занимались танцевальной фитнес-аэробикой: первые 10 занятий - латин-аэробикой, последующие занятия (11-20) – в восточном стиле, (21-26) – хип-хоп. В разминке использовались базовые шаги, ставшие типичными для этих видов занятий, в основной части урока - блоки движений в латиноамериканском стиле, в восточном стиле фанк и хип-хоп с различными характерными движениями рук. В обеих группах в основной части занятия присутствовал «партерный» блок (блок силовых упражнений), который был направлен на проработку отдельных блоков мышц. Оценка уровня физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп проводилась в начале и в конце педагогического эксперимента, после 26-ти занятий и осуществлялась на основе использования батареи тестов, позволяющих оценивать уровень развития основных физических качеств. Тестирование проводилось приемом нормативов – четырех тестов, оценивающих следующие показатели: аэробная выносливость – «Степ-тест»; силовая выносливость мышц верхнего отдела брюшного пресса – «Подъем туловища»; силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса – «Отжимание» в упоре на коленях; гибкость поясничного отдела позвоночника – «Наклон вперед». На основе литературных статистических данных [2] были определены количественные минимальный и максимальный уровень показателей и предложена качественная оценка от «очень низкой» до «очень высокой». Предлагаемая оценка уровня физической подготовленности по результатам тестирования базируется на принципе оптимальности развития отдельных физических качеств, поэтому при достижении достаточного уровня подготовленности дальнейшее его развитие уже не оценивается более высокими баллами. Наиболее целесообразной в физическом воспитании является оценка по сдвигам в результатах, а не по абсолютным показателям студентов. Это гуманистический педагогический путь, ведущий к внутренней мотивации студента. Важен не результат сам по себе, а процесс систематических занятий ради достижения прогрессирующего, доступного, индивидуального результата[4]. Влияние занятий фитнес-аэробикой на психическое состояние студенток обеих групп определялось при помощи оценки уровня реактивной (как состояние) и личностной тревожности (как устойчивой

характеристики человека) по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину [8]. Студенткам предлагалось до и после урока субъективно оценить свое психическое состояние в начале и в конце педагогического эксперимента.

Полученные экспериментальные данные говорят о том, что реактивная тревожность студенток обеих групп, измеренная в начале и в конце эксперимента до начала, и в конце урока, находилась в диапазоне низких значений, что может быть обусловлено предвосхищением приятного. В контрольной группе показатели реактивной тревожности снижались незначительно в процессе занятий, в начале эксперимента на 26% и в конце - на 14 % ( $p > 0.05$ ), возможно, потому, что в начале урока они уже были достаточно низкими, плюс адаптация к однотипным занятиям базовой аэробики. Итоги эксперимента показали, что в результате занятий танцевальной фитнес-аэробикой повысился уровень физической подготовленности студенток в обеих группах. В контрольной группе достоверно улучшились следующие показатели: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса на 25.6 % ( $p < 0.001$ ) и мышц брюшного пресса на 13.4% ( $p < 0.001$ ); гибкость – на 16 % ( $p < 0.001$ ). Незначительно, статистически недостоверно ( $p > 0.05$ ), на 2.4 % ухудшился показатель аэробной выносливости, но средний результат контрольной группы продолжает находиться в диапазоне высокой оценки, как и до эксперимента. Секция 3. Спортивное направление физического воспитания обучающихся 267 Средняя комплексная оценка физической подготовленности студенток контрольной группы в конце педагогического эксперимента повысилась с 3.04 балла до 3.37 балла. Средняя комплексная оценка физической подготовленности студенток экспериментальной группы по 4 тестам в конце педагогического эксперимента повысилась с 2.75 балла до 3.48 балла. Физическая подготовленность студенток экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента, оцениваемая как «низкая», улучшилась и в конце эксперимента имела оценку – «средняя». Физическая подготовленность студенток контрольной группы в начале и в конце эксперимента оценивалась как «средняя». Сравнение в конце эксперимента межгрупповых показателей уровня физической подготовленности студенток, занимающихся базовой аэробикой и танцевальной аэробикой не выявило достоверных различий ( $p > 0.05$ ) по всем четырем тестам. Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о том, что уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем. Выявленная нами

положительная динамика развития двигательных качеств и стабильное снижение уровня реактивной тревожности у студенток в процессе занятий является ярким аргументом в пользу перспективности занятий различными видами оздоровительной фитнес-аэробики танцевальной направленности. Используемые в работе методы контроля могут применяться для оценки степени развития выносливости, силы мышц, гибкости в результате занятий различными видами аэробики.

### *Литература*

1. Бахтина Т.Г. К вопросу об уровне физической подготовленности студентов вузов и ССУЗов Санкт-Петербурга. Материалы 50 межвузовской научно-методической конференции. СПб, 2001.

2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Сперанский М.М. Тестирование физического состояния студентов. // Вестник балтийской академии. Вып. 20, 1998. Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития 268

3. Водопьянова Н.Е. О влиянии ритмической гимнастики на психическое состояние. Вопросы физического воспитания студентов. Л.: ЛНИИФК, 1989. 4. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Некоторые психолого-педагогические аспекты проблемы личной физической культуры у студентов технического вуза. //Физическая культура в ВУЗах на рубеже тысячелетий. Сб. научных трудов. Под редакцией Ю.И. Евсеева, Б.А. Кабаргина/ Рост. Гос. экон. унив. – Ростов н/Д, 2000. – 164 с.

5. Колесник В.Я., Гибадуллин И.Г. Управление психоэмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Теория и практика физической культуры, № 8, 1999.

6. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры, № 8, 2002.

7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика (в 2 т.). М.: Федерация аэробики России, 2002.

8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Редактор-составитель – Райгородский Д.Я.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ АСПЕКТОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**М.В. Попова**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет РГЭУ (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

**М.Э. Катичева**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет РГЭУ (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

Необходимость занятий физическими упражнениями, в которых умственные и физические нагрузки идеально сбалансированы, невозможно отрицать. Регулярное их выполнение приводит организм в гармоничное состояние, помогает справляться с задачами любой сложности, как профессиональными, так и личными. Именно поэтому двигательная активность является основной составляющей здорового образа жизни индивидуума.

Рассматривая основные аспекты, движущие молодыми людьми в осуществлении принципов здорового образа жизни, следует, в первую очередь, определить, что же представляет собой терминология данной проблемы и, в частности, само понятие «мотивация». Слово "мотивация" происходит от латинского глагола «moveo»- «двигать». Следовательно, мотивация - это психоактивный процесс, движущий и управляющий человеком, следующим к достижению определенной цели [4 с.26]. Рассматривая влияние мотивации, мы можем предположить, что именно она является той суммой побуждающих факторов - мотивов, потребностей, стимулов, ситуативных факторов, которая определяет поведение человека и активность личности, в частности.

Мотивы являются относительно устойчивыми компонентами, влияющими на характер поведения личности, однако мотивация включает в себя не только мотивы, но и ситуативные факторы (влияние различных людей, специфика деятельности и ситуации) [1, с.18]. Таким образом, ситуативные факторы, в числе которых могут быть: сложность задания, требования руководства, установки окружающих людей, в значительной степени влияют на мотивацию человека в определенный промежуток времени. Одним из свойств ситуативных факторов является их динамичность, т.е. они легко

меняются, именно поэтому существует возможность влияния на них и на активность в целом. Интенсивность актуальной мотивации (действующей «здесь и теперь») состоит из силы мотива и интенсивности, ситуативных детерминант мотивации (требований и влияния других людей, сложности заданий и т.п.) [6]. Для выявления мотивов к ведению здорового образа жизни и занятию спортом у студентов 2 курса проводился опрос, в результате которого были выявлены основные побуждающие мотивы:

1. Поддержание физической формы
2. Укрепление иммунитета.
3. Поддержание бодрого духа и порядка.
4. Развитие выносливости и физической силы, повышение работоспособности.
5. Удовлетворение познавательных потребностей, самоактуализация
6. Следование тренду.

На основании полученных данных, в целях придания наглядности результатам, полученных методом анкетирования, нами была составлена диаграмма (рисунок 1).



Проанализировав данные, полученные в результате исследования, мы можем считать, что основным мотивом для ведения здорового образа жизни и занятию спортом для студентов является поддержание хорошей физической формы. Кроме того, немаловажными факторами, стимулирующим следования принципам ЗОЖ являются укрепление иммунитета, развитие физических качеств, в числе которых - выносливость и физическая

сила (100%; 76,6%; 66,7% соответственно). Также стоит выделить, что 40% студентов выделили такой мотив как поддержание бодрого духа и порядка. Наименее значимыми мотивами оказались удовлетворение познавательных потребностей и следование тренду. Таким образом, высокий уровень здоровья, поддержание хорошей физической формы, стремление укрепить иммунитет, а также поддержать бодрость духа и внутренний порядок мыслей большое количество опрошенных указали в качестве мотива к ведению здорового образа жизни и занятию спортом. Это дает возможность предположить, что студентам ФГБОУ РГЭУ (РИНХ) важно быть не только стройными и сильными, но также и здоровыми телом и душой. Низкий уровень приверженности студентов к самоактуализации при занятии спортом и ведении здорового образа жизни можно объяснить тем, что опрос проводился среди студентов, обучающихся и реализовывающих себя в качестве управленцев, для которых самоактуализация, главным образом, состоит в поиске и реализации себя конкретно в этой сфере. Наконец, малая доля опрошенных, указавших в качестве мотива следование тренду, указывает на то, что подавляющее большинство студентов обладают независимым взглядом и не подвержены колебаниям тренда в сфере здорового образа жизни и спорта.

Подводя итог данного этапа исследования, следует отметить, что при опросе студенты предпочли быть крайне лаконичными. Большинство из числа опрошенных студентов не посчитали необходимым развернуто рассмотреть поставленный вопрос и, в некоторой степени, это повлияло на конечный результат данного исследования. Приверженность большинства студентов, принявших участие в опросе, достижению хорошей физической формы, а также развитию физической силы и выносливости вполне естественна для молодых людей 16-30 лет. Ведь, начиная с конца XX века, человечество неуклонно двигалось к эпохе технологического совершенства и, как следствие, малоподвижному образу жизни. Инновации, без которых невозможно представить современную действительность, являющаяся очередным этапом технологического совершенствования, меняли человека коренным образом. Сегодня. Не считая, что человечеству следует «скатиться» назад и жить, как раньше, решение проблемы мы, как и многие другие здравомыслящие люди, видим в движении человека не только к освоению новых способов упростить себе жизнь, но и к совершенству тела и духа. К этому следует стремиться, ради этого и нужно развивать технологии и себя самого. Важное место в

развитии человека занимают средства физического воспитания и основы здорового образа жизни.

Само определение "здоровый образ жизни - ЗОЖ" содержит в себе несколько аспектов, которые делают нашу жизнь по-настоящему полноценной. Во-первых, это душевное здоровье, то есть жизнь в согласии с самим собой и своими представлениями об окружающем мире. Во-вторых, правильный рацион. В-третьих, соблюдение правил гигиены. И, в-четвертых, регулярные физические нагрузки. Внедрить эти понятия в свою жизнь и следовать им должен стремиться каждый человек. И, если перестать раздражаться без особых поводов, а умеренное питание и регулярные физические нагрузки сделать постоянными в течение своей жизни - это уже будет значимый шаг к оздоровлению организма в целом.

«В здоровом теле – здоровый дух». Истина этого крылатого выражения неоспорима, так как, напрягая и расслабляя мышцы тела, организм, испытывая стресс от нагрузки, выделяет и накапливает особый белок, наличие которого сигнализирует мозгу о выделении гормонов серотонина и дофамина. Эти гормоны ускоряют процесс передачи нервных импульсов от нейрона к нейрону, что в свою очередь улучшает взаимодействие всех органов и систем человеческого организма. Чтобы компенсировать стрессовое состояние, мозг одновременно выделяет еще и «гормоны радости» - эндорфины, которые минимизируют боль в мышцах и дают легкое ощущение эйфории. Вот почему после тренировок повышается настроение!

Регулярные занятия физкультурой, а значит и тренировки мышц и внутренних органов воздействием (напряжением, движением) приучают организм к внешним воздействиям и адекватной реакции нервной системы. Процессы саморегуляции и восстановления протекают активнее. Тренированный человек легче справляется с беспокойством, раздражением и чувством страха. Такому организму под силу справиться не только со стрессами, но и со многими болезнями. А если они и возникают, то выздоровление наступает быстрее, чем у людей с пониженным жизненным тонусом.

Исследования медиков подтверждают, что физически активные люди меньше подвержены возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии (повышенное давление), сахарного диабета, психическим расстройствам различного происхождения. В то же время у таких людей качество жизни значительно выше – они активны, выносливы, в хорошей

физической форме, контролируют свой вес, оптимистично воспринимают окружающую действительность.

Любой вид физической нагрузки человека ускоряет процессы метаболизма, т.е. обменные процессы в организме, в первую очередь в клетках мышц, и, следовательно, увеличивается объем кислорода и питательных веществ, поступающих в клетки. Соответственно физической нагрузке любой эффективности повышается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, и в результате – в тканях организма повышается газообмен, происходит насыщение кислородом и питательными веществами, то есть повышается уровень внутренней энергии. Делая зарядку – отдавая энергию, человек одновременно заряжается ею же! Активация клеточного метаболизма сопровождается не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток при помощи легких - вместе с выдыхаемым воздухом, через кожу – процесс потоотделения, а также наблюдаются учащенное сердцебиение и дыхание, что обеспечивает естественную защиту организма от перегревания при выраженной физической активности.

Какая же физическая активность является наиболее оптимальной для взрослого человека? Врачи утверждают, чтобы поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии достаточно и получаса занятий активными физическими упражнениями, улучшающими поступление кислорода в организм – три-четыре раза в неделю, а также занятий, укрепляющих разные группы мышцы – 2-3 раза в неделю. Не следует забывать и о ежедневной утренней гимнастике.

Если остановиться на минимальной физической нагрузке, позволяющей человеку сохранять или укреплять свое здоровье, то она может быть достигнута за счет обычной ходьбы, бега, подвижных игр, занятий спортом или танцами 2-3 раза в неделю или же за счет регулярного выполнения несложных гимнастических упражнений – ежедневной зарядки.

Самыми распространенными видами активных физических упражнений среди студенческой молодежи являются:

- интенсивная (быстрая) ходьба,
- бег трусцой,
- занятия танцами, плаванием, теннисом,
- катание на коньках, лыжах, велосипеде,
- занятия на тренажерах.

Таким образом, физическая культура каждого человека и общества в целом представляет собой базу для формирования

ЗОЖ, двигательная активность, в осуществлении которого занимает одну из системообразующих позиций. Здоровый образ жизни, являясь не только основой хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и важнейшим средством оздоровления нации, ключом к решению многих социальных проблем современного общества.

### *Литература*

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва, «Физкультура и спорт», 2010 г. 345с.
2. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер //ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.39-46
3. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г. Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.22-25
4. Снягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Снягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.
5. Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2007. — №4. – С.28-31
6. Яковлева, Т. В. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации: Проект политической партии "Единая Россия" -"Россия: мы должны жить долго" / ред. Т. В. Яковлева. -Москва: М-Студио, 2011. - 216 с.
7. <http://o-motivacii.ru/motivatsiya/kak-motivirovat-sebya-k-sportu-rekomendatsii.html>

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ**

***А.Д. Николаева***

*кандидат медицинских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина» (Рязань, Россия)*

Серьезную угрозу современному обществу представляют болезни, в возникновении и распространении которых значительную роль играют социально-экономические условия. Данная группа

заболеваний обозначается как социально значимые болезни и имеет ряд определенных особенностей:

- массовость – широкое распространение заболевания в обществе,
- высокие темпы ежегодного прироста числа заболевших людей,
- ограничение качественного функционирования больного в социуме при наличии такого заболевания,
- опасность болезни для окружающих,
- инфекционная и неинфекционная этиология болезни.

Социально-экономические последствия таких заболеваний для личности – потеря семьи, друзей, работы, средств существования, а для общества – экономические потери из-за временной нетрудоспособности больных, значительных затрат на профилактику, лечение и реабилитацию, преждевременная смертность, преступность и т.д.

Актуальность и сложность данной проблемы в России послужила основанием для составления перечня заболеваний, относящихся к категории социально значимых: Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих». В данном документе прописаны основные болезни с социально обусловленным компонентом развития: туберкулез, инфекции, передающиеся преимущественно половым путем, гепатит В, гепатит С, болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), злокачественные новообразования, сахарный диабет, психические расстройства и расстройства поведения, болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением [4].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) туберкулез является одной из 10 ведущих причин смерти в мире. Так в 2015 году туберкулезом заболели 10,4 миллиона человек и 1,8 миллиона умерли от этой болезни. Основная доля умерших людей (95%) проживала в странах с низким и средним уровнем дохода: Индия, Индонезия, Китай, Нигерия, Пакистан, страны Южной Африки и т.д. Туберкулез является основной причиной смерти ВИЧ-инфицированных пациентов [5].

В Российской Федерации ежегодно выявляется более 100 тысяч новых случаев туберкулеза, около 25 тысяч человек умирают от этого заболевания. Заболеваемость составляет примерно 75 человек на 100 тысяч населения, тогда как эпидемический порог принятый ВОЗ – 55 вновь заболевших на 100 тысяч населения.

Смертность от туберкулеза составляет 70% смертей от всех инфекционных заболеваний [1].

Возбудитель туберкулеза – это бактерия *Mycobacterium tuberculosis*, которая чаще всего поражает легкие. Туберкулез – это аэрогенная инфекция, передающаяся от человека человеку по воздуху. Во время кашля, чихания, отхаркивания или просто разговора люди с активным легочным туберкулезом выделяют в воздух микобактерии. Для инфицирования находящемуся рядом человеку достаточно вдохнуть определенное количество взвеси таких бактерий. Легче всего туберкулезом заразиться при тесном контакте и ежедневном общении с больным. Поэтому чаще всего заражаются члены семьи, друзья, знакомые, сотрудники или соученики заражённого. В течение года человек, больной заразной формой туберкулеза, может инфицировать до 10–15 других людей, с которыми он имеет тесные контакты [1,5].

Однако попадание туберкулезной палочки в организм не всегда означает болезнь, возможны два варианта развития событий: инфицированность туберкулезом (латентная туберкулезная инфекция) и активный туберкулез (собственно заболевание). Около одной трети населения мира имеют латентный туберкулез. Это означает, что люди инфицированы микобактериями, но пока не заболели этой болезнью и не могут ее передавать здоровым людям. Их иммунная система справляется с проблемой, останавливая рост и размножение инфекционного агента. Бактерии становятся неактивными, но они сохраняют свою жизнеспособность и позднее могут активизироваться. Большинство таких инфицированных людей (85%) никогда не заболеет туберкулезом, у них микобактерия остается неактивной в течение всей жизни. Обычно у таких людей положительные кожные тесты на туберкулез (проба Манту, Диаскинтест) и анализы крови (например, квантифероновый тест) [1,5].

При определенных обстоятельствах иммунная система может ослабевать и тогда микобактерии становятся активными, начинают размножаться и вызывают полноценное заболевание: обнаруживаются изменения на рентгенограмме легких, палочки в мокроте, человек чувствует себя больным (слабость, потливость, кашель, кровохарканье, боль в грудной клетке, потеря веса, отсутствие аппетита), может заразить других и нуждается в лечении. К причинам ослабления иммунной системы можно отнести ранний детский возраст, ВИЧ-инфекцию, наркомании и токсикомании, сахарный диабет, силикоз, онкологические заболевания, тяжелые болезни почек, выраженный дефицит веса,

прием некоторых лекарственных препаратов, дефицит сна, избыточный стресс, низкую двигательную активность и т.д. [1,5].

В профилактике многих перечисленных заболеваний и состояний, ослабляющих иммунную систему, немаловажную роль играет ведение здорового образа жизни (ЗОЖ). ЗОЖ – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья, на гармоничное развитие личности, оптимальное сочетание физических и духовных интересов, возможностей человека, бережное использование его резервов. Одним из обязательных компонентов ЗОЖ является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья. Совокупность разнообразных двигательных действий, организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом можно объединить термином «двигательная активность».

У значительного числа людей, особенно вовлеченных в сферу интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Но в тоже время профессиональный спорт связан с довольно большими по объему и интенсивности физическими нагрузками, что приводит к переутомлению, перетренировке, резкому снижению уровня работоспособности. Нормальному уровню функционирования организма соответствует двигательный режим оздоровительно-профилактического характера, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности [3].

Двигательная активность многофункциональна, при физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя характер и величину физических упражнений, можно целенаправленно влиять на течение физиологических процессов в организме и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества.

Благоприятное влияние регулярной двигательной активности на здоровье и физическое состояние человека происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы, улучшения подвижности нервных процессов, их силы, уравновешенности;

- усиления деятельности системы кровообращения, увеличения общего объема циркулирующей крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- активизации работы дыхательной системы;
- укрепления мышечной системы: быстроты, силы, ловкости, выносливости мышц;
- совершенствования координации движений;
- развития адаптационных процессов в организме;
- улучшения качества костной ткани, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- правильной работы регуляторных функций организма;
- снижения избыточного веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность [2].

Большое значение в физическом развитии отводится самовоспитанию и самосовершенствованию. Физическое самовоспитание рассматривается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, трудовым, интеллектуальным, эстетическим и др. Самовоспитание развивает положительные качества и свойства личности, а также помогает избавиться от недостатков. В работе над собой важно фиксировать даже незначительные положительные сдвиги, так как это подкрепляет уверенность в собственных силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы физического самовоспитания и самосовершенствования [3].

ЗОЖ формирует ответственность за свое здоровье и рассматривается как часть общекультурного развития. Он создает такую социокультурную среду для личности, в условиях которой возможна высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. Все элементы ЗОЖ взаимосвязаны и взаимообусловлены и в целом усиливают оздоровительный эффект образа жизни и играют важную роль в профилактике заболеваний, в том числе и социально обусловленного характера.

При работе со студентами на кафедре охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина в рамках дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний

и здорового образа жизни», «Основы социальной медицины», «Профилактика социально негативных явлений» преподаватели большое внимание уделяют мотивации студентов на ведение здорового образа жизни. Так, как только крепкое здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению других жизненных целей, позволяет полноценно реализовать свои сущностные силы, дарования и способности. Для реализации двигательной активности студентов в РГУ имени С.А. Есенина предусмотрены: физкультурно-оздоровительный комплекс, гимнастический, спортивный, атлетический залы, спортивные комнаты общежитий, лыжная база, ведется строительство плавательного бассейна. Для организации активного досуга студентов в университете организован спортивный клуб, туристический клуб «ВИБР», спортивно-оздоровительная база отдыха «Полянка».

### *Литература*

1. Белозерова А.С. Активный туберкулез и инфицированность [Электронный ресурс] // Режим доступа [http://medspecial.ru/for\\_patients/143/7571/](http://medspecial.ru/for_patients/143/7571/), свободный.
2. Вершинин Ю.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://infourok.ru/metodicheskiy-material-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-profilaktike-zabolevaniy-713297.html>, свободный.
3. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Учебное пособие – М.: МНЭПУ, 1995. – 96 с.
4. Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих" (с изменениями и дополнениями). Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/12137881/#ixzz4wuNaMSkL>.
5. Туберкулез. Информационный бюллетень. Март, 2017 г. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/ru/>, свободный.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ПРОБЛЕМА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ**

***М.П. Маркова***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Ю.А. Жерздева***

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Никотинизм (табакокурение) в настоящее время рассматривается как одна из форм зависимого (аддиктивного) поведения. Любая форма зависимого поведения сопровождается снижением качества жизни. Зависимость – это потеря свободы, подчинение желаний, жизненных ценностей и целей игре, труду, шопингу, компьютеру, никотину, наркотикам, алкоголю и т.д.

В отличие от наркомании табакокурение в нашей стране является если не одобряемой, то социально приемлемой формой поведения. В последние годы, однако, усилилась пропаганда отказа от табакокурения, приняты законы, направленные на защиту пассивных курильщиков. Прежде всего, это связано с негативным влиянием на здоровье людей. Но бросить курить иногда бывает очень сложно. Проблема помощи в отказе от курения достаточно актуальна, несмотря на многочисленные работы, посвященные этому вопросу.

Настоящее исследование проводилось на базе ТГПУ им. Л.Н. Толстого. В нем приняли участие 101 курящий студент гуманитарного (в дальнейшем обозначаются символом «Г») и естественнонаучного (в дальнейшем обозначаются символом «Е») направлений подготовки. Среди них было 66 девушек и 35 юношей в возрасте от 18 до 22 лет.

Нам было интересно сравнить распространенность никотиновой зависимости в среде гуманитариев и студентов естественнонаучных специальностей. Мы предположили, что студенты, достаточно подробно изучающие биологические дисциплины, должны иметь более четкие представления о причинах и последствиях никотинизма, что должно сказаться на их отношении к данному виду зависимости. С другой стороны, зависимое поведение возникает помимо желания человека и часто в возрасте, когда отсутствует критичное отношение к привычке курить. Поэтому различий между гуманитариями и студентами естественнонаучных специальностей могло и не быть.

Мы разделили нашу выборку по половому признаку, т.к. в среде современной молодежи курение – обычное явление, как для мужчин, так и для женщин. Но возможны гендерные отличия в причинах курения, в типе курительного поведения и степени никотиновой зависимости, в представлениях о негативных последствиях никотинизма, в желании бросить курить.

В нашем исследовании мы попытались также наметить пути избавления от табакокурения в соответствии с типом курительного поведения и уровнем никотиновой зависимости студентов.

Исследование проводилось методом анкетирования. Анкета, была составлена нами на основе опросника Ж. Лагрю «Велико ли желание бросить курить?», теста К. Фагерстрема «Определение никотиновой зависимости» и методики Д. Хорна «Тип курительного поведения» [1].

В ходе анкетирования мы выяснили, что все опрошенные студенты осознают свое поведение как зависимое. Данные по уровню никотиновой зависимости представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

*Уровень никотиновой зависимости (по К. Фагерстрому)*

Уровень зависимости	Естественники (Е)		Гуманитарии (Г)	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Низкий	-	34%	18%	19%
Средний	37%	41%	9%	24%
Высокий	63%	24%	72%	57%

У юношей отмечается в основном высокий уровень никотиновой зависимости. Среди респондентов выделяется группа девушек естественнонаучного профиля обучения: здесь реже всего встречается высокий и чаще всего низкий уровень никотиновой зависимости. В целом, можно предположить, что девушки более серьезно относятся к своему здоровью, особенно девушки, вооруженные соответствующими знаниями о вреде никотина и механизмах развития зависимости.

Большинство опрошенных студентов считают, что никотин отрицательно влияет на состояние здоровья людей (Таблица 2). Особенно в этом уверены студенты естественнонаучных специальностей и девушки обеих групп. На положительное влияние никотина на здоровье указали 4% юношей из группы Е, в то время как в группе Г так считают 18% юношей и 3% девушек. Затруднились с ответом 8% юношей из группы Е, в группе Г – 8%

девушек и 27% юношей. При этом в разных группах от 7 до 29% респондентов считают, что у них нет конкретных представлений о негативных последствиях табакокурения. Такое положение дел затрудняет формирование мотивации, необходимой для отказа от курения. Необходимо также отметить, что все девушки группы Е уверены в негативном влиянии курения на здоровье.

*Таблица 2*

*Влияние никотина на состояние здоровья людей*

Варианты ответов	Естественники (Е)		Гуманитарии (Г)	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Положительное	4%	-	18%	3%
Отрицательное	88%	100%	55%	89%
Затрудняюсь с ответом	8%	-	27%	8%

Ответы респондентов на вопрос о возможности и необходимости борьбы с никотиновой зависимостью распределились следующим образом: немногим более 50% девушек из обеих групп считают, что борьба с табакокурением имеет смысл. Такой же точки зрения придерживаются 38% юношей группы Е и 27% юношей группы Г. Отрицательный ответ на этот вопрос в совокупности с ответом «мне все равно» дали большинство опрошенных: 63% и 73% юношей, а также 49% и 43% девушек (из групп Е и Г соответственно).

В избавлении от никотиновой зависимости большую роль играет желание самого человека бросить курить. Методика Ж. Лагрю (Таблица 3) позволяет определить степень этого желания. Применение методики Ж. Лагрю показало, что большинство студентов, особенно юноши, имеют слабое желание бросить курить, т.е. им, видимо, кажется, что все негативные последствия еще очень далеко и их самих, возможно, не коснутся. Наиболее сильное желание бросить курить испытывают девушки группы Е. Их количество в процентах примерно в 3 раза больше, чем количество юношей группы Е и девушек группы Г и примерно такое же как у юношей - гуманитариев. Необходимо отметить, что в целом большинство студентов испытывают слабое желание избавиться от никотиновой зависимости.

Методика Д. Хорна позволяет определить тип курительного поведения (Таблица 4) и выяснить, для чего человек курит, что мешает ему бросить курить и указать возможные пути избавления от никотиновой зависимости.

*Таблица 3*

*Степень желания бросить курить (методика Ж. Лагрю)*

Желание бросить курить	Естественники (Е)		Гуманитарии (Г)	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Слабое	71%	55%	82%	65%
Среднее	21%	24%	-	27%
Сильное	8%	21%	18%	8%

Большинство анкетированных указали на такие типы курительного поведения как «стимуляция», «поддержка», «расслабление» и «жажда»; «игра с сигаретой» более характерна для девушек, «жажда» - для юношей группы Е и девушек группы Г; «расслабление» более характерно для гуманитариев, особенно девушек.

Наиболее опасными типами курительного поведения являются «жажда» и «рефлекс». «Жажда» характеризуется физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Он курит в любой ситуации и вопреки запретам. Курящие типа «рефлекс» не осознают причин своего курения, не замечают сам факт курения, т.е. курят автоматически. Человек может не знать, сколько выкуривает в день, а выкуривает по 35 и более сигарет в сутки. Такие люди курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета. Представителям таких типов бросить курить практически невозможно.

*Таблица 4*

*Тип курительного поведения (методика Д. Хорна)*

Тип курительного поведения	Естественники (Е)		Гуманитарии (Г)	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Стимуляция	29%	31%	36%	5%
Поддержка	21%	31%	27%	38%
Игра с сигаретой	12%	17%	9%	13%
Жажда	21%	3%	-	13%
Расслабление	17%	10%	18%	22%
Рефлекс	-	7%	9%	8%

Легче всего поддается лечению курительный тип «игра с сигаретой». Такие люди как бы «играют» в курение. Им важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет. Нередко они стремятся особенным образом выпускать дым. Курят в

основном «за компанию», в ситуациях общения, обычно 2-3 сигареты в день.

Промежуточное положение по сложности лечения занимают - «стимуляция», «расслабление» и «поддержка».

Курительный тип «стимуляции» связан с уверенностью курящего в том, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Он курит, когда работа не ладится. Характерна высокая степень психологической зависимости от никотина. Часто наблюдаются симптомы вегетососудистой дистонии и астении. Чтобы такой человек бросил курить, необходимо подыскать ему менее вредный стимулятор.

Курительный тип «расслабление» - это курение только в комфортных условиях. С помощью него человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Такие люди бросают курить длительно, много раз возвращаясь к курению. Им необходимо научиться расслабляться по-другому, не прибегая к курению.

Тип курения «поддержка» связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курение рассматривается как средство, снижающее эмоциональное напряжение. Курение помогает сдерживать гнев, преодолеть застенчивость, «собраться с духом», разобраться с неприятной ситуацией.

Типы курительного поведения в какой-то мере совпадают с уровнем никотиновой зависимости К. Фагерстрема (Таблица 1). Людям с низким уровнем зависимости при решении прекратить курить основное внимание необходимо уделить психологическим факторам; со средним уровнем зависимости – желательно использовать препараты замещения никотина. У людей с высоким уровнем зависимости резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

Таким образом, с помощью выбранных методик Ж. Лагрю, К. Фагерстрема и Д. Хорна [1] нам удалось выявить уровень никотиновой зависимости, тип курительного поведения и степень желаний бросить курить, что позволяет прогнозировать успешность борьбы с никотинизмом у данного курильщика.

Нами были обнаружены отличия характеристик никотиновой зависимости у студентов разного пола и типа образования. Эти отличия связаны, в частности, с разницей в уровне информированности студентов о последствиях табакокурения. Более высокий уровень знаний и адекватность оценки никотиновой

зависимости показывают студенты естественнонаучного направления подготовки, т.к. они лучше представляют себе организм, механизмы влияния химических стимуляторов и последствия их приема.

В целом, более достоверной информацией о вреде табакокурения владеют девушки. Они же показывают более выраженное желание отказаться от него. Вероятно, это связано с более ответственным подходом к проблеме сохранения здоровья, с более выраженным инстинктом самосохранения и рефлексом «биологической осторожности», что обусловлено их особой биологической ролью матери и хранительницы наследственной информации.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили наши предположения, позволили дать студентам индивидуальные рекомендации по способам отказа от курения и убедиться в том, что бороться с никотиновой зависимостью не просто и, самое главное, что далеко не все опрошенные этого хотят.

Для борьбы с табакокурением нам кажется перспективным профилактическое направление, которое связано: а) с просветительской работой и пропагандой здорового образа жизни; б) с работой по повышению стрессоустойчивости детей и подростков, по обучению способам преодоления стресса, что обычно плохо удается людям, склонным к зависимому поведению; в) с формированием способности получать удовольствие от жизни без использования химических стимуляторов.

В центрах, работающих над избавлением от химической зависимости, проводится работа по альтернативным способам получения удовольствия, которая включает в себя проведение спортивных игр и соревнований, занятия физической культурой, туризмом и экстремальными видами спорта (например, прыжками с парашютом), проведение творческих конкурсов, постановку спектаклей, вовлечение в поисковую работу на местах боев Великой Отечественной войны и т.д.

Для профилактики зависимого поведения, важно учить детей самостоятельно преодолевать трудности, находить выход из неприятных ситуаций, решать возникающие вопросы, даже, если страшно или не хочется, даже если не всегда понятно, как это сделать. Необходимо всячески поощрять поисковую активность ребенка, давать возможность почувствовать «вкус» успешности и победы над обстоятельствами.

Работу по профилактике необходимо начинать как можно раньше и проводить ее, опираясь на подсознание. Например, в

раннем детстве, желательно до 3-х лет, можно сформировать эмоциональный запрет на курение и другие виды химической зависимости. Для этого дети должны видеть отрицательные эмоциональные оценки взрослых, выраженные с помощью мимики. Ребенок, неосознанно копируя мимику взрослого человека, испытывает соответствующие отрицательные эмоции. Такая реакция закрепляется по типу условного рефлекса, что в будущем станет препятствием для начала курения.

В период полового созревания можно использовать естественную тягу подростков собираться в группы и шуметь (петь, кричать, включать громкую музыку), заявляя о себе. Когда в клубе, на дискотеке, шествии подростки двигаются вместе в едином ритме, то это можно и нужно использовать для воздействия на подсознание, закрепляя на этом уровне полезные установки. Например, можно заставить молодежь скандировать: «Мы скажем нет наркотикам! Мы скажем нет курению!» и т.д. По мнению этологов, это очень действенный способ формирования подсознательных установок и поведенческих стереотипов [2].

### *Литература*

1. Мучник, Ю. Л. Как самостоятельно избавиться от курения [Текст]/ Ю.Л. Мучник, Л.Л. Кельин, М.С. Прусс. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2003. - 128с.

2. Дольник В.Р. Вышли мы все из природы. Беседы о поведении человека в компании птиц, зверей и детей [Текст] - СПб.: Linka-Press, 1996. – 324с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КИБЕРСПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

***Л.Г. Демченская***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Д.В. Чуйкина***

*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Киберспорт (*e-Sports*) — вид спорта, представляющий собой соревнования в виртуальном пространстве, которое моделируется компьютерными технологиями, в частности видеоиграми.

Все видеоигры, и соревнования по ним, делятся на дисциплины: шутеры от первого лица, стратегии реального времени, авто- и авиа- симуляторы, командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры и т.д.

По некоторым данным в компьютерные игры активно играет 0,5 % населения. Крупные соревнования могут собрать до нескольких тысяч участников, а время проведения достигает до 10 непрерывных дней игр.

На таких международных соревнованиях по киберспорту как The International (Dota 2), Чемпионат мира по League of Legends, Battle.net World Championship Series, Evolution Championship Series, Smite World Championship и Intel Extreme Masters разыгрываются призовые, общий фонд которых может достигать до нескольких миллионов американских долларов; а игры данных турниров транслируются в прямом эфире в Интернете, собирая многомиллионную аудиторию.

История киберспортивных соревнований начинается с 26 июня 1997 года, когда в Далласе, штат Техас, Эйнджелом Муньёзом была основана CPL (Cyberathlete Professional League), которая сделала первый турнир в дисциплине Quake.

Россия стала первой страной в мире, которая признала киберспорт официальным видом спорта. Это произошло 25 июля 2001 года по распоряжению главы Госкомспорта России Рожкова Павла Алексеевича.

После смены руководства и переименования Госкомспорта России в Федеральное агентство по физической культуре и спорту, а также в связи с последующим введением в действие Всероссийского реестра видов спорта (ВРВС), потребовалось повторить процедуру признания компьютерного спорта. Это произошло 12 марта 2004 г. по распоряжению председателя Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту Вячеслава Фетисова.

В июле 2006 г. киберспорт был исключен из Всероссийского реестра видов спорта вследствие того, что он не соответствовал критериям, необходимым для включения в этот реестр: развитие в более чем половине субъектов Российской Федерации и наличие зарегистрированного в установленном порядке общероссийского физкультурно-спортивного объединения.

7 июня 2016 года был опубликован приказ Министерства Спорта о включении Компьютерного спорта в реестр официальных видов спорта Российской Федерации.

Существует даже такой термин – паракиберспорт. Киберспорт дает шанс проявить свои интеллектуальные способности людям с ограниченными возможностями здоровья, препятствующие увлеченности иными видами спорта.

В Британии существует благотворительная организация под названием **SpecialEffect**, которая делает игры доступным для людей с самыми разными отклонениями в состоянии здоровья. Преимущественно они занимаются продажей своеобразных устройств, упрощающих процесс игры. Например, разработаны девайсы для осуществления манипуляций в игре при помощи ног, специальной трубки, в которую нужно дуть, а также специальный джойстик, адаптированный для управления подбородком.

Говоря о соревновательной составляющей киберспорта для людей с ОВЗ, мы можем вспомнить ряд мероприятий, организованных специально для таких геймеров. Например, в октябре 2014 года в Южной Корее прошёл турнир The IeSA 2014 World Championships по таким дисциплинам, как League of Legends, StarCraft II и FIFA Online 3. Мероприятие посетили около двухсот геймеров с ограниченными возможностями из двенадцати стран. Впрочем, организаторы устраивали подобные турниры еще в 2011 году. Размер призового фонда тогда составлял \$ 10 000, а дисциплинами, в которых игроки с ограниченными возможностями могли соревноваться, были StarCraft II, Warcraft 3: The Frozen Throne и FIFA Online.

Тогда же (в 2011 году) в Красноярске прошло киберспортивное мероприятие, организованное специально для людей с ОВЗ. Организаторы отметили, что подобные киберспортивные турниры «позволяют на практике осваивать инновационные механизмы социальной реабилитации инвалидов, а также формируют умение работать в команде». Кстати, руководитель Комитета информатизации и связи Республики Коми тоже по достоинству оценил возможности, предоставляемые киберспортом людям с ОВЗ: «Киберспорт крайне демократичен, он не требует особых усилий и специальной техники, он непритязателен к возрасту и физическим характеристикам геймеров, этим обусловлено повышенное внимание к нему, в том числе и людей с ограниченными возможностями». По инициативе этого комитета не раз были организованы киберспортивные мероприятия для людей с недугом, однако участвовать в них мог любой желающий.

У киберспортсменов (особенно в стратегиях и командных играх) очень хорошо развиты реакция, мышление, логика. Согласно исследованиям МТИ (Массачусетский Технологический Университет)

скорость реакции, например, у киберспортсменов выше на 25%. Дивергентные личности ищут неоднозначные способы решения проблем. Они не останавливаются на одном пути, а стремятся найти столько их вариантов, сколько возможно. Поиск новых стратегий в игре и умение выходить из критических ситуаций способствуют развитию дивергентности мышления. Игры повышают креативность, интуицию и способность к адаптации в состояниях психической нагрузки.

К соревнованиям по компьютерному спорту спортсмен должен быть функционально подготовлен, так как испытывает значительные нагрузки, направленность которых, как показывают исследования Стрельниковой И.В. 2013-2014 гг., схожа с нагрузками шахматистов в блице и быстрых шахматах. Однако, в процессе спортивной подготовки требуется еще специальная психофизиологическая подготовленность для быстрой коммуникации в рамках командного взаимодействия (в командных дисциплинах компьютерного спорта) и специальная тактико-стратегическая подготовленность (в индивидуально-игровых дисциплинах компьютерного спорта).

В отличие от интеллектуальных видов спорта, где спортивные действия спортсмен совершает в ответ на действия соперника поочередно, в компьютерном спорте, чаще всего, спортивные действия осуществляется одновременно с действиями соперника и, в этом плане, функциональные нагрузки режима принятия решений наиболее близки к спортивным играм, что требует сбалансированной работе всех систем организма. Поэтому для стабильного технико-тактического мастерства тренировочный процесс в компьютерном спорте направлен как на формирование специальных умений и навыков, так и на развитие функциональных систем организма, прежде всего, центральной и периферической нервной систем.

Стрельниковой И.В. и Стрельниковой Г.В. в 2014 году было проведено исследование влияния компьютерных игр на центральную нервную систему компьютерных игроков на основе анализа электроэнцефалограммы, регистрируемой до и сразу после игры. Анализ общей активности коры головного мозга показал более выраженную активацию правого полушария по сравнению с левым. Этот факт косвенно указывает на развивающий потенциал компьютерных игр для функций правого полушария, что редко встречается в традиционной педагогической практике. Так школьное обучение, в основном, больше адресуется к левому полушарию, которое связано с вербальными функциями, счетом, логикой.

Соответственно, это способствует развитию его функций. Правое полушарие, «образное», получает гораздо меньше внимания в школьной практике, и компьютерные игры могут восполнить этот пробел.

Проведенные научные исследования изменчивости различных параметров ритма сердца (вариабельность сердечного ритма - ВСР) в ответ на внешнее воздействие (соревнование по стратегической компьютерной игре) с помощью аппаратно-программного комплекса «Варикард» (Мещеряков А.В., Новоселов М.А., Скаржинская Е.Н., 2014) показали, что частота сердечных сокращений во время соревнований может достигать 100 уд./мин.,

Янкин В.Л. в 2014 году провел исследования психофизической сферы киберспортсменов. Исследовалось время простой зрительно моторной реакции (ПЗМР), время сложной зрительно моторной реакция (СЗМР) и время реакции на движущийся объект (РДО) у киберспортсменов, специализирующихся в дисциплинах Dota 2 (группа D), World of Tanks (группа T); контрольная группа обозначена как «КГ». На 5%-ном уровне значимости между контрольной группой (КГ) и группами киберспортсменов (D и T) в результатах тестирования РДО, СЗМР и количестве сделанных ошибок при тестировании СЗМР, тогда как тестирование ПЗМР различий между группами не выявило. Это показывает то, что киберспортсмены, значительно превосходят контрольную группу по показателям СЗМР, что свидетельствует о более быстрой скорости проведения возбуждения по рефлекторной дуге в данной группе и как следствие более быстрой реакцией на меняющийся раздражитель. Различия в результатах количества сделанных ошибок так же достоверны, это говорит об устойчивости нейродинамических процессов испытуемых, что они более точно реагируют на раздражитель, уровень их операторских возможностей значительно выше, чем у представителей контрольной группы (КГ). Результаты тестирования РДО также свидетельствуют о наличии достоверных различий между данными группами, это говорит о том, что процессы возбуждения и торможения в ЦНС, представителей киберспорта более устойчивы (стабильны), в то время как у испытуемых контрольной группы (КГ) преобладают процессы торможения (запаздывающих реакций больше, чем опережающих) в ЦНС.

Учёные из Немецкого университета спорта в городе Кёльне провели исследование и сравнили спортсменов с киберспортсменами. Результаты исследования получились немного неожиданными: выяснилось, что киберспортсмены подвергаются такой же физической нагрузке, как и обычные спортсмены.

Однако профессор Немецкого университета спорта, специалист в области реабилитации спортсменов Инго Фробёзе, занимавшийся данным исследованием в течение пяти лет, считает иначе. По словам специалиста в области реабилитации спортсменов Инго Фробёзе, киберспортсмены очень сильно полагаются на свои моторные навыки и реакцию. «Нас особо поразили требования к моторной системе геймеров. Частота АПМ (количество действий в минуту) у киберспортсменов в четыре раза больше, чем у обычных людей. При этом процесс полностью ассиметричен: в ходе движения одновременно задействуются обе руки и разные области головного мозга».

Подобные нагрузки ученый не наблюдал ни в одном виде спорта, в том числе настольном теннисе, где нужны синхронные действия между руками и глазами. Кроме того, игры типа League of Legends и Counter Strike требуют навыков стратегического ориентирования и тактического мышления. Во время соревнований в кровь киберспортсмена выбрасываются огромные дозы кортизола – гормона, ответственного за стресс. Столько же кортизола вырабатывает организм у пилотов Формулы-1. Пульс повышается до 160-180 ударов в минуту. И это без учета моторики. Конечно же, компьютерные игры стали неотъемлемой частью жизни достаточно большого количества жителей нашей страны, став одним из самых популярных видов отдыха.

Так, в чём же заключается вред от компьютерных игр? В первую очередь компьютер крайне негативно влияет на наше зрение, ухудшая постепенно его качество. Однако следует заметить, что случаи ухудшения зрения, требующие оперативного вмешательства, в киберспорте не так уж часты. По мнению специалистов, зрение ухудшается у игроков, имеющих врожденную предрасположенность к глазным недугам, которая усугубляется излучением монитора. Именно потому так важно внимательно следить за временем, которое мы проводим перед монитором: не стоит проводить за игрой более 3 часов в день. Помимо этого, каждые 20 - 30 минут нужно делать небольшую зарядку для глаз, давая им отдохнуть от сильного напряжения и концентрации.

Также не стоит забывать и о ещё одном негативном последствии компьютерных игр - зависимости, которая всё чаще возникает у людей самых разных возрастов. Данное отклонение психики требует вмешательства врачей, потому играть запрещено людям со слабой психикой.

Гораздо чаще киберспортсмены страдают от **«туннельного синдрома»** (сильной боли в запястье) и мозоли на запястье. В этом

случае рекомендуется снижение интенсивности игровой деятельности. А отсутствие самодисциплины у некоторых игроков приводит к хроническому недосыпанию и неправильному питанию, негативно сказывающемуся на состоянии нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Чтобы снизить к минимуму вероятность возникновения у киберспортсменов проблем со здоровьем, в некоторых странах (например, в Корее) они обязаны проходить медкомиссию несколько раз в год, а также участвовать в различных программах организованного отдыха.

Компьютерный спорт встал в один ряд с традиционными видами спорта, как футбол, хоккей или баскетбол. Это стало возможным благодаря многолетней деятельности Федерации Компьютерного спорта России по изучению, популяризации, организации и проведению соревнований по компьютерному спорту, а также в результате научно-исследовательской деятельности по подготовке спортсменов. Признание компьютерного спорта комментирует Президент Федерации, Александр Горбаченко: Общероссийская общественная организация Федерация Компьютерного Спорта России, ФКС России (международное наименование – Russian e-Sport Federation, Russian ESF) образована 24 марта 2000 г. с целью содействия развитию в России киберспорта как нового вида спортивной соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям на базе компьютерной техники, программного обеспечения, интерактивных устройств и иных возможностей компьютерных технологий.

Споры о том, можно ли считать киберспорт полноценным видом спорта не утихают. Убедительные аргументы приводят и сторонники компьютерных игр, и их противники, однако единого устоявшегося мнения на этот счет сегодня не существует.

Несмотря на это, в 2004 году киберспорт в России был признан официальным видом спорта и зарегистрирован Государственным комитетом статистики:

- Приказ Федерального агентства по физической культуре и спорту от 4 июля 2006 г № 414 «О компьютерном спорте»; Положение «О Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС)» (утв. Приказом Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 28 сентября 2004 г № 273).
- Утв. приказом Госкомспорта РФ от 14.04.2003 № 225 «О перечне видов спорта, признанных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта» с последующими изменениями.

- Приказ Госкомспорта РФ от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания».

### *Литература*

1. Мещеряков А.В., Новоселов М.А., Скаржинская Е.Н. Активность регуляторных систем в компьютерных играх / Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции (в формате Интернет-конференции): Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы, 16-20 декабря 2014 г.- с. 29-34.

2. Новоселов М.А. Физическая подготовленность школьников как необходимое условие поступления на специализацию "Теория и методика киберспорта" / Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции (в формате Интернет-конференции): Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы, 16-20 декабря 2014 г.- с. 39-42.

3. Стрельникова И.В., Стрельникова Г.В., Компьютерные игры как компонент тренировочного процесса в подготовке юных спортсменов / Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции (в формате Интернет-конференции): Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы, 16-20 декабря 2014 г.- с. 70-72.

4. Янкин Е.Л. Влияние компьютерных игр на когнитивные функции человека (на примере игры League of Legends) / Магистерская диссертация по направлению 034500.68 "Спорт", 2014.- с. 51-55.

- [http://www.ntax.ru/articles/market/articles\\_p90.htm](http://www.ntax.ru/articles/market/articles_p90.htm)
- <http://www.specialeffect.org.uk/>
- <http://fishki.net/1211837-v-kakie-kompjuternye-igry-igrajut-populjarnye-zarubezhnye-lichnosti.html>
- <http://compgame.pp.ua/category/issledovaniya-nacionalnogo-instituta-semi-pri-gosudarstvennom-universitete-ajovy-ssha>
- <http://www.cybersport.ru/news/uchyenyevyyasnili-kibersportsmeny-podvergayutsya-fizicheskoy-nagruzke-analogichnoy-sportsmenam/>

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*О.Ю. Дурманихина*  
*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время процесс обучения плаванию детей с детским церебральным параличом (ДЦП) является достаточно актуальной проблемой, так как данная патология характеризуется нарушением развития психомоторных функций ребенка.

Двигательные нарушения у данной категории детей может проявляться как в виде парезов, параличей так и насильственных движений. Особенно сложными можно считать нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и не сформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах [1].

Важным средством физической реабилитации и формирования двигательных действий, по нашему мнению является занятия элементами плавания с детьми с ДЦП.

Особая важность решения проблемы обучения плаванию детей с ДЦП обусловлена оздоровительным, и без медикаментозным воздействием водной среды на развивающийся организм, активизирующим способности ребенка.

На базе спортивно реабилитационного центра инвалидов г. Тулы проводилось исследование 2-х детей 10-11 лет с ДЦП. Занятия проводились индивидуально с каждым ребенком 3 раза в неделю в бассейне до 40 минут [2].

На начало исследования дети-инвалиды были с частично сохранным интеллектом. Это обеспечило нам минимальный контакт с ребенком.

В начале исследования у исследуемых детей двигательные действия в водной среде имели очень вялый характер. Амплитуда движений была минимальной. Процесс дыхания и глотания затруднен.

Все действия в воде происходили с помощью тренера, который находился в воде.

В процессе исследования и анализа умений детей с ДЦП, от первого занятия и годового курса обучения плаванию показал повышение показателей двигательной активности.

Нами было установлено, что выполнение захватов доски кистью у обоих детей улучшился от 0 до 3 баллов. Выполнение задержки дыхания на вдохе как у первого, так у второго ребенка был на среднем уровне с постоянным контролем со стороны тренера.

У детей появилась возможность выполнять вдох и выдох без погружения головы под воду, что является важным для процесса «лежания на воде».

Сложным моментом работы являлось научить детей удерживать себя в положении лежа на спине. Исследуемые дети постоянно старались согнуть к животу ноги к животу. Для устранения данной позы на протяжении 20 занятий выполнялся ряд специальных упражнений для разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах.

Умением выполнять скольжение на груди и на спине без помощи тренера овладел один ребенок, второму все же требовалась помощь.

Самостоятельно проплыть отрезок в 10 м овладел 1 ребенок. В целом, для преодоления дистанции характерно большое разнообразие двигательных действий, как по форме, так и по скорости их выполнения. Все движения объединяло одно принципиальное условие – ребенок самостоятельно перемещался по поверхности воды.

В процессе усвоения умения выполнять попеременные движения ногами в водной среде дети научились лучше стоять, в том ходить с поддержкой тренера. По свидетельству родителей у всех детей, прошедших курс обучения плаванию, улучшилось состояние физического, психического и интеллектуального развития.

Таким образом, эффективность индивидуальных занятий плаванием с детьми с ДЦП показала свою эффективность, так улучшилось выполнение захватов кистью борта и доски, умения лежания на воде, скольжения и дистанции 10 м, что является важным условием их физической реабилитации и двигательного развития.

### *Литература*

1. Бадалян И.О. Детские церебральные параличи /И.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. - Киев, 2008. – С. 100-102

2. Руднева Л.В. Мониторинг эффективности работы спортивно-реабилитационного центра инвалидов г. Тулы //Адаптивная физическая культура. – 2016. -№ 2(66). – С.40-42

## **К ПРОБЛЕМЕ ОЖИРЕНИЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

***М.В Рымшина***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Якушина В.С.***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В XXI столетии ожирение, относящееся к числу наиболее распространенных хронических заболеваний, принимает характер глобальной эпидемии, охватывающей практически все страны и народы мира. Если в конце прошлого века в мире было зарегистрировано 250 миллионов людей, больных ожирением, то к 2025 году их число, по прогнозам экспертов ВОЗ, превысит уже 300 млн. человек [6]. Велика распространенность ожирения среди лиц молодого возраста: у 33% мужчин и 45% женщин в возрасте от 20 до 25 лет масса тела превышает норму. В развитых странах мира 25 % подростков имеют избыточную массу тела, а 15 % страдают ожирением [1].

Проблема избыточной массы тела у лиц молодого возраста в настоящее время особенно актуальна, так как именно в этой возрастной группе быстро увеличивается распространенность осложнений, ассоциированных с ожирением (сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания), входящих в группу метаболического синдрома [5].

Чрезмерное питание и уменьшение двигательной активности приводят к алиментарному ожирению. Это широко распространенное заболевание, при котором организм получает больше энергии, чем расходует. Алиментарное ожирение вызывает различные осложнения: атеросклероз сосудов сердца, мозга, периферических сосудов, недостаточность кровообращения, гипертоническую болезнь и другие поражения сердца и мозга. У людей с избыточной массой тела в 4 – 6 раз чаще образуются камни в желчном пузыре и почках, в 3 раза чаще наблюдается сахарный диабет [3].

Таким образом, проблема ожирения у лиц молодого возраста является весьма актуальной и своевременной.

Целью нашей работы явилось изучение проблемы ожирения у молодежи. В ходе исследования решались следующие задачи: выявление среди исследованной группы студентов лиц с ожирением и распределение их по признаку пола; определение связи ожирения, обследованных с характером питания и степенью двигательной активности; установление возможной взаимосвязи хронических заболеваний, учащих с ожирением внутри выявленной группы студентов.

В период с 2015 по 2017 годы было обследовано 275 студентов очного и заочного отделений ТГПУ имени Л. Н. Толстого в возрасте от 17 до 22 лет: 175 девушек и 100 юношей. Студенты обучались на разных факультетах – естественных наук (ЕН), математики, физики, и информатики (МФиИ), технологии и бизнеса (ТиБ), истории и права (ИиП), русской филологии и документоведения (РФД), психологии.

Методы исследования: антропометрический, инструментальный, анкетирование. Данные антропометрических измерений использовались для определения индекса массы тела (ИМТ) по Кетеле, согласно которому мы могли судить о наличии ожирения, исходя из нормы ИМТ для женщин (ИМТ = 19 – 23,8) и для мужчин (ИМТ = 21 – 25). Текст анкеты был разработан на основе литературных данных о проблемах ожирения у молодежи. В вопросах анкеты были учтены: пол; возраст; рост и вес; проживание (Тула или Тульская область); наличие хронических заболеваний; предпочтения в питании; физические нагрузки и т. д. Статистический анализ результатов исследования проводили с использованием программы Sigma Plot 11.0 (Systat Software, Inc, 2008).

По результатам антропометрического обследования и подсчета ИМТ нами было выявлено 26 человек с ожирением, что составило 9,5 % от общего количества студентов в исследовании (275 человек). В выявленной группе показатель ИМТ студентов превышает верхнюю границу установленной нормы: для девушек - 23,8, для юношей – 25,0 (табл. 1).

Среднее значение ИМТ в данной группе составило  $M=28.6154 \pm 2.2554$  кг/м<sup>2</sup>.

Внутри данной выборки мы определили студентов с различной степенью ожирения. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 1.

*Распределение студентов с ожирением по показателю ИМТ*

№ п/п	Пол	Возраст (г)	Рост (м)	Масса (кг)	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )
1	ж	17	1,72	90	30,5
2	ж	17	1,6	72	28,1
3	ж	18	1,63	70	26,3
4	ж	18	1,67	78	28,2
5	ж	18	1,56	75	30,9
6	ж	18	1,75	90	29,4
7	ж	19	1,65	74	27,2
8	ж	19	1,59	68	26,9
9	ж	19	1,52	65	28,1
10	ж	19	1,58	69	27,6
11	ж	20	1,67	80	28,7
12	ж	22	1,74	80	26,4
13	м	18	1,75	86	28,0
14	м	18	1,78	88	27,8
15	м	18	1,85	93	27,2
16	м	18	1,79	88	27,5
17	м	18	1,70	90	31,1
18	м	19	1,82	95	28,7
19	м	19	1,78	101	31,9
20	м	20	1,66	79	28,6
21	м	20	1,77	80	25,6
22	м	20	1,92	135	36,5
23	м	20	1,83	100	29,6
24	м	21	1,75	89	29,1
25	м	22	1,86	94	26,0
26	м	22	1,77	88	28,1

**Таблица 2.**

**Распределение выявленной группы студентов с превышением ИМТ по степеням ожирения**

<i>Степень ожирения</i>	<i>Индекс массы тела (кг/м<sup>2</sup>)</i>	<i>Количество человек</i>
I степень (избыточная масса тела)	25,1 – 29,9	21
IIa степень (ожирение)	30,0 – 34,9	4
IIб степень (резко выраженное ожирение)	35,0 – 39,9	1
III степень (очень выраженное ожирение)	40,0 и более	-
	Итого	26

Таким образом, среди изученной группы студентов преобладают молодые люди с первой степенью ожирения – 81%. II степень ожирения выявлена у 19% студентов (5 человек), причем - резко выраженная степень (IIб) составила 4% (1 человек).

Небольшой процент молодых людей со II-й степенью ожирения (всего 19 %) и преобладание I-й степени ожирения у опрошенных студентов вполне объясняется их молодым возрастом (17-22 лет) и согласуется с литературными данными [2].

Внутри исследуемой группы студентов с ожирением (26 человек) нами было выявлено 12 девушек и 14 юношей, что составило соответственно 46,2% и 53,8%, т.е. небольшое преобладание (7, 6 %) юношей с избыточным весом. Полученные данные не вполне согласуются с литературными, согласно которым ожирение в 1,5 – 3 раза чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

**Таблица 3.**

**Средние значения и СКО основных определяемых параметров для студентов в группе с ожирением по признаку пола**

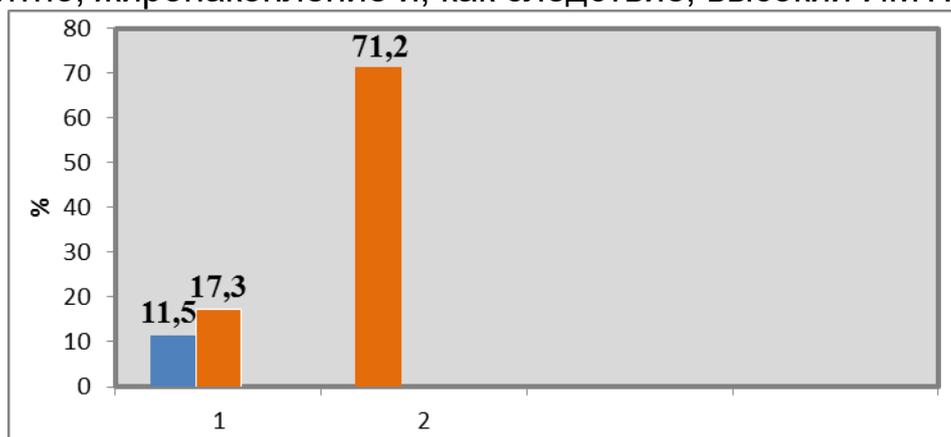
<i>Пол/параметры</i>	<i>Возраст (г)</i>	<i>Рост (м)</i>	<i>Масса (кг)</i>	<i>ИМТ (кг/м<sup>2</sup>)</i>
Девушки	18.6667±1.3707	1.6400±0.0732	75.9167±8.0843	28.1917±1.4829
Юноши	19.5000±1.4544	1.7879±0.0662	93.2857±13.5728	28.9786±2.7594

Далее мы определили средние значения (М) и СКО ( $\sigma$ ) основных изучаемых параметров для девушек и юношей в группе с ожирением и получили следующие данные (табл. 3).

Согласно представленным в таблице 3 данным, у девушек и юношей в опытной группе были примерно одинаковые средние значения возраста. Юноши оказались немного старше девушек, в среднем - на год. Средние значения ИМТ у юношей оказались несколько больше таковых у девушек, но это связано, на наш взгляд, с несколько большими средними значениями роста и массы тела у юношей.

Т.о., половые различия в группе с ожирением у юношей и девушек в нашей работе не являются значимыми.

В результате проведенных исследований в группе с ожирением было выявлено явное превышение энергетической избыточности питания и сниженную двигательную активность у более 2/3 части студентов с ожирением, что и провоцировало, вероятно, жиронакопление и, как следствие, высокий ИМТ.



1 – есть ограничения в питании; 2- нет ограничения в питании.

■ - занимаются физ-рой; ■ - не занимаются физкультурой.

Рис. 1. Распределение студентов с ожирением по характеру питания и двигательной активности.

Среди исследуемой группы студентов с ожирением 71,2% учащихся не ограничивают себя в питании, предпочитая жирную, острую пищу, сладости, выпечку, полуфабрикаты, колбасные изделия (рис. 1). В нашем исследовании лишь 11.5 % студентов с повышенным ИМТ регулярно занимаются физкультурой 2-3 раза в неделю (баскетбол, волейбол, фитнес). Большая же часть 88,5 % обследованных с ожирением не имеют регулярных физических нагрузок. Малоподвижный образ жизни при достаточно выраженном

аппетите - такое сочетание факторов, по нашему мнению, естественно, провоцирует развитие ожирения. Указанные результаты соответствуют данным литературы, согласно которым рост ожирения в современных условиях в значительной степени связан с недостаточной двигательной активностью – гипокинезией.

И в заключение, мы выявили ряд хронических заболеваний у 52% студентов в группе с ожирением. Среди них преобладала группа студентов с заболеваниями сердечно -сосудистой системы (хронические, наследственные), в большей степени – с гипертонией (21,2%); хронические заболевания почек и заболевания верхних дыхательных путей были выявлены у 23% студентов с ожирением (по 11,5 % соответственно); заболевания щитовидной железы и миопия определены у 7,8% студентов с избыточным ИМТ. Полученные нами результаты соответствуют литературным данным, согласно которым на первом месте среди сопутствующих ожирению заболеваний находятся болезни сердечно -сосудистой системы, а смертность от этих заболеваний наблюдается в 1,5 – 2 раза чаще, чем при нормальной или пониженной массе тела [4].

Можно предположить, что различные хронические заболевания у студентов в группе с повышенным ИМТ в нашем исследовании, действительно, могут быть связаны с возникновением ожирения, являясь его причиной или следствием.

Итак, в результате проведенных исследований установлено, что из 275 опрошенных молодых людей у 26 студентов (9,5%) имеется ожирение, среди них преобладают студенты с первой степенью ожирения - 81%. В группе с ожирением 46,2% составляют девушки, 53,8% - юноши. Показана связь ожирения с недостаточной двигательной активностью и повышенной калорийностью питания, т.е. с положительным энергетическим балансом обмена веществ. Данное несоответствие, на наш взгляд, на фоне гиподинамии, является основной причиной избыточной массы тела в опытной группе студентов. У 52% студентов с повышенным ИМТ выявлено наличие хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы (21,2%), верхних дыхательных путей (11,5%), почек (11,5%), щитовидной железы и органов зрения (7,8%).

### *Литература*

1. Мкртумян А.М. Актуальные проблемы консервативного лечения ожирения. – М.: МГМСУ, 2011.
2. Стенин А. Я., Орлова С. В., Федорцова Л. П., Василевская Л. С., Демин А. В., Белоусова А. С., Карушина Л. И., Попова Ю. П.

Обоснование новых подходов к реабилитации пациентов с алиментарным ожирением // I Международная конференция «Современные аспекты реабилитации в медицине». Армения – Россия, 2003, с. 333.

3. Федорцова Л. П. Влияние диетотерапии на рефлекторный период термогенеза и гормональный статус у больных ожирением молодого возраста. Автореферат. РАМН Институт питания. - М., 1996.

4. Шамарин В.М., Попова Ю. П., Федорцова Л.П. Выявление и профилактика основных факторов риска ИБС и АГ при массовых исследованиях студентов ВУЗов. Методические рекомендации МЗ СССР. - Харьков, 1991.

5. Logue J., Sattar N. Childhood obesity: a ticking time bomb for cardiovascular disease? Clin Pharmacol Ther. 2011; 90(1):174–8.

6. WHO Regional Office for Europe. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / Ed. Branca F., 2007 <http://www.euro.who.int/document/E90711>.

## **К ВОПРОСУ О РАЦИОНЕ СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***М.В Рымшина***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Якушина В.С.***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Известно, что рацион человека является важной составляющей здорового образа жизни. В настоящее время, когда экологически чистые продукты являются большой редкостью, особенно остро стоит проблема здорового питания, в том числе, молодежи. В современных продуктах питания используется множество пищевых добавок, несущих различные функции. К сожалению, не все они полезны или нейтральны по отношению к организму человека.

Пищевые добавки нитрит натрия (Е-250) и нитрат натрия (Е-251) разрешены в РФ в качестве консерванта и фиксатора цвета (окраски) в колбасы и мясные продукты копченые, солёные, варёные, консервы мясные; в сыры мягкие, полутвёрдые твёрдые и т.д. [1]. При завышенных дозировках вышеуказанные пищевые добавки могут оказывать неблагоприятное воздействие на организм человека: приводят к снижению тонуса мускулатуры, расширению

сосудов и понижению давления [2]. Кроме того, пищевой консервант Е-251 может спровоцировать дисбактериоз, холецистит, а также тяжелые аллергические реакции [9]. Описаны случаи массового отравления и даже летального исхода вследствие ошибочного применения высоких доз нитрита и нитрата.

В малых концентрациях вышеуказанные пищевые добавки способны к функциональной кумуляции, возможно развитие онкологических заболеваний. Известно, что при взаимодействии нитритов и аминов в живых организмах образуются *нитрозамины*, являющиеся канцерогенами и способные вызывать нарушения хромосомного аппарата и наследственные уродства [11].

Целью настоящей работы явилось изучение рациона студентов на предмет содержания в нем пищевых добавок Е-250 и Е-251.

За период с 2014 г. по 2016 г. нами было обследовано 228 студентов ТГПУ им. Л.Н. Толстого в возрасте от 18 до 25 лет. В ходе работы использовали методы анкетирования и спектрофотометрического анализа. Анализ образцов продуктов питания (вареной колбасы, колбасных изделий, томатов и огурцов) на содержание Е-250 и Е-251 проводили на спектрофотометре СФ-2000 с использованием программного обеспечения «Концентрация». Для определения содержания нитрит- и нитрат-ионов строили градуировочные графики, предварительно приготовив серию стандартных растворов согласно ГОСТам [3, 4, 5]. Статистическую обработку данных проводили с использованием программы Sigma Plot 11.0. Определяли ряд параметров описательной статистики (среднее значение -  $\bar{x}$  и стандартное отклонение -  $s$ ). Факторный анализ проводили на основе критерия Пирсона -  $\chi^2$ . Различия считали статистически достоверными при  $p < 0,05$ .

В ходе исследования было установлено, что практически все студенты имели в своем рационе вареную колбасу и колбасные изделия, свежие томаты и огурцы, являющиеся согласно литературным данным факторами наибольшего риска по Е-250 и Е-251. Причем мы выяснили, что более 1/3 респондентов (36%) употребляли колбасу и колбасные изделия ежедневно. Большая часть респондентов (62%) использовали в рационе небольшие количества исследуемых продуктов в день (100 г), но 38% студентов потребляли колбасу и колбасные изделия по 200-300 г и более в сутки. Около половины обследованных (44%) ежедневно употребляли овощи. В рационе 92% студентов в качестве овощей преимущественно указывались свежие томаты и огурцы. Огурцы свежие - 11% употребляют по 400-500 г в день; 29% - по 200-300 г; 9% – 100 - 200 г в день. По среднесуточному количеству томатов в

рационе обследованные студенты распределились следующим образом: 6% употребляют томаты по 400-500 г; 25% - по 200-300 г; 12% употребляют в количестве 100-200 г. Т.о., каждый четвертый студент потреблял в сутки примерно 2-3 свежих помидора и каждый третий – по 2-3 огурца в день. Стоит отметить, что 17% респондентов (каждый 6-й студент) имеют в своем рационе по 400-500 г свежих помидоров и огурцов в день.

В ходе проведения нами спектрофотометрического анализа продуктов питания рациона студентов на содержание в них изучаемых добавок были выявлены достаточно низкие концентрации нитрита натрия (Е-250) по сравнению с существующими ПДК во всех исследованных образцах (табл. 1).

*Таблица 1.*

*Содержание нитритов в исследуемых продуктах питания*

№п/п	Наименование продукта питания	Содержание в мг/100 г продукта	Содержание в мг/кг продукта	ПДК в мг/кг продукта [7, 8, 9]
1.	Сосиски: «Молочные» (Тепло-огаревский МК)	1,2954	12,954	50
2.	Сосиски «Молочные» (ПХ Лазаревский)	1,6614	16,614	50
3.	Колбаса вареная «Молочная» (Тепло-огаревский МК)	1,3008	13,008	50
4.	Сосиски «Молочные» (ЗАО «Стародворские колбасы»)	1,4940	14,940	50
5.	Огурец (ООО «АгроСервис», г. Москва)	1,2918	12,918	200
6.	Томат (ООО «АгроСервис» г. Москва)	1,3893	13,893	100

Аналогично мы исследовали выбранные продукты питания рациона студентов на нитраты (Е-251) (табл. 2). В результате, было показано, что вышеуказанные производители не превышали нормы содержания нитратов в колбасе и колбасных изделиях. Хотя, Е-251 оказалось в 2-3 раза больше в сосисках, чем в исследуемой вареной колбасе.

При подобном исследовании овощей рациона студентов значительное превышение нитратов (Е-251) – в 8 раз больше по сравнению с ПДК в мг/кг продукта - обнаружено нами в огурцах (ООО «Агро Сервис» г. Москва). В томатах того же производителя

мы также зафиксировали небольшое превышение нитратов - в 0,1 раза.

На наш взгляд, такое высокое содержание нитратов в исследованных образцах огурцов связано с особенностью их выращивания в осенне-зимний и весенний периоды в нашем и соседних регионах с помощью технологии гидропоники, которая предполагает использование в качестве субстрата растворов питательных веществ, в том числе, нитратов.

*Таблица 2.*

*Содержание нитратов в исследуемых продуктах питания*

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование изделия</i>	<i>Содержание в мг/100 г продукта</i>	<i>Содержание в мг/кг продукта</i>	<i>ПДК в мг/кг продукта [7, 8, 9]</i>
1.	Сосиски «Молочные» (Тепло-огаревский МК)	16,99	169,9	250
2.	Сосиски «Молочные» (ПХ Лазаревский)	17,51	175,1	250
3.	Сосиски «Молочные» (ЗАО «Стародворские колбасы»)	21,36	213,6	250
4.	Колбаса вареная «Молочная» (Тепло-огаревский МК)	8,8	88	250
5.	Огурец (ООО «АгроСервис» г. Москва)	120	1200	150
6.	Томат (ООО «АгроСервис» г. Москва)	11,05	110,5	100

Кроме того, мы рассчитали среднесуточное содержание E-250 и E-251 в рационе 228 обследованных студентов с учетом их присутствия в исследованных продуктах питания. Оно составило соответственно для E-250 «4,67 ± 0,34 мг»; для E251 – «176,83 ± 14,07 мг». Полученные результаты оказались в пределах допустимой суточной дозы (ДСД), рекомендованной ВОЗ.

Среднесуточные значения количества пищевых добавок **E-251** (нитрат натрия) в исследованных продуктах питания рациона студентов колебались от 16,83 до 669,56 мг; **E-250** (нитрит натрия) - от 0,8 до 14,16 мг в сутки. Согласно рекомендациям ВОЗ ДСД нитрита натрия не должна превышать - 0,15 мг/кг массы тела, E-251- 5 мг/кг массы тела [7]. С учетом среднего значения веса обследованных – 60 кг – среднесуточное значение E-250 не должно быть больше 9 мг в сутки, а E-251 – 300 мг в сутки.

Таким образом, нами выявлено превышение ДСД исследуемых пищевых добавок по нитратам у 19% студентов в 1,5 – 2 раза, по нитритам - у 7% обследованных примерно в 1,5 раза.

Следует отметить, что опасность нитратов сводится к превращению их именно в нитриты в организме человека, что еще больше увеличивает риск образования нитрозосоединений и развития различных нарушений в организме. Токсическое действие нитратов и нитритов проявляется в резком увеличении содержания метгемоглобина в крови. Связанное с этим уменьшение снабжения органов и тканей организма кислородом (гипоксия) ведет к изменению функций центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и т.д. [6].

В результате проведенных исследований мы выявили группу из 43% респондентов с различными хроническими заболеваниями. Следует заметить, что у 84% студентов внутри данной выявленной группы хроническими заболеваниями явились нарушения желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и аллергия. Это вполне согласуется с литературными данными, согласно которым, пищевые добавки Е-250, Е-251 при употреблении выше нормы чаще всего и вызывают вышеуказанные нарушения [9].

В результате проведенного факторного анализа ( $\chi^2$ ) мы установили достоверное ( $p < 0,05$ ) влияние выбранных факторов (частоты/дозы употребления продуктов, содержащих Е-250 и Е-251) на состояние здоровья, а именно, формирование хронических заболеваний ЖКТ и аллергии.

Интересно отметить, что результаты подобного анализа по всем имеющимся хроническим заболеваниям у студентов оказались отрицательными -  $p = 0.609$  ( $p > 0,05$ ). Эти данные свидетельствуют о том, что фактор (частота/доза) достоверно оказывает влияние на состояние опрошенных в отношении именно этих заболеваний – нарушений ЖКТ и аллергии, а не всех имеющихся заболеваний в исследуемой выборке студентов. Это означает, что употребление проанализированных продуктов питания рациона студентов, содержащих исследуемые пищевые добавки Е-250 и Е-251, может вносить определенный вклад в развитие хронических заболеваний ЖКТ и аллергии у обследованных студентов.

Итак, в результате проведенных исследований мы установили, что рацион практически всех обследованных студентов содержал продукты риска по Е-250, Е-251: вареную колбасу и колбасные изделия, огурцы и томаты. Количество исследуемых пищевых добавок Е-250 и Е-251 в исследуемых образцах колбасы, колбасных изделий практически не превысили ПДК, рекомендованные ВОЗ.

Выявлено превышение ДСД по нитратам в томатах в 0,1 раза (ООО «АгроСервис» г. Москва) и в огурцах (ООО «АгроСервис» г. Москва) в 8 раз по сравнению с ДСД, рекомендованной ВОЗ. Обнаружено превышение ДСД по нитратам (Е-251) в рационе у 19 % студентов и по нитритам (Е-250) - у 7% обследованных. Выявлено достоверное ( $p < 0,05$ ) влияние выбранного фактора (частоты/дозы употребления продуктов, содержащих Е-250 и Е-251) на формирование хронических заболеваний – нарушений ЖКТ и аллергии.

Таким образом, рацион как составляющая здорового образа жизни при правильном его формировании призван повысить качество жизни. И наоборот: при недостаточно разумном подходе к организации рациона провоцируются различные нарушения в организме, снижающие уровень здоровья и качество жизни современного человека.

### *Литература*

1. "Гигиенические требования по применению пищевых добавок" п. п. 3.3.13,3.12.3 СанПиН 2.3.2.1293-03.
2. Головин А. Н. Контроль производства и качества продукции из гидробионтов. - М, 2002. - 256 с.
3. ГОСТ 8558.1-78 Группа Н19 Межгосударственный стандарт. Продукты мясные. Методы определения нитрита Meat products. Methods for determination of nitrite.
4. ГОСТ 29270-95 Группа Н59 Межгосударственный стандарт продукты переработки плодов и овощей Методы определения нитратов. Fruit and vegetable products. Methods for determination of nitrates.
5. ГОСТ 29300-92 (ИСО 3091-75) Группа Н19 Межгосударственный стандарт мясо и мясные продукты. Метод определения нитрата. Meat and meat products. Determination of nitrate content.
6. Койка С.А., Скориков В.Т. Нитраты и нитриты в продукции растениеводства// Вестник РУДН, серия Агрономия и животноводство, 2008, № 3. - с.58.
7. Патракова Г.Р., Содержание нитратов и нитритов в продуктах тепличного хозяйства / Вестник Казанского технологического университета. 2013, т.16, в.12, с.179-181.
8. СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» — 12 июня 2003 года. [http://standartgost.ru/g/СанПиН\\_2.3.2.1293-03](http://standartgost.ru/g/СанПиН_2.3.2.1293-03).

9. Сарафанова Л.А. Пищевые добавки: Энциклопедия. – СПб: ГИОРД, 2004. – 808 с.

10. Стейтем, Б. Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах. – СПб.: Прайм-Еврознак, –2007. - 319 с.

11. Экология и охрана биосферы при химическом загрязнении. Д.С. Орлов, Л.К. Садовникова, И.Н. Лозановская, 2002 г- 334 с.

## **К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**О.А. Хохлова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Н.С. Алешина**

*Кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В современном обществе значительно повысился интерес к изучению проблемы формирования профессионально-личностных качеств студентов, а в процессе физического воспитания, что непосредственно диктуется задачами улучшения процесса обучения и воспитания, оздоровления. Следствием этого является устойчивая тенденция, связанная с актуализацией процесса формирования физической культуры личности студентов. Попытки решения этой проблемой реализовались в ряде научных исследований, направленных на формирование у студентов знаний, умений, навыков, способствующих активизации процесса обучения и воспитания, самопознания и физического совершенствования. Вместе с теоретическим обоснованием содержательно-организационных аспектов функционирования новых технологий в данных работах осуществлялась диагностика различных показателей, характеризующих педагогические условия формирования профессионально-личностных качеств студентов на методико-практических занятиях по физической культуре, уровень теоретических знаний студентов, а также двигательных и психических качеств. Применительно к нашей работе это дает

возможность более качественного анализа полученных нами данных в сравнении с ранее проведенными исследованиями.

Для последовательного решения задач и цели исследования нами был проведен констатирующий педагогический эксперимент. Для расширения и углубления взаимосвязи теории и практики физической культуры представляется важным изучение психических, физических, профессионально-личностных качеств студентов в структуре методико-практических занятий по физической культуре. С этой целью исследовались уровень самопознания, физической подготовленности, мотивационно-ценностное отношение студентов к содержанию методико-практических занятиях (МПЗ) по физической культуре, для выяснения степени и характера влияния педагогических условий, создаваемых нами в процессе МПЗ, на динамику этой структуры.

При сравнительном анализе каких-либо процессов, явлений или состояний соблюдался ряд предварительных условий, без учета которых сама процедура сравнения окажется неопределенной (пол, возраст, доступные для всех испытуемых показатели и т. д.).

В исследованиях, проводимых нами на протяжении трех лет, были поставлены следующие задачи: выявить педагогические условия формирования профессионально-личностных качеств студенток на МПЗ по физической культуре и определить их влияние на эффективность усвоения знаний на данных занятиях, а также на уровень физической подготовленности студентов.

Статистическая обработка и последующий анализ данных тестирования различных компонентов физической подготовленности, физического и психического здоровья студентов первого курса позволили выявить общие возрастные особенности студентов [3].

Для удобства и логического соответствия воспринимаемой информации мы приводим анализ полученных данных по компонентам, включенным в программу исследования: самопознание, двигательный и эмоциональный компоненты профессионально-личностных качеств студентов в процессе МПЗ по физической культуре[1].

В целом структура компонентов, характеризующих уровень здоровья, физической подготовленности и психического состояния студентов, представляет собой целостный интегративный комплекс.

Обобщая все вышеизложенное, необходимо констатировать, что отобранные нами группы студентов в целом однородны и показанные ими результаты типичны для центра России, что подтверждается целым рядом ранее проведенных исследований.

Некоторые различия в показателях тестирования мы склонны объяснять индивидуальными возрастными особенностями развития студентов первого курса и, возможно, различными социальными условиями жизнедеятельности [2].

При изучении социальных явлений следует исходить из известного положения философии о всеобщей связи и взаимодействии явлений общественной жизни. Этот философский принцип находит свое подтверждение и в области педагогических явлений. Изучение взаимосвязей в этой области знаний выступает как могучее средство познания объективно существующих закономерностей. Закономерности массовых явлений, к которым относится физическое воспитание, складываются под влиянием множества социально-биологических причин, которые действуют одновременно и во взаимосвязи.

С помощью корреляционного анализа данных, полученных при тестировании, мы имеем возможность глубже изучить и понять внутренние взаимосвязи отдельных показателей самопознания, двигательного и эмоционального компонентов профессионально-личностных качеств студентов первого курса в процессе МПЗ по физической культуре, проследить динамику их развития.

Высокие достижения в любой деятельности во многом зависят от степени мотивации к ней, от желания добиться успеха. Чем выше мотивация, тем успешнее выполняемое действие.

Для диагностики и мониторинга наиболее эффективных педагогических условий формирования профессионально-личностных качеств на МПЗ в педвузе целесообразно использовать не весь объем предложенных нами батарей тестов, а лишь наиболее и наименее информативные из них, учитывая изменчивость информативности отдельных тестов, а также возраст студентов.

Таким образом, в современных условиях теория физической культуры приобретает прогностические и преобразующие функции, позволяющие моделировать формирование качественного новообразования личности – ее физической культуры, формирование ее профессионально-личностных качеств.

### *Литература*

1. Букин В.П., Атаева Т.А. Досуг и физкультурно-оздоровительная деятельность как факторы здорового образа жизни молодежи. Пенза: ПГУ, 2009.

2. Буров Л.В., Васильев Д.И. Организация физического воспитания молодежи в специальных медицинских группах. Ленинград, 1989.

3. Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Ю.В. Романова, Машошина И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / // Учен. записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. Т. 83, № 1, 2012. – С. 40 – 45.

## **К ВОПРОСУ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

***И.В. Полякова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Д.В. Карасик***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года повышение эффективности физического воспитания учащейся молодежи рассматривается как ключевая проблема развития физической культуры и важнейшая задача современного общества. Вместе с тем современное состояние физического воспитания детей, уровень развития массового спорта в образовательных учреждениях не соответствуют тем задачам, которые решаются обществом в социально-экономическом преобразовании страны.

За последние годы сложилось устойчивое отставание сферы физкультурного образования от других образовательных направлений. Оно отчетливо проявляется в том факте, что подрастающее поколение в большинстве своем сравнительно успешно овладевает научными и гуманитарными знаниями, осваивает производственные и информационные технологии, и в то же время, физически не готово к трудовой и воинской деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах здорового образа жизни. [2]

Серьезным негативным фактором, влияющим на показатели здоровья школьников, является их низкая суточная двигательная

активность, что ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма, сказывается на процессе адаптации к учебным нагрузкам.

Очевидно, что такое положение во многом связано с продуктивностью работы системы образования в данном направлении. К сожалению, качество физического воспитания во многих школах страны в целом и г. Тулы в частности не соответствует современным требованиям, интересам и потребностям детей. Слабо внедряются инновационные технологии и авторские программы.

С другой стороны, школьный возраст является благоприятным для начала занятий различными видами спорта, но из-за проблемы отсутствия взаимодействия между общеобразовательными школами и спортивными, приток детей в спорт носит стихийный характер.

Также важно отметить, что в школах г.Тулы практически не проводятся физкультурные занятия с детьми, по состоянию здоровья отнесенными к специальной медицинской группе. Поэтому за период обучения у данной категории, учащихся показатели здоровья ухудшаются в значительной степени.

В связи с вышеизложенным, предпринята попытка теоретического обоснования модели спортивно ориентированного физического воспитания «Уроки спорта и здоровья» для учащихся 1-4 классов образовательных центров г. Тулы, соответствующей современному уровню развития знаний, способной обеспечить каждому школьнику индивидуализированный подход к проблеме его личного здоровья, уровню его физической подготовленности и спортивной одаренности.

В основе модели использованы педагогические технологии спортивно ориентированного физического воспитания, разработанные В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой.

Цель модели - повышение качества образования по физической культуре учащихся начальных классов на основе дифференцированного спортивно ориентированного подхода в условиях центров образования г. Тулы.

Задачи модели:

1. Увеличение адаптационных и функциональных возможностей детей, повышение уровня физического развития и физической подготовленности каждого школьника;
2. Сохранение и укрепление здоровья детей, отнесенных к специальной медицинской группе;

3. Интеграция базового и дополнительного образования - сочетание уроков физической культуры с учебно-тренировочными занятиями по избранному виду спорта в режиме учебного дня.

Успешная реализация модели предусматривает создание следующих **организационно-педагогических условий**:

1. Реализация обязательных трехразовых в неделю уроков физической культуры, вынесенных за пределы академического расписания. В соответствии с технологией спортивно ориентированного физического воспитания занятия по физической культуре необходимо проводить только по окончании всех уроков, что целесообразно с точки зрения гигиены, психологии и методики, т.к. детям не надо после занятий физкультурой «включаться» в учебный процесс по другим предметам.

2. В 1-м классе проводить уроки физической культуры с преимущественным использованием методики общей физической подготовки, игровых и современных фитнес-технологий. А начиная со 2-го класса ввести распределение детей по спортивно ориентированным группам и группам ЛФК, на основании интересов и личного выбора ребенка и его родителей. Предлагается провести собеседование, на котором определить предпочтения ребенка в выборе вида двигательной активности (бег, игры, танцы, гимнастика и т.п.). Обеспечить (при необходимости) свободный переход ребенка из одной спортивно ориентированной группы в другую, но не более двух раз за учебный год. При наличии детей, по состоянию здоровья, отнесенных к специальной медицинской группе, предусмотреть организацию занятий такой группы отдельно от основной по специально разработанной программе на основе лечебной физической культуры.

3. Формирование межшкольных физкультурно-спортивных зон (баз) в условиях образовательных центров г. Тулы. Т.к. школы имеют разнообразную физкультурно-спортивную базу, которую можно рационально использовать в новых условиях образовательных центров и в зависимости от выбранной спортивной группы, дети могут заниматься, например, на стадионе или в спортивном зале другой школы данного образовательного центра, где условия для такого вида деятельности являются более благоприятными.

4. Использование в учебном процессе по физической культуре в школе программ групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки конкретного вида спорта (например, футбола). Это позволяет детям и педагогу решать задачи физического развития и физической подготовленности интересными

и адекватными средствами.

5. Внедрение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности школьников; осуществление врачебно-педагогического контроля физического воспитания на основе специально разработанной бально-рейтинговой системы, где учитывать:

- посещение занятий;
- успеваемость по разделам специальной подготовки по виду спорта;
- нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (II степени);
- показатели динамики и соответствия возрастным нормам физического развития данного контингента.

6. Взаимодействие с детско-юношескими спортивными школами для проведения системного отбора перспективных детей для целенаправленных занятий спортом в ДЮСШ. Для чего привлекать тренеров ДЮСШ и СДЮСШОР г. Тулы к участию в мониторинге успеваемости по ФК, к проведению совместных и открытых занятий, для проведения мастер-классов.

Для системного анализа эффективности предлагаемой модели разработана программа оценки по различным категориям и компонентам, выраженным в следующих положениях:

1. Повышение интереса и осознанного отношения учащихся начальных классов к занятиям физической культурой в школе.

Индикатор:

- Анкетирование детей, родителей, учителей физической культуры;
- Данные классного журнала о пропусках уроков физической культуры без уважительной причины.

2. Улучшение показателей здоровья учащихся, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья.

Индикатор:

- Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников;
- Данные классного журнала о пропусках учащимися уроков по причине какого-либо заболевания.

3. Улучшение показателей развития физических качеств учащихся начальной школы.

Индикатор:

- Нормативы комплекса «ГТО II степени» (для учащихся основной медицинской группы);

4. Оптимизация использования спортивных залов, помещений, спортивных площадок и т.п.

Индикатор:

- Анализ школьного расписания (отсутствие в расписании совмещенных уроков в нескольких классах).

5. Повышение уровня профессиональной готовности учителей физической культуры.

Индикатор:

- Анализ банка данных педагогов физической культуры о прохождении курсов переподготовки и повышения квалификации; участия в научно-практических и учебно-методических конференциях; мастер-классах и других подобных мероприятиях.

6. Увеличение количества учащихся, записавшихся и регулярно посещающих ДЮСШ, спортивные секции, кружки и клубы.

Индикатор:

- Опрос учащихся и родителей;

- Данные отчетов тренеров ДЮСШ.

7. Приобщение детей с ограниченными возможностями к занятиям спортом в отделениях адаптивной физической культуры в ДЮСШ.

Индикатор:

- Опрос учащихся и родителей;

- Данные отчетов тренеров ДЮСШ.

8. Повышение привлекательности образовательного учреждения, как объекта здоровьесберегающего пространства ребенка.

Индикатор:

- Анкетирование учащихся и родителей;

- Отчеты администрации школы;

- Участие школы в грантах и проектах по здоровьесберегающей тематике.

### *Литература*

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

2. Латыпов И.К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников // ППМБПФВС. 2009. №10. С.102-105.

3. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. 2002. №3. С. 11-14.

4. Столяров В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. - 268 с.

## **К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИИ РЕКРЕАЦИИ**

***М.Р. Арпентьева***

*доктор психологических наук, доцент  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского  
(Калуга, Россия)*

Психология рекреации – одна из современных отраслей психологического знания, связанная с представлением о системном строении человеческого здоровья и направленная на поиск путей повышения качества человеческой жизни путем восстановления затрачиваемых человеком физических, психологических и нравственных ресурсов. Рекреационный психолог – пока еще редкость, однако, психологическое сопровождение рекреации в рамках туристической и спортивной деятельности существует и востребовано давно.

Проблемы психологического сопровождения рекреации и подготовки психологов рекреации, к сожалению, не решаются в связи с общей малочисленностью исследований в данной сфере, а также фиксацией специалистов преимущественно на социальных, экономических, педагогических и физиологических аспектах взаимодействия рекреационных организаций и служб с отдыхающими и спортсменами. Однако, психологическое обеспечение рекреации, в том числе в контексте спортивной туристки, физической культуры и спорта не сводимы к этим моментам, и даже – к психофизиологии: психологические особенности личности и отношений с окружающими, профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом у туристов и занимающихся, спортсменов тренеров и учителей физической культуры, различного по своей специализации персонала, включенного в работу с туристами, занимающимися и спортсменами, - нередко создают ситуации и вопросы, которые выходят за рамки «бытовых», не требующих серьезной психологической работы, проблем. Это проблемы помощи в развитии и в гармонизации телесного и культурного, человеческого и социального капиталов.

Подготовка кадров для сферы психологической рекреации и психологии рекреации в целом необходимым образом включает понимание тенденций и законов психической деятельности человека в процессе туристической активности разного вида, в ходе занятий физической культуры и спортом, начиная от детской и рабочей физкультурной зарядки и заканчивая профессиональной спортивной тренировкой, особенностей и психологических правил гармоничного взаимодействия с членами туристической, спортивной и тренерской групп, в том числе в контексте участия в специфичных групповых и командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных с туристикой, физической культурой и спортом. В целом речь идет о том, что специалист в сфере психологии рекреации нуждается в подготовке, направленной на помощь людям в сфере накопления, восстановления и гармонизации их телесного и культурного, человеческого и социального капиталов. При этом психологическая подготовка специалистов в области психологии рекреации, а также психологии физической, в том числе лечебной, культуры и спорта включает ряд основных компонентов:

- знания и умения в области психологии физической, психологической и духовной рекреации (профилактики и коррекции травматизации, формирования и реформирования знаний и умений клиентов в сфере самоуправления и саморазвития в целом);

- знания и умения сопровождения туристических групп разных типов на разных типах маршрутов и программ рекреации, проблем и способов предотвращения и разрешения конфликтов в туристике между ее субъектами, психологическая компетентность в сфере создания и поддержания рекреационного климата и иных условий успешной рекреации в туристических дестинациях, оптимизации туристических маршрутов в целях повышения их рекреационного потенциала;

- знания и умения в области психологии спортивной профориентации: психологического отбора для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов, диагностики и учета индивидуальных особенностей занимающихся физической культурой и спортом, профессионального переориентирование спортсмена, учителя физкультуры и тренера (после выхода спортсмена из спортивной карьеры, смены тренером или учителем сферы профессиональной деятельности);

- знания и умения в области психологии разработки и реализации программ занятий для занимающихся (обучающихся) и

каждого спортсмена, индивидуальных планов физической реабилитации и абилитации, развития способностей, стратегий тренировок, подготовки и соревновательного поведения и проведение командных тренингов (на командообразование, сплоченность коллектива, работу с конфликтами, развитие команды и укрепление социального капитала в спортивно-оздоровительных организациях);

- знания и умения в области оценки и укрепления духовно-нравственной и психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе, выступлениям и соревнованиям и постсоревновательная реабилитация / рекреация и коррекция, сопровождение деятельности тренера и медицинских специалистов, помощь в укреплении культурного капитала занимающихся физической культурой и спортом;

- знания и умения в области психологической поддержки и консультирования, направленной на коррекцию страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и физической культурой, помощь в разрешении и выходе из кризисной по отношению к здоровью и к спортивным успехам, а также взаимодействию с другими спортсменами и тренерами, помощь в укреплении человеческого и телесного капитала занимающихся;

- знания и умения в области психологии формирования и развития необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, мобилизации и распределения усилий в сфере спортивных достижений и оздоровления, в том числе накопления и применения «телесного капитала» как одного из ведущих компонентов капитала человеческого.

Организм человека - один из смысловых центров и моделей его жизни. Он - инструмент и средство, объект и результат его повседневной жизнедеятельности, рекреационных и иных, в том числе профессиональных и семейных отношений и жизнедеятельности. Телесный, психологический или душевный труд человека — работа по порождению (engenderment) нового существования, новой формы телесного, психологического и духовного, существования. Туристы и специалисты области туристики, спортсмены, занимающиеся, тренеры и врачи ЛФК должны осмысленно управлять вложениями в свои физические, психологические и нравственные ресурсы, памятуя, что это ресурсы их жизни: им нужно работать над собой достаточно долго и тщательно, чтобы приобрести опыт, изменить качество тела,

психики и духовной жизни. Однако, - не слишком долго, чтобы не изнуриться и не затратить лишние усилия на ненужные шаги, чтобы не «застрять»; они должны побуждать себя и других к развитию, тренировкам, к отдыху, чтобы оставаться в хорошей форме на случай соревнования или иной «внезапной» жизненной необходимости, а также для того, чтобы сохранять жизненные силы и высокое качество жизни на всем ее протяжении. Им нужно учиться и совершенствоваться в знаниях и умениях о том, как избегать «выгорания» или получения травм в повседневной семейной и профессиональной жизни, на туристическом маршруте, в спортзале; они должны по мере возможности отсрочить или увеличить промежутки между «внезапными» и кризисными испытаниями, хотя и проверяющими их на прочность, но истощающими или деформирующими телесный, психологический и духовный капиталы. Износ человека может быть описан в терминах разрушения / старения тела, дисгармонизации и истощения телесного и иных видов человечесеского и социального капитала. Большинство туристов в сфере рекреации, а также спортсменов и занимающихся любят и приходят на занятия, чтобы работать со своим телом и над своим телом, насладиться полнотой бытия, самореализацией, связанной с тренировкой, несмотря на часто довольно монотонный и изматывающий характер, например, перерезды на туристических маршрутах и т.д.. Формирование так называемой «телесной чувствительности», метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсмена или длительно и регулярно занимающегося спортом - —медленный и растянутый во времени процесс, который лишь отчасти зависит от воли или осознания. Телесное знание как основа соматической культуры, согласно А. В. Ваньке, включает знание о теле и знание тела, которое «разворачиваемое в пространстве диспозитивно через практическое действие и дискурсивно через артикуляцию техник тела» [1, с.113, 2, 2011, s. 9–10]. «Телесное знание являет себя как в эксплицитной форме, связанной с нарративизацией знания о теле, так и в имплицитной, включающей инкорпорированные компетенции, навыки и умения» [1, с.114; 3, s. 54-56; 4; 5]. Формирование телесной чувствительности или телесного знания требует чаще всего внесознательного и «незаметного» вписывания в тело и в развитие тела ментальных и телесных схем, присущих той или ной спортивной или оздоровительной «практике, которая предполагает недискурсивное посредничество или систематизацию. Эта прогрессивная телесная самотрансформация сходна с процессом

седиментации, в силу чего практическое нарабатывание действующих целостных структур, медленно конституирующих (спортсмена - А.М.) ... «просачивается в организм»» [5, р.72-73]. «То, что мы можем назвать телесной работой - по аналогии с понятием «эмоциональной работы» А. Хохшильд, - состоит из напряженной и тонко упорядоченной манипуляции организмом, цель которой в том, чтобы запечатлеть в телесной схеме ... позиционные (postural) установки, модели движения и субъективные эмоционально-когнитивные состояния, которые превращают его в опытного практика .... Она является формой «практического труда», включающего тренировку умственных способностей, которая реализуется в соотнесении конкретных и фактических реалий своего естественного окружения» Телесная работа трансформирует не только физическое состояние и «телесное чувство» (body-sense), наличное осознание своего организма, но и, через измененное тело - осознание мира вокруг. Тело занимающегося становится похожим на живые «полевые заметки» [5, р.74; 6, р. 552]. При этом «Управление телом - это коллективное предприятие, требующее «командной работы» и приложения усилий не только тренером, менеджером и «постоянными приятелями» ... но также ... знакомыми и близкими родственниками. Тренеры обычно считают близких ... членами команды, которые помогают им на домашнем фронте» которым приходится «безотказно выполнять «функцию заботы». При этом, по мере того как спортсмен и тренер сближаются, они начинают жить «рука об руку», как семья [5, р.83-84].

В целом, представления разных групп специалистов о содержании профессиональной подготовки в сфере психологии рекреации различны как по содержанию, так и характеру его осмысления: телесный и культурный, человеческий и социальный капитал как цель психологической подготовки специалистов и психологического сопровождения для занимающихся, спортсменов и туристов, а также для сотрудников туристических агентств, спорткомплексов и т.д. будут значимы в разной мере.

Проведение нами, как и другие современные исследования позволяют проранжировать связанные с недостаточной психологической компетентностью факторы риска, ведущие к снижению эффективности рекреации ухудшению состояния здоровья и спортивных успехов туристов, занимающихся физической культурой и спортсменов [16; 17; 18, с.57-58; 19; 20, с.118-119; 21, с.5-15; 22]:

1. стрессовая педагогическая тактика, модели общения и обучения, деформирующие личность специалистов туристических агентств, педагогов /тренеров и клиентов / спортсменов, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, низкая культура самопознания населения в целом, некомпетентность в общении с собой, разрушающие человеческий капитал;

2. недостатки существующей системы туристики и физического воспитания, культурно-просветительской и спортивной (тренерской) работы, в т.ч. внутри команды, усиление нагрузки и ухудшение качества проведения экскурсионных туров, качества преподавания / тренерского руководства за счет содержательной деформации программ обучения /тренировки в рамках тех или иных организационных изменений, некомпетентность специалистов в сфере рекреации, ЛФК и спорта в себе и профессии, рождающие конфликты проблемы в отношениях в спорте и вне него, низкую компетентность в общении с другими людьми, что разрушает социальный капитал;

3. несоответствие методик и технологий обучения /подготовки туристов, занимающихся и спортсменов их возрастным и функциональным возможностям, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации тренировочного процесса, а также функциональная неграмотность специалиста в вопросах охраны и укрепления здоровья, частичное разрушение служб медицинского сопровождения физкультуры и спорта, что разрушает телесный капитал, и т.д.

На наш взгляд, практически эффективные и продуктивные подходы к изучению психологии в подготовке специалистов в области спортивного туризма и рекреации в целом, а также - отдельно физической культуры и спорта должны включать:

1) подходы, ориентированные на развитие опыта, обращенные к ценностно-смысловым установкам, нравственно-мировоззренческому пласту, осмыслению ценностного слоя жизнедеятельности – культурный капитал;

2) проблемно-ориентированные подходы, ориентированные на развитие эмпатии и проницательности в понимании другого, на развитие познавательной сферы личности, на осмысление когнитивного компонента компетентного общения, наращивание телесного и человеческого капитала,

3) практико-ориентированные подходы, ориентированные на умение преобразовывать проблемные ситуации, развитие

профессиональных умений, и знаний в сфере компетентного общения, наращивание социального капитала.

**Заключение.** Существующая система подготовки специалистов, а также организации туристических поездок, тренировок и иных форм рекреации и развития часто имеет скорее «здоровьезатратный», чем развивающий характер, поскольку не направлена на развитие личности и включение телесного капитала в человеческий капитал на правах важного, но не единственного компонента. Духовно-нравственный капитал человека (специалиста, туриста, спортсмена или занимающегося), формируемый средствами психологической подготовки специалистов и психологического сопровождения спорта и физической культуры, выступает как основной, ведущий по отношению к иным компонентам человеческого капитала. Он позволяет человеку правильно идентифицировать и осмыслить место рекреации, оздоровления и повышения качества жизни, спортивных побед и достижений в сфере занятий спортом и физической культурой, значимость телесного капитала как компонента человеческого капитала, локализовать его место в системе отношений с другими людьми, миром, связей с социальным и культурным капиталом, а также с собственным психологическим и нравственным капиталом туриста / занимающегося / спортсмена.

### *Литература*

1. Ваньке А.В. Телесный капитал мужчин рабочих профессий и офисных служащих / А.В. Ваньке // XIII Апрельская международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества: в 4 кн. / Отв. ред. Е. Г. Ясин. — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2012. — Кн. 3. — 491 с. - С.113-122
2. Keller R., Meuser M. Wissen des Körpers — Wissen vom Körper. Körper und wissenssoziologische Erkundungen / R.Keller, M. Meuser // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 9–30.
3. Böhle F., Porschen S. Körperwissen und Leibliche Erkenntnis / F. Böhle, S. Porschen // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 53–68.
4. Wacquant L. Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer / L. Wacquant. New York and Oxford: Oxford University Press, 2006. — 288p.

5. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers / L.Wacquant // *Body & Society*. - 1995. - Vol. 1. - № 1. - P. 65–93.
6. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure / A.R. Hochschild // *American Journal of Sociology*. November - 1979. - Vol. 85. - № 3. - P. 551–575.
7. Андреева О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О.В. Андреева // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2015. – № 2 (46). – С. 19-23.
8. Борисова О. Направления развития спорта в Украине в условиях коммерциализации и профессионализации / О. Борисова // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2013. – № 1. – С. 96–100. 3.
9. Васьков Ю.В. Теоретичні основи модернізації змісту непрофесійної фізкультурної освіти у вищому навчальному закладі / Ю.В. Васьков // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2015. – № 2 (46). – С. 42-47.
10. Кириленко О.М. Трансформація інституту спорту в сучасному українському суспільстві: автореф. дис. докт. соціол. наук / О.М. Кириленко. – К., 2013. – 34 с.
11. Уайдер Дж., Рейнольдс Б. Так тренируются «звезды» / Дж.Уайдер, Б. Рейнольдс. - М.: СП «Уайдер спорт», 1994. - 200с.
12. Минигалиева М.Р. Проблемы клинической психологии и социальной медицины: от классических к новейшим / М.Р. Минигалиева. - М.: РГСУ, 2007. - 340с.
13. Новицька Н.А. Проблема організації фізичного виховання студентів вишів з урахуванням їх інтересів, рівня фізичної підготовленості та індивідуального фізичного розвитку / Н.А. Новицька // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2015. – № 2 (46). – С. 143-147.
14. Арпентьева М.Р. Социально-психологическое консультирование в контексте социальной психологии здоровья / М.Р. Арпентьева // *Социальная психология здоровья и современные информационные технологии: сб. научных ст. I Международной научно-практической конференции. 14-15 апреля 2015 г., Брест* / Под общ. ред. Е.И. Медведской. - Беларусь, Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2015. – Ч.2 – 320 с. – С.6-20.
15. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2015. – № 2 (46). – С. 28-33.

16. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - К.: Здоров'я, 1998. - 244 с.
17. Грибан В.Г. Валеология / В.Г. Грибан. - К.: Центр навчальної літератури, 2005. - 256с.
18. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В.М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1 (45). – С. 55-59.
19. Формування здорового способу життя молоді / Під. ред. Чуракова М.С. - К.: Просвіта, 2000. - 297 с.
20. Чередніченко А.В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів харківських вищих навчальних закладів / А.В. Чередніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 116–120.
21. Чумаков Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков. - К.: Просвіта, 2002. - 343 с.
22. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнесс для «чайников / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М., СПб., К.: Издательский дом «Вильямс», 1999. – 272с.

## **ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАИКАНИИ**

**С.Г. Лещенко**

*кандидат психологических наук  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Н.А. Степанова**

*кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В школьном возрасте активно продолжается процесс формирования личности ребенка, его развития в умственном, нравственном и физическом плане. Очень важно, чтобы это развитие было гармоничным. Но при нарушениях различного рода, в частности заикании, этот процесс может протекать проблематично, с особенностями. С целью преодоления речевого нарушения путем развития и коррекции двигательной сферы многими авторами предлагается использование метода логопедической ритмики, которая является составной частью коррекционной ритмики и воздействует как на речь, так и на

моторику. У заикающихся существуют выраженные нарушения моторной сферы, которые проявляются нарушением мышечного тонуса, дискоординация движений, в том числе и речевых, наличие двигательных уловок, нарушение темпа и ритма движений [3].

Устранение таких изменений в моторной сфере будет способствовать нормализации и развитию речи. Такое комплексное воздействие можно проводить на занятиях логопедической ритмики.

В.И. Дресвянников, анализируя динамику коррекции моторики, заикающихся на логоритмических занятиях, пришел к выводу, что моторика и речь под влиянием коррекционной работы изменялись почти параллельно друг другу. Он предлагает определенную схему логоритмических занятий, которая зависит от конкретных целей и задач. Каждое занятие состоит из нескольких разделов. В вводной части имеются элементы строевой подготовки, в которой проводят построение в шеренгу и различные перестроения, фигурную ходьбу. Эти занятия способствуют мобилизации внимания детей, развитию чувства ориентировки в пространстве, выработке осанки, подготовке организма и мышечного аппарата к выполнению следующих разделов программы. Следующий этап – это выполнение лечебной гимнастики. При этом используются три вида упражнений – на речевое дыхание, на релаксацию и координацию движений. Особенностью упражнений на речевое дыхание состоит в том, что в них на счет раз всегда делается короткий, но полный вдох на два, три, четыре – медленный плавный выдох. Для контроля выдоха произносятся гласные звуки. Это способствует выработке навыка правильного пользования речевым дыханием.

Затем выполняются упражнения, способствующие регуляции тонуса мышц. Особое внимание уделяется мышцам речедвигательного аппарата. Произносятся звуки или фразы при полной релаксации легкого, свободно, четко. Постепенно мышцы артикуляционного аппарата напрягаются до перенапряжения, т.е. до почти полной невозможности произнесения звуков. Раздел завершается упражнением на координацию движений рук, ног и туловища. Следующим разделом является подвижная игра. В комплекс игр входят речевые, сюжетные, музыкальные, игры-аттракционы, эстафеты и подготовительные к спортивным. После подвижных игр детей приводят в спокойное состояние, восстанавливают нормальное дыхание, снимают возбуждение. Для этого используют упражнения на внимание, дыхание, различные виды маршировки, прослушивание музыки.

Следующий раздел занятия – пение. Пение – один из существенных факторов в оздоровлении речи заикающегося.

Подчиняясь законам построения музыкальной фразы при пении, заикающийся, сам того не замечая, начинает правильно пользоваться речевым дыханием, производя короткий плавный вдох и медленный плавный выдох, а темп и ритм задает музыка. В конце занятия проводится итог работы. Преподаватель отмечает кто как занимался, кто допускал грубые ошибки, даются соответствующие рекомендации и индивидуальные задания. Речь оценивается отдельно, при этом обращая внимание только на положительные стороны [4].

Е.В.Оганесян, Л.И.Белякова предлагают дифференцированное применение логопедической ритмики в коррекционной работе с заикающимися подростками. Курс проведения логопедической ритмики проводится в условиях стационара 55-60 дней. Подразделяется на несколько этапов. Первый этап – подготовительный, в котором проводится обследование детей. Второй этап основной – развитие и совершенствование моторики и речи, формирование и закрепление полученных навыков. Третий этап заключительный – подготовка и проведение заключительного публичного выступления пациентов. При обследовании используются рекомендации, разработанные В. А. Эркман, пробы, предложенные Н. И. Озерецким и Л. А. Квинтом, мотометрическую шкалу Озерецкого-Гельница и мимическую шкалу Л. А. Квинта.

На втором этапе основным материалом логоритмических задач являются разнообразные двигательные, речевые, музыкально-ритмические задания. Но все упражнения используются по-разному, в зависимости от того, является заикание невротическим или неврозоподобным. При ходьбе у заикающихся с невротической формой заикания обращают внимание на осанку, пластичность движений, эмоциональное состояние, при неврозоподобном – на координацию движений и рук. Счетные упражнения при невротическом заикании сочетаются с разнообразными движениями с предметами, при неврозоподобном в едином, общем для всех темпо-ритме. Работая над дыханием, голосом и артикуляцией при невротическом не фиксируют внимание на дыхании, отрабатывают динамические оттенки голоса, добиваясь полного звучания голоса, при неврозоподобном упражнения выполняются под счет с четкой инструкцией. Упражнения для работы над чувством темпа и ритма при невротическом заикании предлагается улавливать ритмическую структуру в целом, при неврозоподобном начинать подсчет с наиболее простых ритмических последовательностей. Развитие и совершенствование координации движений при невротическом заикании

осуществляется на основе словесной инструкции и регуляции движений, при неврозоподобном используется наглядный показ двигательной задачи. Развивая и совершенствуя мимическую моторику при невротическом заикании - используют упражнения, предусматривающие одновременную работу различных групп мимических мышц. При неврозоподобном проводится тренировка отдельных групп мимических мышц. Распевание и песни при невротическом заикании распределяются по ролям, акцент на динамических оттенках, широкий диапазон различные переключения темпа и ритма, при неврозоподобном внимание на плавности, слитности звучания, диапазон небольшой, ритмический рисунок не сложный.

По методике Н.А. Рычковой предполагается при поступлении и выписки ребенка обследование двигательной сферы, которое проводится с помощью тестов Озерецкого-Гельнитца и Л.А. Квинта. В нем учитывают состояние общей, речевой, мимической и тонкой произвольной моторики. Подбор музыкально-ритмического и речевого материала происходит с учетом структуры речевых и двигательных нарушений. Построение занятий проводится по определенной схеме, в которой предусматривается равномерное распределение психофизической нагрузки. [5].

Т.Г. Визель при организации коррекционной работы опирается на результаты комплексной диагностики, позволяющей учитывать конкретную форму нарушения заикания и определяет дифференцированные методы логопедического воздействия, которые включают ритмические и логоритмические упражнения: упражнения на чередование ходьбы и бега под бубен, ходьба под маршевую музыку, различные ритмические игры. Музыкально-двигательные упражнения помогают коррегированию общей моторики, а двигательные упражнения в сочетании с речью ребенка направляются на координацию движений определенных мышечных групп (рук, ног, головы, корпуса). Эти упражнения благотворно отражаются на речи ребенка. Музыкальное сопровождение всегда положительно влияет на его эмоциональное состояние и имеет серьезное значение для тренировки и коррегирования его общей и речевой моторики [1].

Г.А. Волкова отмечала, что средства логопедической ритмики в коррекционной работе с заикающимися в большей степени способствуют нормализации темпа, ритма общих и речевых движений чем чисто логопедическая работа. Нормализация двигательной сферы способствует перестройке и выработке положительных черт характера и поведения. Появляется

уверенность в движениях, управляемость ими, смелость, инициативность, самостоятельность в разрешении двигательных и речевых трудностей.

В логопедической работе с заикающимися школьниками, подростками и взрослыми Г.А. Волкова выделяет следующие разделы. Воспитание медленного темпа и плавных движений. Упражнения на напряжение и расслабление мышечного тонуса, воспитание объема, внимания, одновременности и координации движений. Связь речи с движением и музыкальным ритмом. Счет, связанный с ходьбой, упражнения со счетом или с речью, связанные с движением. Связь движения и речи с характером ритма. Считать громко и произносить фразы громко и шепотом. Практика наступательности, решительности, смелости в двигательных-речевых заданиях. Заикающийся руководит группой, давая сигналы словами для перемены движения и направления [2].

С целью коррекции нарушений в двигательной-ритмической сфере у заикающихся детей школьного возраста был применен комплекс упражнений, направленный на устранение двигательных-ритмических нарушений у заикающихся средствами логопедической ритмики. При проведении формирующего этапа эксперимента использовались логоритмические упражнения, которые были адаптированы для детей с заиканием младшего школьного возраста: упражнения для работы над чувством темпа и ритма движений по Е.В. Оганесян, по Т.Г. Визель; упражнения для развития и совершенствования координации движений по Е.В. Оганесян, по Т.Г. Визель; упражнения, регулирующие мышечный тонус по Н.А. Рычковой, В.И. Дресвянникова, Е.В. Оганесян; упражнения, для развития тонких движений, по Н. А. Рычковой, Т.Г. Визель; упражнения для развития и совершенствования речевых и мимических движений по Н.А. Рычковой, Т.Г. Визель, Е.В. Оганесян.

Применение коррекционного комплекса позволило улучшить такие показатели в моторике как объем, сила, точность движений, ускорить формирование артикуляционного уклада, движения стали более дифференцированные и точные.

Таким образом, анализ литературы показал, что сведения о коррекции двигательных-ритмических нарушений методом логоритмики у заикающихся детей школьного возраста освещены недостаточно, но при этом, использование логопедической ритмики при работе с заикающимися детьми данной возраста является эффективным и продуктивным.

## *Литература*

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. М., Астрель, 2009
2. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. СПб., «Детство-пресс», 2010.
3. Георгиевская Л.А., Умнякова Н.Л., Позднякова Н.В. Особенности физкультурных занятий с заикающимися дошкольниками на этапе ограничения речи /Логопед, 2005, №2.
4. Дресвянников В.И. К вопросу о направленности логоритмических занятий в работе с заикающимися среднего школьного возраста / «Дефектология», 1984, №1.
5. Рычкова Н.А. Логопедическая ритмика. М., Астрель, 1998.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ «ПИЛАТЕСА» СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

***Т.А. Шестакова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***В.В. Борисова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Т.В.Ефимова***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***С.В. Шестакова***

*студент  
ГБЛОУ ДЗМ МК №2*

На сегодняшний день в нашей стране широкое распространение получили инновационные виды оздоровительной физической культуры, к числу которых относится система «Пилатес». Конечно, систему "Пилатес" саму по себе нельзя расценивать в качестве средства достижения гармонии. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, ровным и доброжелательным восприятием всего окружающего занятия позволяют достичь невероятно эффективных и стабильных результатов. Пилатес - это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания, происходящего в теле, постоянного

сосредоточения внимания на каждом движении [2]. Особенностью пилатеса является то, что во время занятий задействованы практически все группы мышц, а их основа — тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку. Система «Пилатес» - одна из немногих методик, которая учит тренировать глубокие мышцы до тренировки основной мышечной группы. Цель пилатеса - научить, не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает. Необходимо осознавать и ощущать тело, как единое целое [4]. Конечная цель метода — заново научить тело двигаться и восстановить нервно — мышечное равновесие. Глубокое, осознанное дыхание - важнейшая составляющая методики. Особенности выполнения упражнений по методу Пилатеса требуют освоения новых механизмов движения, что обуславливает необходимость ознакомления занимающихся с основными принципами и особенностями двигательных действий.

Методика использования средств Пилатеса для занятий со студентами специальной медицинской группы представляет собой многоэтапный процесс, включающий три этапа оздоровительной тренировки. Для того чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник и обеспечить стабильность поясничного отдела необходимо научиться находить нейтральное положение позвоночника и развить способность поддерживать его в этом положении во время выполнения упражнений. Для этого в подготовительной части занятия, для каждого студента определяется программа обучения стабилизации. Продолжительность подготовительной части может широко варьировать в связи с разным уровнем физической подготовленности и освоением принципов системы «Пилатес». На первом этапе начального уровня особое внимание должно уделяться «построению тела», постановке правильного дыхания, контролю и сосредоточенности при выполнении движений. При этом во время тренировки следует использовать визуальные образы для правильности выполнения упражнений. Главная цель этапа состоит в укреплении глубоких мышц и связок позвоночника. На втором этапе среднего уровня особое внимание должно уделяться сохранению нейтрального положения тела, укреплению «центра силы» и концентрации при выполнении движений. Главная цель этапа — улучшение опорной и двигательной функций позвоночника. На третьем этапе продвинутого уровня особое внимание должно уделяться точности и плавности при выполнении упражнений, а также дальнейшему развитию баланса, стабилизации позвоночника

и межмышечной координации. Главная цель этапа - значительное расширение функциональных возможностей позвоночника.

«Пилатес» сложная по технике выполнения система упражнений. Для повышения эффективности занятий пилатесом очень важно соблюдать правильное дыхание. Мышцы живота должны находиться в постоянном легком напряжении для лучшей стабилизации корпуса. Все движения начинаются из области живота для развития силы мышц брюшного пресса, нижней части спины и служат для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза. Необходимо принимать правильное положение, чтобы выполнять все движения эффективно. При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки сведены и мягко тянуться вниз. Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо. Не следует прижимать подбородок к груди, и запрокидывать голову назад. Это особенно актуально при выполнении упражнений лежа на животе или, стоя на четвереньках. Необходимо смотреть перед собой. Во время выполнения упражнений следует максимально вытягивать позвоночник.

Контроль за функциональным состоянием студенток повысил их интерес и мотивацию к занятиям, что отразилось и на улучшении посещаемости. Занятия Пилатесом позволяют в значительной степени укрепить опорно-двигательный аппарат. Как показали проведенные исследования, Пилатесом могут заниматься студенты с любым уровнем физической подготовки. Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и позвоночника, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Для студентов тренировка по системе «Пилатес» незаменима, так как развивает внутренние глубокие мышцы, мышцы малого таза, позволяет заниматься фитнесом во время и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая свое тело в форме. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации внимания и контроля над техникой их выполнения. Брюшной пресс находится в постоянном напряжении на протяжении всего занятия, в пилатесе ему уделяется центральная роль, а не как обычно - 5-10 минут в конце занятия аэробикой. Пресс и спина - каркас, поддерживающий тело в прямом положении. Во время всей тренировки необходимо следить за своей осанкой, и уже через несколько занятий можно добиться правильного положения спины и в жизни. Занятия пилатесом не только укрепляют мышцы, но и учат чувствовать свое

тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. С помощью пилатеса можно обучиться специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием — ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию [3]. Все системы и органы человеческого организма «завязаны» на позвоночнике, и его здоровье — реальный залог хорошего самочувствия.

Контроль за функциональным состоянием студенток повысил их интерес и мотивацию к занятиям, что отразилось и на улучшении посещаемости. Включение оздоровительных программ с использованием современных фитнес-технологий по системе «Пилатес» в структуру занятий может стать альтернативой общепринятых методик. Анализ научно-методической литературы позволил обосновать значимость занятий по методу Пилатес как эффективного средства физического воспитания, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующее формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культуры и спорта с целью саморазвития и самосовершенствования. Использование системы упражнений Пилатес способствует созданию мотивации студенток специальной медицинской группы к систематическим занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни, обеспечению высокой работоспособности в режиме учебного процесса. Разработан комплекс упражнений для самостоятельных занятий и методические рекомендации для студенток специальной медицинской группы. Таким образом, занятия по методике Пилатес обладают существенным развивающим воздействием на организм занимающихся. Вместе с этим стимулирует повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, и может быть полноценным разделом программы по физическому воспитанию.

### *Литература*

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие для техникумов / Э.Г. Булич - М.: Высшая школа, 1986. - 255 с.

2. Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М.: Радуга, 2005. - 208 с.

3. Макарова, Е.А. Пилатес - ваш путь к здоровью: учеб. пособие / Е.А. Макарова. - Воронеж: [б.и.], 2007. – 125 с.

4. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л.Робинсон, Г. Томсон. - М: Попурри, 2003. – 192с. 21. Робинсон, Л. Пилатес / Л. Робинсон, Г. Томсон. - М: АСТ, 2007. - 185

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА**

**О.А. Хохлова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Физическое воспитание ориентирует всю педагогическую систему профессионального образования на стратегически новый на сегодня целевой подход – формирование физической культуры личности. Основные концептуальные положения физического воспитания определяются: либерализацией процесса физического воспитания, переходом к педагогике сотрудничества, предоставляющей каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей, гуманизацией процесса воспитания (учет индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности, приобщение к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе), непрерывностью развития физического воспитания, представляющего собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса, построенного на использовании инновационных технологий образования (обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность студентов); гармонизацией содержания физического воспитания, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности [1].

Основным критерием развития личности в процессе методико-практических занятий является физическая культура личности студента. Чтобы понять, что же имеется в виду под физической культурой личности, за основу берутся определения Л.П. Матвеева, М.Я. Виленского, В.К. Бальсевича, В.И. Столярова, Л.И. Лубышевой и других авторов, рассматривающих данный вопрос.

К основным характеристикам физической культуры личности относят: определенный уровень двигательных умений, навыков, физических качеств, физического развития, физической

подготовленности (все это вместе характеризуется как компоненты физического совершенства), далее наличие физкультурной образованности (применение знаний и умений на практике), мотивационно-ценностные ориентации, в основе которых также лежат знания, убеждения, целевые установки, физкультурно-спортивную деятельность (включающую разнообразную ее направленность), в основе которой лежат физическое самовоспитание и самосовершенствование личности [2].

Исходя из того, что понятны компоненты физического совершенства, мотивационно-ценностные ориентации физкультурно-спортивной деятельности, понятны значимость знаний и образованности в области физической культуры, содержание физической культуры как социального феномена и сущность цели его занятия, можно предложить следующее определение «физической культуры личности».

Физическая культура личности – это область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций, социально-духовных ценностей, интегрированных в деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое здоровье [3].

Исходя из определения «физической культуры личности», ее составляющих, становится понятно, что процесс воспитания физической культуры представляется значительно шире, чем процесс физического воспитания. Последний – это всего лишь специфическая часть воспитания физической культуры. Оторванный от знаний, нравственности, этики, эстетики, развития интеллектуальных способностей, а в целом гармонического развития личности, процесс физического воспитания, как его результат (физическое совершенство) представляют собой лишь телесную культуру. Современные же представления о физической культуре личности значительно глубже, шире и напрямую связаны с общей культурой. Довольно четко это отметила И. М. Быховская: «Физическая культура – это не область непосредственной работы с телом, хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как и вся сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего и работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром. В этом отношении проблема влияния различных физических упражнений, видов спорта на психическое состояние и качество личности, ее

характер, поведение, духовность мало изучена. Поэтому нам предстоит ее большая работа в данном направлении.

### *Литература*

1. Готовцев Е.В., Германов Г. Н., Ю. В. Романова, Машошина И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания // Учен. записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. Т. 83, № 1, 2012. – С. 40 – 45.

2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2000.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Москва, 2001.

## **НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Н.С. Солнцева***

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Л.Н. Цветкова***

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Мы все свидетели тому, как изменилась жизнь школы, особенно в последнее десятилетие. Современное школьное образование утратило былое единообразие, наряду с традиционными школами появились и другие, в первую очередь – это гимназии, лицеи, частные школы. В целом открытие этих школ отражает прогрессивный подход, от массового унифицированного образования к дифференцированному, ориентированного на конкретного ученика. Эта ориентация школы на более точный учет способностей учащихся созвучна требованиям соответствия учебных нагрузок психофизиологическим и функциональным возможностям детей и подростков. Однако далеко не всегда реальное воплощение на практике этих принципов, призванных гуманизировать образование, приводит к ожидаемому результату [1].

Содержание школьных программ меняется, главным образом, в сторону повышения требований, интенсификации обучения и увеличения объема учебных нагрузок, не учитывая при этом

уровень здоровья каждого отдельного ученика. Но среди факторов, влияющих на формирование здоровья детей, большое значение имеют организация учебного процесса и те условия, в которых он осуществляется. С сожалением должны констатировать, что многократные попытки реформировать школьное образование, неправильная организация учебно-воспитательного процесса негативно отражаются на состоянии здоровья учащихся. Это подтверждают и данные о том, что в последние годы уровень заболеваемости школьников несколько повысился.

Такого рода информация показывает направление деятельности, ориентированной на здоровье школьников. В настоящее время одним из методологических оснований совершенствования школьного образования признается деятельный подход, который определяет учебную деятельность школьников как условие и результат развития их личности. Все более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с детьми уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными [2].

В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе является формирование у детей физической культуры и здорового образа жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному эстетическому развитию личности ребенка, формирование творческих способностей.

Поэтому необходимо применять альтернативные формы организации физического воспитания детей, наряду с традиционным уроком физической культуры. Наиболее эффективно проводить занятия в учебно-тренировочных группах за пределами академического расписания. При этом дети имеют полную свободу выбора вида занятий в связи с их интересами и уровнем развития [3].

Особо значимым представляется подход, который ориентирует учебно-воспитательный процесс на всестороннее развитие личности ребенка и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Каждое занятие должно ориентироваться не только на двигательную подготовку школьников, но и на развитие личности, на индивидуальное восприятие учебного материала. Нагрузка на занятиях подбирается

в зависимости от подготовленности занимающихся, с учетом их уровня здоровья. Специальное время необходимо отводить для выполнения упражнений, выбранных по их желанию. Такой подход будет стимулировать приобретение навыков выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Большое внимание должно уделяться эстетическому воспитанию школьников. Наряду с двигательной деятельностью, детей нужно вовлекать в познавательные беседы, на различные темы. По средствам бесед необходимо сформировать у ребенка целостное представление о физической культуре как элементе общей культуры человека, привить навыки здорового образа жизни. С ранних лет ребенок должен иметь представление о правилах личной гигиены, режиме дня, о правильном питании. Традиционные уроки физической культуры не дают таких знаний.

При организации занятий с детьми необходимо учитывать привлекательность для них игровой деятельности. Подвижные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе со школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические качества, но и умственные и творческие способности, нравственные качества. Систематическое использование подвижных игр способствует улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности. Важное место должно отводиться сюжетным подвижным играм.

Занятия с детьми физической культурой, построенные таким образом, не только способствуют укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности, но и влияют на гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

### *Литература*

1. *Марков В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2000.
2. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента. Москва, 2001.
3. *Хохлова О.А.* Системообразующая роль валеологического воспитания в проектировании педагогических процессов в

образовательных учреждениях //Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 22» Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-20 октября 2013 г. /под ред. проф. М.М. Полевщикова. - Йошкор-Ола: Изд-во МарГУ, 2013. С. 33–36.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ**

**Т.А Жаброва**

*доцент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

**Ю.В. Бондаренко**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

**Актуальность:** Данная тема является актуальной, так как в жизни человека и, в частности, студента очень важно физическое здоровье и развитие, а оздоровительное плавание помогает поддерживать физическое здоровья в норме, служит рекреационным отдыхом, а также улучшает показатели здоровья человека.

**Цель исследования:** изучить влияние оздоровительного плавания на здоровье студентов и выяснить какие изменения в своем здоровье замечают студенты после регулярных занятий оздоровительным плаванием, а также определить динамику показателей пульса и частоту дыхательных движений у студентов занимающихся оздоровительным плаванием.

**Методы работы:** анализ научной и методической литературы, проведение исследования с целью выяснить, как плавание может влиять на здоровье студента и улучшить его жизненные показатели, а также с целью выяснения отношения студентов к оздоровительному плаванию.

### **Задачи:**

- рассмотреть и изучить понятия плавания, оздоровительного плавания, физического развития, здоровья, частоты пульса и частоты дыхательных движений.
- выяснить насколько важно и полезно для студентов оздоровительное плавание.

- выявить изменения в самочувствии и показателях здоровья студентов РГЭУ(РИНХ) после занятий оздоровительным плаванием посредством анкетирования и измерения показателей здоровья.

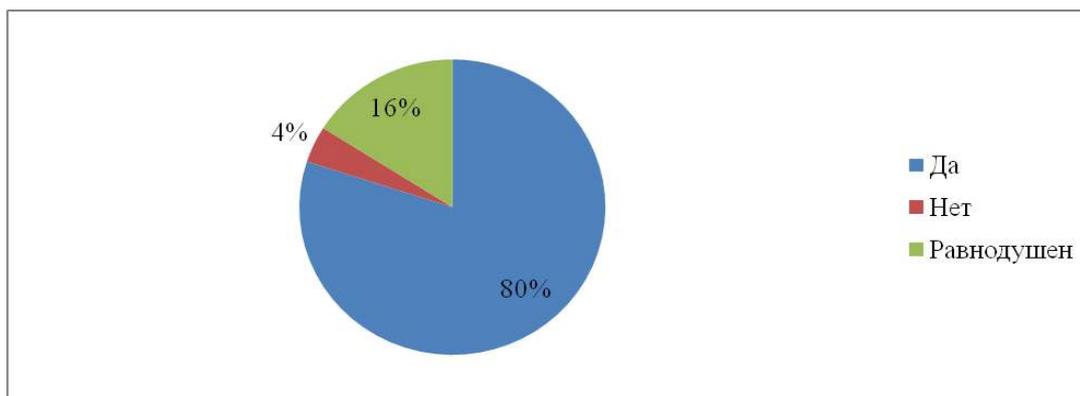
Под плаванием обычно понимается один из наиболее популярных видов спорта, заключающийся в преодолении вплавь различных дистанций за наименьшее время. Главной отличительной особенностью оздоровительного плавания от спортивного является отсутствие соревновательного момента и направленность всех сил на оздоровление и укрепление собственного организма. Оздоровительное плавание — это отличный вариант двигательной активности, способствующий укреплению здоровья и поддержанию тела в тонусе. И. В. Переверзева пишет, что "занятия оздоровительным плаванием должны стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, содействовать физическому развитию, совершенствованию организма" [1]. Преимуществом оздоровительного плавания в бассейне является то, что бассейн работает круглый год, а значит заниматься им можно постоянно, без сезонных прерываний, а также то, что плаванием человек может заниматься в любом возрасте и практически с любым уровнем физического развития. Оздоровительное плавание важно для студентов еще и по той причине, что оно играет роль рекреационного восстановления, которое так важно для здоровья студентов, ведь из-за загрязнения окружающей среды, сильной утомляемости, и, вдобавок, повышенных психоэмоциональных нагрузок рекреационные занятия студенту крайне необходимы. Цитируя Малую медицинскую энциклопедию "Физическое развитие - это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность" [2]. Физическое развитие является очень важным показателем здоровья, и во многом оно зависит от занятий физической культурой. Г.С. Никифорова пишет, что "здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека" [3]. Если все показатели здоровья человека в норме, он чувствует себя хорошо и способен к нормальной трудовой деятельности. Помимо физического развития, важными показателями здоровья являются частота пульса и частота дыхательных движений. Пульсом принято считать количество расширений артерии в момент выброса крови сердцем в минуту. У здорового человека пульс в состоянии полного покоя составляет 60 – 80 уд./мин. Число дыхательных движений за единицу времени

называется частотой дыхательных движений. Этот показатель является одним из основных и старейших показателей здоровья. Его подсчет осуществляется по числу перемещений грудной клетки и передней брюшной стенки. Чем меньше этот показатель, тем лучше, потому что при более редком дыхании легкие и другие органы дыхания успевают хорошо отдохнуть, получить полноценное питание, а их износ замедляется.

**Исследовательская часть:** С целью выявления изменений в самочувствии и показателях здоровья студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), после занятий оздоровительным плаванием, было проведено анкетирование и измерение таких показателей здоровья, как частота пульса и частота дыхательных движений. В опросе приняли участие 40 студентов из двух групп факультета "Экономика и Финансы", учащихся по направлению "Мировая экономика" и "Банковское дело". Были взяты преимущественно студенты, не занимающиеся спортом нигде, помимо бассейна. Студенты посещали организованные вузом занятия в плавательном бассейне дважды в неделю. Чтобы понять насколько сильное влияние оказывает оздоровительное плавание, вначале было произведено измерение частоты пульса и частоты дыхательных движений перед первым занятием в семестре. Для большей объективности в отслеживании изменений частоты пульса у студентов была использована проба Руфье-Диксона. После всех измерений и подсчетов мы выяснили, что в среднем индекс Руфье-Диксона у испытуемых нами студентов составил 8 единиц.

Вместе с этим был произведен подсчет количества дыхательных движений у студентов в минуту. В среднем этот показатель перед первым занятием составил 15 единиц. По истечению 30 занятий оздоровительным плаваньем было проведено повторное исследование. Оно показало, что средние показатели здоровья студентов улучшились, в частности, индекс Руфье-Диксона снизился на 3 единицы и достиг показателя 5 единиц, а также положительная динамика наблюдалась и в количестве дыхательных движений в минуту, этот показатель снизился, до 11 единиц.

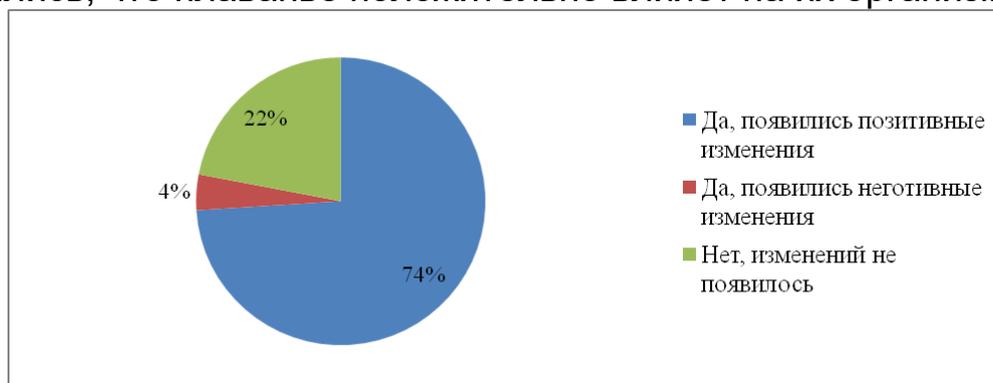
Так же после 30 занятий оздоровительным плаваньем было проведено анонимное анкетирование тех же студентов с целью выяснения того, почувствовали ли разницу в своем самочувствии сами студенты. Результаты представлены на рисунке 1.



*Рисунок 1. Нравится ли вам заниматься оздоровительным плаванием?*

После проведения анкетирования, полученные данные были обработаны и на их основе были сделаны следующие выводы. Для того чтобы какая-либо деятельность человека приносила наилучшие результаты, важно, чтобы он не только систематически выполнял что-либо, но и сам хотел этим заниматься. Как мы видим, значительно большей части студентов (80%) нравится заниматься оздоровительным плаванием. Из этого можно сделать вывод, что занятия оздоровительным плаванием не только полезны, но еще интересны и привлекательны, а это значит, то студенты будут готовы заниматься им и после окончания эксперимента.

Плавание благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. После занятий происходит повышение общей выносливости организма и работоспособности. Плавание способствует закаливанию, что приводит к уменьшению сезонных респираторных заболеваний. Как мы видим на Рисунке 2, многие студенты на своем личном опыте убедились, что плавание положительно влияет на их организм.



*Рисунок 2. Чувствуете ли вы изменения в своем самочувствии после занятий оздоровительным плаванием?*

На диаграмме видно, что 74% студентов отметили позитивные изменения в самочувствии, 22% не ощутили никаких изменений и 4% опрошенных почувствовали негативные изменения такие как сухость кожи, простудные заболевания и аллергические реакции.

**Вывод:** В данной работе были раскрыты понятия плавания, оздоровительного плавания, физического развития, здоровья, частоты пульса и частоты дыхательных движений. Было показано, насколько важную роль играет оздоровительное плавание, когда дело касается здоровья студентов. С помощью анкетирования было отмечено отношение студентов к оздоровительному плаванию, а также с помощью измерения показателей здоровья доказано, что при регулярных занятиях оздоровительное плавание улучшает жизненные показатели человека.

### *Литература*

1. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика // «Ульяновский государственный технический университет» / Переверзева И.В. Арбузова О.В. - Ульяновск: УлГТУ, 2012 г. -С. 30-31. - (Учебное пособие)
2. Малая медицинская энциклопедия - М.: Медицинская энциклопедия. 1991-1996 гг.
3. Психология здоровья: новое научное направление // Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 28-30. — 607 с. — (Учебник для вузов).

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НАВЫКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА**

**О.В. Антонова**

*аспирант*

*ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Москва, Россия)*

Одной из недостаточно изученных проблем теории и методики физического воспитания дошкольников является взаимодействие с семьей в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста. Изучение ее предполагает разработку педагогических условий привлечения родителей к процессу оздоровления, физического развития, обучения двигательным действиям и

воспитания физических качеств (Т.И. Осокина, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, Ю.И. Родин, М.В. Куликова и др.) Усвоение детьми навыков основных движений, в том числе, прыжков, овладение правильными способами выполнения упражнений обогащает двигательный опыт, необходимый в повседневной деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. В связи с этим, изучение педагогических условий обучения прыжкам в длину с места детей младшего дошкольного возраста представляется нам актуальной для теории и методики физического воспитания дошкольников.

Методологической основой исследования было: теория развития психофизических качеств человека (П.Ф. Лесгафт, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, В.И. Лях, В.С. Фарфель и др.); современные представления о развитии психофизических качеств детей дошкольного возраста (В.И. Лях, Л.Т. Майорова, Е.Н. Вавилова, С.Н. Михайлова, Н.В. Панфилова, Ю.И. Родин Ю.И. М.В. Куликова Т.А. Семенова, Э.Я. Степаненкова и др.) [1, 3].

Экспериментальное исследование проводилось на базе дошкольной образовательной организации города Москвы Центр Образования «Бутово-3» д/с №1681«Надежда». Для работы была определена младшая группа в составе 10 детей, которые систематически посещают детский сад. В качестве контрольной выступали 10 детей из параллельной группы.

До начала эксперимента дети обеих групп не имели значительных различий в показателях физического и психофизического развития и результатах физической подготовленности, за исключением результатов в наклоне вперед.

Для изучения уровня сформированности навыков прыжков у младших дошкольников, нами были организованы игры и наблюдение за выполнением детьми прыжков. Диагностика сопровождалась следующей инструкцией: стань носками к линии отталкивания, сделай замах руками назад, затем резко выноси их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгай как можно дальше. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до точки касания пяток стоп ног ребенка с поверхностью. Если испытуемый отклонялся назад и коснулся какой-нибудь другой частью тела поверхности, то попытка не засчитывалась и ему предлагали выполнить повторный прыжок. В протокол заносится лучший результат из трех попыток в сантиметрах [4, 5].

Для стимуляции активности и интереса детей разместили 3 флажка и предложили детям прыгнуть до самого дальнего из них.

В ходе обследования мы обращали внимание на следующие *качественные характеристики выполнения прыжка в длину с места*:

- исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно;
- подготовительные движения: полуприседание с наклоном туловища вперед;
- отталкивание выполняет двумя ногами одновременно;
- во время полета ноги слегка согнуты, положение рук свободное;
- приземление мягкое одновременно на обе ноги.

Выполнения прыжка оценивалось следующим образом:

- высокий уровень – длина прыжка чуть выше возрастной нормы и составляет 60 и более сантиметров, ребенок правильно выполняет все элементы техники, верное исходное положение, толчок производит двумя ногами, туловище наклоняет вперед, в момент приземления мягко сгибает ноги, опираясь на всю ступню, неглубоко приседает, руки вытянуть вперед-вверх;
- средний уровень – длина прыжка соответствует возрастной норме и составляет от 41 – 60, сантиметров, ребенок соблюдает все элементы техники, но допускает некоторые неточности в технике выполнения;
- низкий уровень – длина прыжка чуть ниже возрастной нормы и составляет от 34 до 40 сантиметров, ребенок не выполняет некоторые элементы техники, допускает много ошибок при выполнении прыжка.

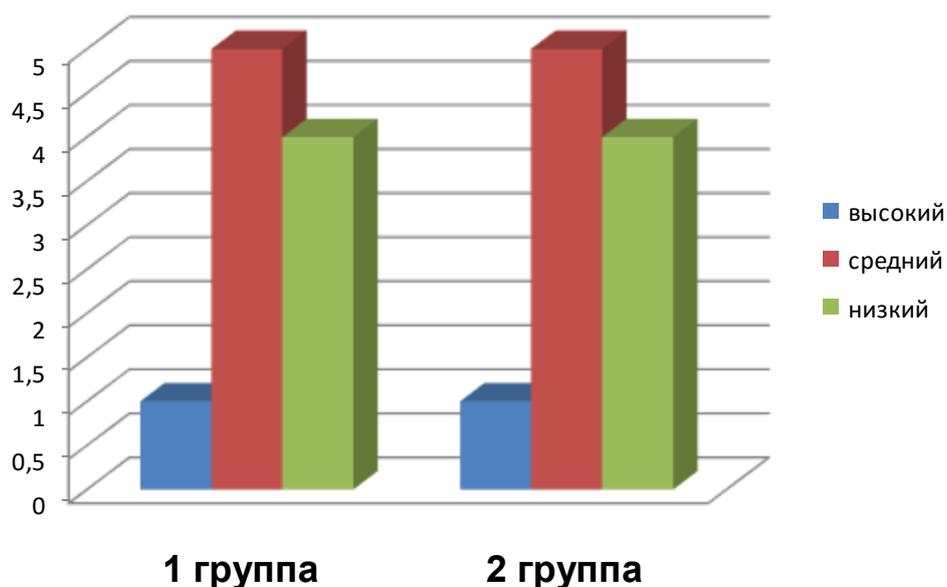
На констатирующем этапе эксперимента мы изучили состояние работы в ДОО по организации обучения младших дошкольников прыжкам, определили уровень владения детьми навыками прыжковых движений, проанализировали представления родителей о значимости обучения детей прыжкам в игровой форме. Определяя уровень представлений о подвижных играх у родителей, на констатирующем этапе исследования выяснилось, что знания родителей недостаточны. Они не смогли назвать подвижные игры, соответствующие возрасту, для развития прыжков. Оценка сформированности навыка прыжка в длину с места представлена на диаграмме 1.

Проведенное тестирование и анализ полученных данных по разным видам прыжков показал, что сложнее всего детям было выполнять прыжки в длину и лучше всего дети справились с прыжками на месте. Прыжки с продвижением на двух ногах также вызвали у детей особые трудности. С этим видом прыжков справился только один ребенок, остальные дети начинали прыгать с

одной ноги на другую, переходили на бег, спотыкались и падали. При выполнении прыжков с высоты отмечалось неправильное приземление на всю ступню с выпрямленными ногами, тогда как нужно приземляться на полусогнутые ноги, сначала на носки с перекатом на всю ступню.

*Диаграмма 1.*

*Оценка сформированности навыка прыжка в длину с места у детей четвертого года жизни на констатирующем этапе эксперимента*



*Примечание к диаграмме 1: На диаграмме отражено количество детей с высоким, средним, низким уровнем сформированности навыка прыжка*

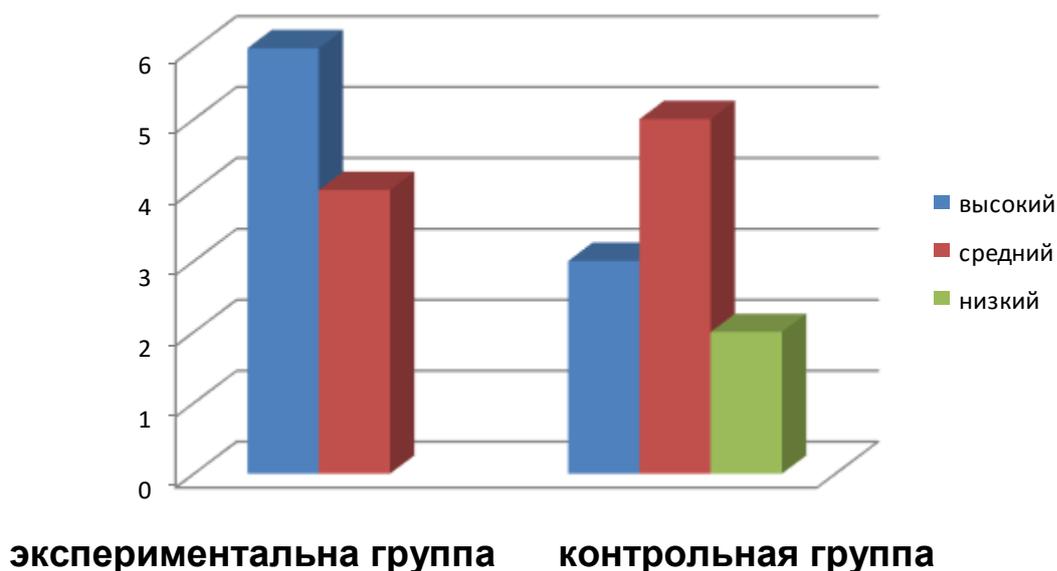
Результаты первоначальной диагностики послужили основанием для разработки экспериментальных занятий по обучению прыжкам детей младшего дошкольного возраста.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе, включающей комплексы игр по обучению детей прыжкам на занятиях физической культурой в детском саду. Занятия с детьми младшей группы продолжительностью 15-20 минут проводились два раза в неделю в течение шести месяцев. Контрольная группа в течение этого же периода занималась по традиционной программе Веракса Н. Е., Комарова Т.С., Васильева М.А «От рождения до школы» по физическому воспитанию для детского сада, а также рекомендованный в работах Э.Я. Степаненковой (с аналогичной продолжительностью и кратностью занятий) [2, 3].

При отборе подвижных игр и игровых упражнений мы руководствовались принципами доступности, последовательности, систематичности, учитывались индивидуальные особенности детей.

Помимо занятий подвижные игры были включены в физкультурные, ежедневные подвижные прогулки, часы досуга. Нами были специально подобраны игры, способствующие обучению прыжкам, совершенствованию умения детей спрыгивать, прыгать на месте, прыгать с продвижением вперед, подпрыгивать. При подборе и проведении игр и упражнений мы учитывали их влияние на эмоционально состояние детей, доступность, сюжет.

*Диаграмма 2. Сравнительный анализ уровней контрольной и экспериментальной групп на контрольном и констатирующем этапах эксперимента*



*Примечание к диаграмме 2: На диаграмме отражено количество детей с высоким, средним, низким уровнем сформированности навыка прыжка*

Помимо организованной деятельности по физическому воспитанию детей в ДОО осуществлялось педагогическое сопровождение физического воспитания ребенка в семье, включающее: ознакомление родителей с особенностями физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста, повышение компетентности в вопросах физического воспитания формирование у родителей и детей позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями, знакомство с подвижными играми, способствующими

формированию навыков прыжков и развития физических способностей.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами была зафиксирована положительная динамика в формировании у младших дошкольников навыка прыжков. Если на констатирующем этапе у воспитанников обеих групп преобладал низкий и высокий уровень сформированности навыка прыжка в длину с места, то после проведения педагогического эксперимента у детей из экспериментальной группы преобладали высокий и средний уровень сформированности двигательного действия. С высоким уровнем навыка прыжка стало шесть воспитанников, средним – четыре. Определенные изменения произошли в контрольной группе, но они были менее выраженными. Высокий уровень развития в прыжках продемонстрировали только три ребенка, средний – пятеро и двое так и остались на низком уровне (диаграмма 2).

Анализ результатов контрольного этапа эксперимента позволили нам сделать вывод, что проведенная работа оказала сопряженное воздействие. Она стимулировала процесс формирования навыка прыжка у детей младшего дошкольного возраста, способствовала повышению компетенции родителей в вопросах физического воспитания дошкольников.

### *Литература*

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 2013. – 43 с.
2. Веракса Н. Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.: Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. / Под ред. М.П. Ивановой. – М., 1998.
4. Родин Ю.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста как процесс построения живого движения // Психолог в детском саду. 2003. № 4. С. 61- 68.
5. Родин Ю.И. Диагностика физического и психического развития детей дошкольного возраста (методические рекомендации). – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2006. – 63 с.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2008.

## ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**С.В. Федорова**  
*старший преподаватель*  
*УзГИФК (Ташкент, Узбекистан)*

**Проблема исследования.** Возрастные изменения, происходящие в организме женщин старше 50 лет, затрагивают практически все органы и системы, появляются внешние и внутренние признаки старения. Изменения на клеточном и органном уровнях способствуют развитию различных заболеваний, например, нарушение баланса микроэлементов в костной ткани приводит к остеопорозу. Организм женщины претерпевает возрастные климактерические изменения – постепенное угасание половой функции на фоне общих возрастных изменений организма, в это время в организме происходит гормональная перестройка, что может сказаться на проявлении других заболеваний, например, болезни сердца и сосудов. Дыхательная система также изменяется с возрастом. Изменения распространяются на воздухоносные пути, грудную клетку, сосудистую систему малого круга кровообращения. Это может провоцировать развитие заболеваний кардиореспираторной системы и усугублять течение уже имеющихся (вследствие нарушения обеспечения тканей кислородом и удаления углекислого газа). В целом изменения затрагивают абсолютно весь организм женщины, а течение этих изменений и степень их влияния зависит от того, насколько сохранено здоровье женщины, насколько она закалена и подготовлена к возрастной перестройке занятиями оздоровительной физической культурой и гигиеническими мероприятиями на протяжении всей жизни.

На сегодняшний день, множество трудов посвящено изучению влияния физических нагрузок на организм пожилых людей. При построении занятий с лицами пожилого возраста необходимо индивидуально подбирать объем, режим и интенсивность физических упражнений, учитывать морфофункциональные, биомеханические, психофизиологические характеристики занимающихся. А самое важное умело сочетать все эти особенности в единую оздоровительную и комплексную программу по оздоровительной физической культуре. Поэтому проблема формирования корректных методических подходов в реализации

оздоровительной двигательной активности среди лиц старшей возрастной группы была и остается актуальной (3,4).

**Цель исследования:** оценить влияние дыхательной гимнастики на организм женщин пожилого возраста и внести необходимые корректировки в методическое содержание занятий дыхательной направленности.

**Объект исследования.** Занятия по оздоровительно–развивающей гимнастике проводились три раза в неделю с 19 женщинами пожилого возраста (56-77 лет), и были ориентированы на укрепление дыхательной системы. Длительность одного занятия 40-45 минут, 2 раза в неделю.

С целью оценки эффективности занятий, коррекции физической нагрузки и оценки ее влияния, на организм занимающихся применялись методы: пульсометрии (измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС)); спирометрии (измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)); измерения артериального давления (АД - до и по завершению занятия); кистевой динамометрии.

Перед началом занятий были проведены морфофункциональные измерения. Для оценки отдельных систем организма занимающихся и для выявления «зон риска» мы сопоставили полученные данные с таблицей профиля здоровья Афанасенко (по 5-балльной шкале), что позволило определить слабые стороны развития отдельных систем организма и на их основе сформировать комплекс упражнений.

Сопоставительный анализ «индивидуального профиля» здоровья показал, что уровень двигательной подготовленности всех женщин находится на низком уровне (-2 балла), для них характерна проблема с лишним весом (на 36,5% больше нормативных величин). Увеличение массы способствовала значительному снижению относительной силы мышц, координации движения и подвижности в суставах.

Так же для данной группы женщин характерен невысокий уровень ЖЕЛ (в среднем жизненный индекс 21,5 мл/ кг при должной величине 46 мл/кг), частота и глубина дыхания (1,2).

Разработанный нами комплекс по дыхательной гимнастике включал:

упражнения общеразвивающей направленности;

упражнения на расслабление;

упражнения на растягивание в сочетании с правильным дыханием (определенной глубины, протяженности и способу дыхания - через рот или нос).

**Результаты исследования:** Результаты исследований частоты пульса и АД показали, что в процессе занятий дыхательной гимнастикой понижается «фаза вдоха», повышается «фаза выдоха» и внутригрудное давление, облегчая при этом ритмичном дыхании венозный возврат крови к сердцу. Способствует увеличению ЖЕЛ, снижению ЧСС, и АД.

При анализе полученных результатов у 10%, занимающихся, по завершению исследований, достоверно возросли показатели ЧСС и АД, что по нашему мнению является не типичной реакцией на упражнения дыхательной гимнастики.

Сопоставив эти данные с их возрастным «индексом здоровья» (77 и 75 лет), был сделан вывод о том, что предлагаемая нами физическая нагрузка является не адекватной их возрасту и требует в последующем индивидуальной корректировки в программы занятий. Уменьшено количество повторений, облегчены условия выполнения упражнений:

- вместо поз стоя, выполнять упражнения в позах сидя, лежа;
- допускать более сильное сгибания в коленных суставах, в целях снижения давления на мышцы нижних конечностей;
- избегать даже не значительных задержек дыхания, выполнять дыхание исключительно носом с акцентом на более продолжительный выдох.

На основании проведенных исследований можно заключить, что правильное дыхание – это полное дыхание, когда в акте участвуют и грудная клетка, и диафрагма. Дыхание должно быть спокойным и достаточно углубленным, с выдохом несколько продолжительнее вдоха. Допускается задержка дыхания на 1-2с в конце выдоха с целью стимулирования последующего вдоха. Показано, что дыхательные упражнения особенно полезны пожилым и старым людям, так как являются средством профилактики болезней респираторной системы.

В связи со снижением адаптационных возможностей стареющего организма женщин при занятиях физкультурой следует использовать переходные положения (лежа – сидя – стоя), учитывая при этом, что их последовательность определяет и возрастание нагрузки. В каждом положении (при их изменении) следует делать облегченные варианты упражнения.

Целесообразно использовать несложные движения на координацию и на развитие равновесия (устойчивости), а также простейшие – на поддержание активности в основных суставах.

В заключение необходимо подчеркнуть, что женщины пожилого и старческого возрастов обычно имеют различные хронические

заболевания (гипертония, ревматизм, атеросклероз и др.). Поэтому подбирать и использовать физические упражнения нужно не только с целью общего воздействия (оздоровления, восстановления, поддержания, профилактики), но и с учетом особенностей частной патологии и функциональных нарушений. Заблаговременно выявить «зоны риска» и внести корректировки в методику и содержание занятий.

### *Литература*

1. Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ; Феникс, Неоглори - Москва, 2009. - 128 с.
2. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой; Рипол Классик - Москва, 2008. - 562 с.
3. Менхен Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
4. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие/ Е.О.Ковшура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 167 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ.**

***Д.С. Антипов***  
*Аспирант*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Увеличение количества детей с нарушениями в развитии способствует созданию новых средств, для коррекционного воздействия на психофизическое состояние детей с аномалиями. Одним из эффективных средств коррекции физического и моторного развития дошкольников с атипиями является плавание (А.В. Кенеман, Т.И. Осокина, Ю.И. Родин и др.). В теории и практике физического воспитания представлено большое разнообразие методических пособий по обучению плаванию дошкольников. Однако в современных методиках не учитываются особенности психомоторного и общего психического развития детей с нарушениями развития, и в частности с общими недоразвитиями речи (ОНР).

Между тем научить плавать детей с ОНР педагогическими средствами, рассчитанными на нормальный тип, не представляется возможным. Поскольку у ребёнка с нарушением речевой функции значительно снижен уровень интегративной деятельности всех анализаторов, обеспечивающих овладение общественно выработанными образцами. При этом для трансформации натуральной двигательной функции ребёнка с атипиями необходимо применение развёрнутой ориентировки в способах и условиях решения двигательной задачи. Это становится возможным только при активном взаимодействии ребёнка с педагогом [1, 2, 4, 7]. Иными словами, взрослый осуществляет руководство двигательным поведением обучаемого, изменяя условия решения в реальном и воображаемом поле, посредством совокупности постоянно усложняющихся упражнений. Для этого требуется разработка детальной технологии формирования плавательных навыков на каждом этапе обучения, учитывая возможные трудности воспитанников, путей и средств их преодоления, с применением различных упражнений и моделей построения занятий, которые необходимо составлять с учётом неоднородности состава групп [6, 7]. Поэтому, для разработки методики обучения плаванию детей дошкольного возраста с ОНР необходимо знать типологические и специфические особенности формирования плавательных навыков на каждом этапе обучения.

Исследование было проведено с сентября 2015 по апрель 2017 года на базе дошкольного отделения № 4 муниципального бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования №6" г. Тулы (МБОУ ЦО № 6 г. Тулы) и дошкольного отделения № 1 Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы "Школа № 2087 "Многопрофильный образовательный комплекс "Открытие".

В качестве метода исследования выступало наблюдение за динамикой формирования плавательных навыков на основных этапах обучения плаванию. Наблюдение проводилось за детьми старшего дошкольного возраста с нормальным типом развития и за детьми с ОНР первого, второго и третьего уровней развития.

Процесс обучения плаванию состоял из 5-ти этапов, в каждом из которых последовательно решались поставленные задачи, начиная от ознакомления со свойствами воды и заканчивая плаванием в полной координации. На всех этапах фиксировалась динамика в овладении навыками плавания. В качестве критерия оценки стало количество занятий, которое потребовалось каждому

ребенку для освоения двигательного задания, начиная с первого занятия.

Анализ результатов наблюдений позволил нам выявить ряд особенностей формирования навыка плавания у детей старшего дошкольного возраста с ОНР.

1. При сравнении показателей, характеризующих формирование навыка плавания у детей дошкольного возраста с нормальным типом развития и ОНР на первом этапе обучения статистически значимых различий во времени освоения со свойствами воды, не наблюдалось. Начиная со второго этапа обучения появляются статистически значимые различия во времени овладения плавательными навыками между нормой и группами детей с различным уровнем ОНР.

2. Дети старшего дошкольного возраста с разным уровнем ОНР характеризуются различной динамикой в овладении плавательными навыками. Наибольшее количество занятий для овладения навыками плавания начиная со второго этапа обучения потребовалось детям с ОНР первого уровня. У детей с ОНР второго и третьего уровня наблюдаются примерно одинаковые темпы формирования двигательных действий. Причем отставание во времени овладения плавательными навыками между детьми с нормальным типом развития и детьми с ОНР увеличивается к четвертому и пятому этапу обучения.

3. В группах детей старшего дошкольного возраста с нормальным типом развития и детей с ОНР разного уровня выявлен значительный разброс индивидуальных показателей во времени овладения навыком плавания. Причем у детей с ОНР он более выражен.

4. Анализ результатов пилотажного исследования позволяет утверждать о необходимости построения процесса обучения плаванию детей с ОНР не только с учетом уровня общего недоразвития речи, но и индивидуальных особенностей формирования навыков плавания.

### *Литература*

1. Казаковцева, Т.С. Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук / Т.С. Казаковцева. - Ленинград. 1987. - 233 с.

2. Котляров А.Д. Формирование навыка плавания у детей дошкольного возраста / А. Д. Котляров // Теоретические и

методологические аспекты определения спортивной одаренности: сб. науч. тр. - Омск, 1989. - С. 127-129.

3. Левина, Р.Е. Основы теории и практики логопедии / Р.Е. Левина. – М.: Альнс, 2013. – 367 с,

4. Мастюкова, Е.М. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития [Текст] / Е.М. Мастюкова // Дефектология, № 3, 1987. – С. 3 – 9.

5. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: книга для воспитателей и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.].

6. Родин, Ю.И. Психическое развитие дошкольников в процессе построения живого движения [Текст] / Ю.И. Родин. – Тула: Издательский центр Тульского государственного педагогического университета, 2007. – 206 с.].

7. Родин, Ю.И. Развитие двигательной функции аномально развивающегося ребенка [Текст] / Ю.И. Родин // Научно-методический журнал «Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО» // № 2 / 2016. С. 30 – 38.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ**

***И.В. Полякова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***В.Ю. Трусиков***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым. Он включает систему мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшение здоровья участников образовательного процесса – учащихся и учителей – с использованием здоровьеразвивающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в школе реализуются на основе лично-ориентированного подхода, лично-развивающих ситуаций. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается

через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося.

Изучив и проанализировав теоретическую и методическую литературу по теме исследования, сделан вывод, что качество жизни оказывает серьезное влияние на учебную и повседневную деятельность человека. Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребёнка, нормальный уровень физического развития и здоровья, противостоять агрессивному воздействию факторов внешней среды.

Для правильной и эффективной организации здоровьесбережения необходимо систематически контролировать и корректировать индивидуальный стиль жизнедеятельности в соответствии с определенными условиями: достаточная двигательная активность, правильное питание, постоянное закаливание, соблюдение правил личной гигиены, отсутствие вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха.

Поскольку существующее в практике количество уроков физической культуры не может полностью обеспечить формирование знаний и навыков здоровьесбережения ребенка по всем компонентам, необходимо решение данной задачи в процессе занятий в спортивных секциях.

Анализ проблематики исследования позволяет выделить основные противоречия между:

- потребностью общества в сохранении здоровья подрастающего поколения и реальным состоянием здоровья детей младшего школьного возраста;
- имеющимися в педагогической теории подходами к осуществлению здоровьесбережения учащихся и недостаточной разработанностью данного аспекта в условиях целенаправленной физкультурно-спортивной деятельности.

Вышеизложенное определило основные направления и тематику исследования «Педагогические условия формирования умений здоровьесбережения младших школьников в процессе занятий мини-футболом».

**Цель работы:** формирование у мальчиков 7-9 лет теоретических знаний и практических умений здоровьесбережения в процессе занятий в секции мини-футбола.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания младших школьников в рамках внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** влияние педагогических условий на формирование у мальчиков 7-9 лет практических умений здоровьесбережения в процессе занятий в секции мини-футбола.

**Задачи работы:**

1. На основе анализа литературных источников представить характеристику здорового образа жизни и определить навыки здоровьесбережения.

2. Определить критерии оценки и уровни сформированности умений здоровьесбережения.

3. Разработать систему мер (условий), обеспечивающую формирование у мальчиков 8-9 лет умений здоровьесбережения.

4. Экспериментально обосновать влияние специально разработанных организационно-педагогических условий на эффективность формирования умений здоровьесбережения юных футболистов.

**Гипотезой** исследования послужило предположение, что формированию умений здоровьесбережения младших школьников будут способствовать следующие организационно-педагогические условия:

– содержание процесса здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни детей опирается на концепцию целостного восприятия мира, предполагающую интеграцию психолого-педагогических, медицинских, биолого-физиологических знаний;

– создание гуманной, личностно-ориентированной образовательной и оздоровительной среды в процессе занятий мини-футболом для воспитания ценностного и ответственного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;

– комплексный подход к применению средств оздоровления и восстановления работоспособности младших школьников и рациональном чередовании разных видов деятельности;

– ведение непрерывного взаимодействия с родителями юных футболистов;

– организация контроля и самоконтроля физического состояния детей, с применением специально разработанного дневника.

**Основные положения**, выносимые на защиту:

1. Формирование умений здоровьесбережения детей младшего школьного возраста обеспечивается созданием и внедрением в педагогический процесс комплекса организационно-педагогических условий.

2. Результативность деятельности здоровьесбережения обеспечивается последовательно возобновляемым процессом, когда результат непрерывно отслеживается и дает основания для

внесения коррекции в педагогический процесс (диагностика - прогноз - педагогические действия - диагностика - и т. д.).

3. Критериями сформированности навыков здоровьесбережения являются сформированность ценностного отношения к своему здоровью, уровень теоретической подготовленности по вопросам ЗОЖ, показатели развития физических качеств и уровень физического здоровья юных футболистов.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что разработаны и сформулированы основные понятия диссертационного исследования:

- **навыки здоровьесбережения** - автоматически выполняемые действия, без актуализации конкретных условий, по всем компонентам деятельности, составляющим здоровый образ жизни.

- **умения здоровьесбережения** - способность к целенаправленной и результативной деятельности по всем компонентам деятельности, составляющим здоровый образ жизни.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы организации и проведения исследования: сравнительный и комплексный методы организации исследования, теоретические и эмпирические методы получения информации (наблюдение, анкетирование, тестирование физической подготовленности, экспресс-оценка здоровья).

Сформированность умений здоровьесбережения младших школьников определялась по изменению показателей по основным блокам:

1. Теоретическая подготовленность.
2. Физическое здоровье.
3. Физическая подготовленность.

**В качестве опытно-экспериментальной базы исследования** использовалась школьная секция мини-футбола МБОУ ЦО №45 г. Тулы. Исследовательской работой было охвачено 24 мальчика в возрасте 8-9 лет.

## **ЦЕЛЬ**

**ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

## **ЗАДАЧИ**

- расширить знания учащихся о правилах ЗОЖ;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить делать осознанный выбор поступков, поведения,

позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены;
- сформировать представление о здоровом питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- научить оценивать свое состояние, поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей;
- научить анализировать свое настроение, эмоциональное состояние и регулировать свое поведение;
- дать представление о ситуациях, опасных для здоровья;
- дать представление о влиянии эмоций на здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения (особенно в процессе игры в футбол);
- научить оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробудить интерес к различным видам познавательной деятельности, для реализации потребности в общении, получении новых знаний;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- дать родителям представление по вопросам формирования у детей основ ЗОЖ и предупреждения формирования вредных привычек.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

- применение оздоровительных методик,
- формирование двигательных навыков и умений,
- развитие физических качеств,
- применение дневника самоконтроля

### **СРЕДСТВА**

- естественные силы природы,
- гигиенические факторы,
- физические упражнения,
- средства интеллектуального и психического воздействия

### **ФОРМЫ**

- учебные занятия
- самостоятельная работа
- беседы, лекции,

- экскурсии

## МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

- словесный, наглядный, практический
- репродуктивный, игровой
- валеологический самоанализ

*Рис. 1. Модель здоровьесбережения школьников в процессе занятий мини-футболом*

В основу теоретического обоснования исследования положены следующие аспекты:

- Содержательная характеристика здоровьесбережения детей в условиях начальной школы
- Факторы риска в здоровьесбережении детей и проблемы адаптации
- Роль физического воспитания в здоровьесбережении детей в начальный школьный период
- Функции здоровьесбережения в физическом воспитании детей
- Мини-футбол как эффективное средство физического воспитания детей

Процесс здоровьесбережения предполагает системный подход, который обеспечит целостное представление о состоянии здоровья учащихся, наполнит конкретным содержанием здоровьесберегающую деятельность. С учетом этого разработана модель здоровьесбережения школьников в процессе занятий мини-футболом (рис.1).

Эффективность влияния специально разработанных организационно-педагогических условий на формирование умений здоровьесбережения юных футболистов подтверждается результатами мониторинга по различным направлениям исследовательской работы:

- Показатели отношения младших школьников к здоровью в ЭГ достигли высокого уровня, в КГ остались на среднем.
- Знания младших школьников о здоровье и ЗОЖ в ЭГ определяют высокий уровень, в КГ – очень низкий.
- Показатели соматического здоровья школьников в ЭГ находятся на уровне выше среднего, в КГ остались на среднем.
- Прирост показателей общей физической подготовленности юных футболистов в ЭГ по 2 тестам из 4 на улучшился достоверном уровне в сравнении с КГ.

– Сравнительный анализ полученных среднегрупповых результатов продемонстрировал достоверно значимое улучшение показателей по 4 из 5 тестов СПФ в экспериментальной группе.

– Персональная уровневая дифференциация сформированности умений здоровьесбережения младших школьников в процессе занятий мини-футболом показала, что в ЭГ на рефлексивно-творческом уровне находятся 6 мальчиков, в КГ – 1; на интеграционном уровне в ЭГ – 6, в КГ – 4; на самом низком адаптационном уровне из ЭГ нет ни одного футболиста, в КГ – большинство (7 мальчиков).

Проведенное исследование в полном объеме подтверждает гипотезу, что применение специально разработанных условий для формирования умений здоровьесбережения в учебно-тренировочном процессе школьной секции по мини-футболу окажет положительное влияние на целый ряд показателей школьников, тем самым доказав эффективность проделанной экспериментальной работы.

#### *Литература*

1. Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10.

2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. М., 2003. - 270с.

3. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. / Г.К. Селевко. М.: Народное образование, 2005. – 552с.

4. Тихомирова, Л.Ф. Экспертный подход – основа здоровьесберегающей технологии // Ярославский педагогический вестник. 2002. №4.

## **ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ**

***Г.А. Петрушина***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Д.И. Бабушкин***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время у детей и подростков наблюдается не высокий уровень интереса к физической культуре и спорту в целом, но, тем не менее, у них проявляется активность в спортивной деятельности в таком виде спорта как баскетбол [1]. Следовательно, надо организованно направить процесс повышения мотивации к занятиям физической культурой именно через вид спорта.

В системе физического воспитания школьников, одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении [2].

Баскетбол «оказывает весьма разностороннее влияние на молодой организм. Занятия данным видом спорта развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных координации, способствуют воспитанию волевых и других личностных качеств» [3].

Основные двигательные действия баскетболистов, по данным специалистов, характеризуются «...высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применять в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками, такими, например, как штрафные броски».

Штрафной бросок, с засчитыванием одного очка, введён в правила соревнований по баскетболу в 1985 году и является важным техническим приёмом нападения. По существующей классификации (Портнов Ю.М., 2004) штрафной бросок – это «...бросок со средней дистанции, выполняемый с места прямо перед щитом, одной или двумя руками сверху от плеча или снизу, с вращением (или без вращения) и без отскока (или с отскоком) от щита» [4].

По мнению большинства специалистов баскетбола, важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, «...имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину».

Традиционно, развитие баскетбола неразрывно связано с одной из главных проблем, стоящих перед игроками, тренерами и учёными – «..повышение точности баскетбольного штрафного броска», в том числе и на секционных занятиях в школе (Гомельский А.Я., 2004; Портнов Ю.И., 2004; Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., 2002). Анализ научно-методической литературы показал, что исследуемой проблеме уделялось и уделяется большое внимание, однако поиск средств и методов повышения точности штрафного броска и на сегодняшний день является актуальным, в методической литературе нет достаточно систематизированных сведений о методике повышении точности штрафного броска в секционной работе в школе.

Таким образом, возникшее противоречие между необходимостью повышения точности штрафного броска в баскетболе, с одной стороны, и недостаточной теоретической разработкой этой проблемы, с другой, определило цель нашего исследования: совершенствование точности штрафных бросков и специальной двигательной подготовленности старшеклассников.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в секции по баскетболу в старших классах.

Предмет исследования: влияние комплексов специальных упражнений на точность штрафного броска и специальную двигательную подготовленность школьников старших классов на секционных занятиях в школе.

Гипотеза исследования. Процесс развития точности штрафных бросков и повышение показателей специальной двигательной

подготовленности старшеклассников станет более эффективным, если в секционных занятиях по баскетболу использовать специальные комплексы упражнений.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методические основы развития точности баскетбольных штрафных бросков.

2. Разработать комплексы упражнений направленные на повышение точности бросков со штрафной линии на секционных занятиях в старших классах в общеобразовательной школе.

3. Выявить эффективность использования разработанных комплексов упражнений, направленных на повышение точности штрафных бросков.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты исследования могут быть использованы на секционных занятиях по баскетболу в школе, а также в учебно-тренировочном процессе по баскетболу в ДЮСШ.

Анализ специальной литературы показал, что для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо. Возрастают требования к точности бросков, в том числе и штрафных. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования точности штрафных бросков. Команды, имеющие в своем составе хороших снайперов, часто выигрывают у команд, имеющих более высокорослых игроков. Важность овладения точным штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину [3].

Педагогический эксперимент проводился в соответствии с целью и задачами исследования и был направлен на: определение точности выполнения штрафных бросков старшеклассниками на секционных занятиях по баскетболу в школе; выявление показателей специальной физической подготовленности школьников 16 – 17 лет; внедрение в секционные занятия по баскетболу в старших классах общеобразовательной школы разработанных комплексов упражнений направленных на повышение точности штрафных бросков; экспериментальную оценку эффективности использования разработанных комплексов

упражнений направленных на повышение точности бросков со штрафной линии на секционных занятиях в старших классах.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс в школьной секции по баскетболу проводился с внедрением, разработанных нами комплексов упражнений, направленных на повышение точности бросков со штрафной линии. В контрольной группе занятия проводились без учёта данных комплексов упражнений.

В соответствии с целью и задачами исследования, нами были разработаны экспериментальные комплексы упражнений, направленные на повышение точности бросков со штрафной линии на секционных занятиях в старших классах общеобразовательной школы.

Основные методические особенности применения данных упражнений заключались в следующем:

- для эффективности (точности) выполнения штрафных бросков целесообразно было воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену штрафного броска;

- удобнее всего заниматься отработкой штрафных бросков было в парах или тройках;

- при выполнении штрафного броска следовало соблюдать следующие правила: принять правильную стойку; сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь нее, сделать глубокий вдох, выдохнуть - и только после этого бросать; штрафные броски проводились в состоянии утомления индивидуально. В конце тренировки выполнялось 6 штрафных подряд; серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки выполнялись индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд; штрафные броски выполнялись индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.; штрафные броски выполнялись после занятий ОФП или СФП (после кросса, занятий на стадионе, но не после занятий в зале штанги), игроки пробивали штрафные при ЧСС 160-170 ударов в минуту; на тренировке практиковались неожиданные остановки на 1-2 мин для выполнения штрафных бросков.

В результате проведённого педагогического эксперимента, можно заключить, что использование в экспериментальной группе специальных комплексов упражнений, направленных на повышение точности штрафных бросков на секционных занятиях по баскетболу

в старших классах общеобразовательной школы способствовало возникновению достоверных различий в пользу экспериментальной группы не только в количестве точных штрафных бросков, но и в развитии специальных двигательных качеств (силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и скоростно-силовой выносливости), необходимых для качественного выполнения данных игровых действий в баскетболе.

### *Литература*

1. Байгушев С.В. Клубная спортивная работа в общеобразовательной школе//Первое сентября. – 2009. - № 2. – С.12 – 15.
2. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации/ Бальсевич В.К.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 4. - С. 2-6.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – С. 34 – 90.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. (ред.). Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. 2-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2004. - 520 с.

## **ПРОБЛЕМА РАЗГРАНИЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ В ФИЛОСОФИИ, ПСИХОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ**

***С.А. Филиппова***

*кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Проблема разграничения здоровья и болезни занимает центральное место в философии медицины и исследуется ещё со времён античности. Предпринимается попытка понять, возможно ли, учитывая всю сложность проявлений психики, однозначно отличить норму от патологии? Правильно ли говорить о психических недугах, не говоря о конкретном человеке?

Здоровье часто определяется отрицанием – отсутствием страдания. «Когда себя хорошо чувствуешь, – говорил Дидро, – ни одна из частей тела не дает о себе знать. Если одна из них

сообщает о своем существовании болью, это значит, что мы наверняка больны» [2]. Понятия «здоровье» и «болезнь» используются для оценки человеческого бытия и обычно определяются эмпирически через среднестатистическую норму. Ю.М. Хрусталёв рассматривает норму как «...результат эволюционно-филогенетического развития, особая форма приспособления организма к условиям среды». И далее «В силу этого отмечаются некие особенности в проявлении нормы у различных видов обширного филогенетического ряда живых существ. Они обусловлены спецификой взаимоотношения с окружающей средой. Если норма – это количественная составляющая отдельных составных частей, элементов, то здоровье – это системно-личностное качественное состояние организма и личности» [8]. Исходя из этого, ошибочно отождествлять понятия «нормы» и «здоровья», т.к. норма – частное (норм много), а здоровье целое (оно одно).

Норма применяется для постановки диагноза, т.е. позволяет установить находится ли объект в границах нормы. При таком подходе «здоровое» – это то, что проявляется в большинстве случаев, то есть среднее; соответственно, больное – это то, что встречается редко и отклоняется от среднего на величину, превосходящую некоторый минимум.

Однако Карл Ясперс выдвигает ряд сложных моментов, связанных с таким подходом: «У большинства людей обнаруживаются явления, подобные кариесу зубов – отражающие некую усредненную ситуацию и, тем не менее, оцениваемые как проявления «нездоровья». Существуют такие отклонения от среднестатистических показателей как исключительно высокая длительность жизни, огромная физическая сила и сопротивляемость; никто и никогда не считает их «болезнями». В связи с ними следовало бы ввести наряду с категориями «болезненного» и «нейтрального» также и третью категорию – «сверхздорового». Фактически мы почти никогда не можем установить, что есть «среднее» в применении к соматической сфере человека. Установленные среднестатистические показатели в своем подавляющем большинстве касаются простых анатомических измерений. Сущность понятия «среднестатистический показатель» удается прояснить крайне редко» [9]. «Размышляя над всем сказанным и следуя ходу мыслей врача-исследователя, мы понимаем, что под «отклонением» такой врач подразумевает отступление не от среднестатистического показателя, а скорее от какого-то идеального понятия. Врач может не иметь

предварительно выработанного ясного представления о «норме», но называя «болезнью», к примеру, зубной кариес, он руководствуется некоей идеей нормы. Такая идея не имеет ничего общего с понятием «среднего». Пограничные состояния между здоровьем и болезнью по Ясперсу это «... случаи, когда при наличии объективных соматических данных человек не сознает себя больным или степень осознания им собственной болезни недостаточна...» [9]. В.И. Климова также отмечает, что между здоровьем и болезнью, нормой и патологией существует «третье состояние»: «Каждый на собственном опыте испытал: бывает, не чувствуешь себя больным, но и здоровым – тоже. «Не в форме», – говорят иногда в таких случаях. Однако и само состояние «не в форме» может быть разным: то кажется, что ты ближе к здоровью, то, наоборот, – к болезни. Подобные неопределенности в самочувствии врачи со времен Галена условно называют «третьим состоянием» [1].

Вильманс следующим образом выразил парадоксальную природу понятия «болезнь»: «Так называемая нормальность – не что иное, как легкая форма слабоумия». Логически это означает следующее: объявив нормой умственную одаренность, мы должны будем признать, что большинство людей слегка слабоумно. Но мера здоровья – это нечто статистически среднее, то есть свойственное большинству; соответственно, легкая степень слабоумия – это и есть здоровье. Тем не менее, говоря о легкой степени слабоумия, мы всякий раз подразумеваем нечто болезненное. Следовательно, нечто болезненное есть норма. Таким образом, «здоровое» – синоним «больного» [9].

Понятие «психическая болезнь» отличается от болезни в соматическом смысле, прежде всего тем, что установка психически больного по отношению к своей болезни, его ощущение и осознание собственной болезни (или его неспособность почувствовать и уяснить себе, что он болен) – это не что-то дополнительное и, при необходимости, легко поддающееся коррекции, а непременная составная часть самой болезни. Субъективное переживание может быть достаточно сильным, чтобы вызвать болезнь [9].

Возможно ли отделить патологические феномены от их носителей? Если бы речь шла о микробах, вызывающих заболевания, то ответ был бы однозначно утвердительным. Но неоднозначность влияния одного и того же патогенного фактора на разных людей, возвращает нас к вопросу о том, возможно ли рассматривать психопатологические симптомы отдельно от личности.

Объективно существующий мир предоставляет человеку пространство, внутри которого он ищет и находит материал, из которого постоянно строит собственный личностный мир, который проявляет себя субъективно, в форме эмоционального настроения, чувств, состояний духа, и объективно, в форме мнений, содержательных элементов рассудка, идей и символических образов – подобно тому, как из чувств рождаются мысли которые, разъясняя эти чувства и оказывая на них обратное воздействие, усиливают их и тем самым расширяют масштаб их воздействия.

Если рассматривать объективно существующий мир как систему, имеющую некие нормальные показатели, принятые нормальным большинством, на основе которой конструируется картина (нормального) мира... можно, в первую очередь, усомниться в объективности этой картины, поскольку не учитываются все возможные проявления субъективно-личностного восприятия этой картины (и нормального и патологического). В этом смысле объективность может быть достигнута лишь суммарным эффектом всех форм восприятия реальности, а это – путь в бесконечность...

Ясперс пишет: «...нормальный мир характеризуется объективными человеческими связями, взаимностью, способной объединить всех людей; этот мир приносит удовлетворение, способствует приумножению ценностей и поступательному развитию жизни. Личностный мир мы можем считать выходящим за рамки нормы, если: его генезис укоренен в событиях особого типа, которые могут быть распознаны эмпирически, – например, в шизофреническом процессе (даже если порождения этого мира носят всецело позитивный характер); он разделяет людей, вместо того чтобы объединять их; он постепенно сужается и атрофируется, утрачивая свойственное нормальному личностному миру приумножающее и возвышающее воздействие; он совершенно исчезает вместе с чувством «надежного и безопасного обладания духовными и материальными благами, ощущением твердой почвы, в которой личность укоренена и из которой черпает силы для раскрытия своих возможностей, для развития, способного принести радость и удовлетворение» [9]. «Нормальный мир», таким образом, конструируется Ясперсом, не выходя за пределы нормы. Анализируя свойства «нормального мира», Ясперс использует некие универсалии, являющиеся для него «объективными» и не подлежащими сомнению, поскольку отражают реальность большинства (и самого автора). Специфические категории и обобщения, свойственные «патологическим мирам», остаются,

вместе с тем, за пределами этого анализа, поскольку опыт «нормального» и «патологического» миров не всегда постижим друг для друга.

Ганс Селье так описал процедуру разграничения здоровья и болезни, который демонстрировали ему профессора университета: «Я понимал, что наш профессор, дабы определить конкретное заболевание каждого из этих больных, должен был найти специфические проявления болезни... Так как это были мои первые пациенты, я еще был способен смотреть на них взглядом, не искаженным достижениями современной медицины... Знай я больше, я наверняка был бы остановлен величайшим из всех тормозов прогресса – уверенностью в собственной правоте. Но я не знал, что правильно и что нет...» [6]. Исследования Селье не были посвящены изучению психики, однако, в свете данного вопроса, интересно его утверждение о необходимости видеть в пациенте, прежде всего, не больного, имеющего симптомы заболевания, а человека и его специфическое состояние в текущий момент времени.

Возможно ли во всем согласиться с Ясперсом, утверждавшим, что «...общая черта психических болезней – это ограничение или распад личности и её мира?» Что понимать под «собственным миром» личности? Всегда ли «собственный мир» личности является эквивалентом «нормального»? Чувствуется вера современного общества, что нормальность – это лучшее, что может быть у человека (т.к. у большинства она есть), и потому должно довольствоваться ею. Но постоянная «нормальность» скорее тормозит развитие личностного мира, ведь не происходит никаких изменений.

Современная наука рассматривает психологическое здоровье как не статичное, а динамичное явление, скорее процесс, нежели результат... Так, О.В. Немиринский, утверждает, что «Здоровый человек бывает жестоким и бывает мягким, он может быть быстрым и медленным, интеллектуализирующим и эмоционально чувственным, соблазняющим и целомудренным. Он способен быть и таким, и эдаким в зависимости от ситуации и его выборов». «...регуляция поведения парами противоположных тенденций является признаком не патологического, а, наоборот здорового развития» [3]. А если в качестве «пары противоположных тенденций» задать «здоровье – болезнь»? Если соотнести категорию «болезнь» с наличием болезненных переживаний, а «здоровье» – с их отсутствием, можно привести размышления Дж. Франчесетти. Он пишет о том, что в медицине в качестве критерия

страдания рассматривается «боль», а в психопатологии «отсутствие», т.е. невозможность чувствовать что-либо, в том числе и боль. «В медицинской парадигме неблагополучие рассматривается как физическая болезнь или боль... В феноменологически и экзистенциально ориентированной психотерапии боль не является противоположностью благополучия. Боль является неотъемлемой и непреложной частью жизни. Противоположностью благополучия является отсутствие» [7]. Следуя этой мысли, мы можем рассматривать болезненные состояния не иначе как формы проявления психической жизни личности, а отсутствие болезненных состояний – как психологическое не присутствие его в жизни.

Многих исследователей привлекает вопрос о связи психических заболеваний и творчества. Ясперс размышляет об этом так: «Тот факт, что при психическом заболевании возникает творческая активность, естественно истолковать как освобождение неких сил, которые прежде были скованны. Болезнь снимает оковы. Бессознательное начинает играть большую роль, взрывая цивилизационные ограничения. Отсюда и близость к снам, к мифам и к детской психической жизни. Это представление об оковах и освобождении от них может иметь несколько смыслов. Наибольшей отчётливостью и наглядностью отличается картина явлений, возникающих при параличе. Если продукцию позднего Ницше понимать как порождённую его первоначальным духом, просто освободившимся от оков, то можно зайти очень далеко; но как раз тогда и почувствуется контраст по отношению к Ван Гогу и Гельдерлину. Мы полагаем, что здесь, скорее, чувствуются новые силы. Выше везде использовалась довольно необязательная картина пробуждения духа. Но опыт указывает на наличие такого духовного содержания, которого раньше не было. Это не только некая, быть может, усиленная возбуждением продуктивность, которая тоже приводит к открытию новых средств, входящих затем в общий художественный обиход, нет, тут появляются новые силы, в свою очередь приобретающие объективный характер – силы, которые сами по себе духовны и не являются сами по себе ни здоровыми, ни больными, но вырастают на почве болезни» [10]. Так болезнь, порождая новое или раскрывая раннее скрытое, потенциальное содержание, может неоднозначно влиять на личностный мир. Но даже если болезнь приводит к некой творческой активности, неизвестно в каком направлении пойдёт само творчество.

Оливер Сакс приводит уникальные примеры сочетания одарённости и психического расстройства, выдающихся способностей и патологических симптомов. Он пишет о выдающихся музыкальных способностях, сочетающихся с социальной некомпетентностью и беспомощностью у профессора, страдающего зрительной агнозией; уникальных математических способностях близнецов-аутистов, которые могут видеть мир чисел, но не владеют элементарными навыками счета. Сакс рассказывает, что умственная отсталость не отменяет духовной полноценности и целостности, а апраксии могут сопровождаться эстетикой танца... Об опыте общения с такой пациенткой он пишет так: «...множество апраксий и агнозий, набор расстройств чувствительности и движения, ограниченность абстрактного мышления и понятийного аппарата... Она сидела передо мной на скамейке и созерцала не просто весенний пейзаж, а священное таинство природы, и я осознал вдруг всю нелепость наших тестов и методик, всю убогость наших медицинских заключений. Они обнаруживают только недостатки, а не сильные стороны, и полагаются на задачи и схемы там, где нужен язык музыки, беседы, игры – свободной и естественной жизни» [5].

В социальном смысле люди, страдающие тяжелыми расстройствами психики – больны, поскольку неспособны жить самостоятельно. Однако, далеко не всегда наличие такого рода болезни сопряжено со «страданием» этого человека. Человеческая психика стремится к гармонии, которая при отсутствии «нормальных» средств может проявляться в самых причудливых формах. Скорее всего, попытка извлечения патологии из структуры такой психики приведет к разрушению личности, утрате одарённости и, как следствие, к разрушению самого способа существования человека. Из очерков Сакса мы видим, как тесно могут быть переплетены в структуре личности навязчивые тики и тесно связанные с ними «бурные творческие порывы» (у пациента с синдромом Туретта). И если первые приносят определенный дискомфорт и затрудняют взаимодействие с социальной средой, то без вторых человек видит свою жизнь тусклой, лишенной легкости и вдохновения. Реминисценции (воспоминания из далекого прошлого), вызванные эпилепсией, могут приобретать глубокий индивидуальный психологический смысл, достраивая картину жизненного пути и интегрируя личность пожилой пациентки.

В попытках оценить мир личности через социальную адекватность, очевидно, присутствует субъективность и трудность выхода за ограниченные рамки наших собственных личностных

миров. Интересны мысли К. Ясперса: «Согласно Ницше, любое познание мира – это его истолкование. Наше понимание мира – это истолкование; наше понимание чужого мира – это истолкование истолкования. Соответственно, понимая мир, мы обнаруживаем не только абсолютную объективность истинного мира, но и некое движение, в сфере которого, с точки зрения наблюдателя различных миров, идея одного, реального, истинного мира так и остается маргинальным, не вполне постижимым понятием. Мир любого человека – это особый мир. Но этот особый мир, о котором человек знает, что тот принадлежит ему и только ему, и с которым этот человек до сих пор сосуществовал, всегда представляет собой нечто меньшее, нежели действительный мир данного человека – эта темная, всеохватывающая и всеобъемлющая целостность» [9].

Болезнь, посредством дефицита, избытка или разрушения компонентов личностного мира, может создать дисгармонию, которая в свою очередь способна причинять человеку боль и страдание, но также, способно породить совершенно уникальный способ существования личности. Ницше пишет: «Я пережил и все еще переживаю множество видов здоровья... Что же касается болезни, очень хотелось бы знать, можем ли мы обойтись без нее? Только великое страдание способно окончательно освободить дух». Болезнь, как и здоровье необходима человеку для совершенствования своего мира. Определяя состояние человека и его личностного мира через нормальность или патологию, здоровье или болезнь, следует учитывать саму сущность человека, уникальность его личности.

### *Литература*

1. Балашов Л.Е. Жизнь, смерть, бессмертие. М., 2009.
2. Жуана Ж. Гиппократ. Ростов-на-Дону, 1997.
3. Немиринский О.В. Гештальт-подход к работе с психосоматическими расстройствами // Журнал практического психолога. 2013. №6.
4. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология: словарь системы основных понятий. М., 2013.
5. Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу. СПб., 2005.
6. Селье Г. От мечты к открытию: Как стать ученым. М., 1987.
7. Франчесетти Д. Боль и красота: от психопатологии к эстетике контакта // Журнал практического психолога. 2013. №6.

8. Хрусталёв Ю.М. Философия науки и медицины: учебник. – М., 2009.
9. Ясперс К. Общая психопатология. М., 1997.
10. Ясперс К. Стриндберг и Ван Гог. Опыт сравнительного патографического анализа с привлечением случаев Сведенборга и Гёльдерлина. СПб., 1999.

## **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ: ИСТОРИКО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

***Э.В. Шелиспанская***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В современных исследованиях условия жизни российских граждан, как взрослых, так и детей оцениваются как стрессогенные, влекущие увеличение количественных показателей психологических, психических и физических нарушений [1,4,5,6]. Статистически достоверный рост негативных психических состояний, кризис идентификации, нарастание психопатологических явлений дает основание утверждать о преобладании неблагоприятных тенденций в российском обществе, низкой психологической культуре нации. Проблема увеличения числа лиц, нуждающихся в психологической помощи сочетается с недостаточным кадровым обеспечением системы охраны психического здоровья, низкой психологической культурой населения. Говоря о психологической культуре населения, следует отметить, что большинство наших соотечественников имеют стойкое негативное предубеждение по отношению к деятельности психиатров и даже к психологам, детским психологам и не склонны обращаться к специалистам, особенно в случаях раннего выявления предрасположенности к психопатологии [4].

В научных дискуссиях последних лет всё чаще идёт речь о сохранении психического здоровья детей и молодежи, о методах и средствах сохранения устойчивости их психики и эмоционального благополучия. Дети всегда были и являются приоритетной группой, так как степень их образованности, уровень общей культуры, состояние здоровья материализуются в здоровье нации, в качестве жизни населения. Распространенность в России психических расстройств у детей и подростков по данным статистики существенно выше, чем цифры, полученные соответствующими

методами, где-либо в мире: при использовании сопоставимых методов и диагностических критериев - примерно в 2 раза выше, чем в развитых странах, таких как Британия. По данным психиатрического оценивания 15,3% российских детей и подростков имели отклонения, соответствующие диагнозу психического расстройства, поведенческие расстройства были выявлены у 8,6 % детей, гиперкинетические расстройства - у 1,3% детей. [5].

Перечисляя потенциальные психотравмирующие факторы, приводящие к психическим нарушениям детей и подростков, следует отметить: быстроту трансформации социальной ситуации в семье (изменения в социальном статусе, благосостоянии), возрастающий и неконтролируемые информационные потоки, экспансия современных СМИ и видеопродукции для детей, повышенный уровень ожиданий родителей, педагогов, разбалансированный режим труда и отдыха, и как следствие, психоэмоциональные перегрузки. У современного поколения детей изменились внешние формы активности, заметно потускнела сюжетно-ролевая игра. Распались многие социокультурные механизмы, задававшие специфику детства: многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят во дворе дома. Естественные механизмы трансляции игры стали нарушаться, взрослые перестали брать на себя функцию приобщения к игре. Характерным явлением современности стала маркетизация детства, где игрушка из средства игры превратилась в товар, в некое «имущество» ребенка. В результате мы получили ребёнка с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме[1].

Психологическое состояние ребенка непосредственно связано с влиянием ближайшего окружения и образом совместной жизни. Центральное место в системе нарушений психологического здоровья у детей занимают ситуации дисфункциональных состояний детско-взрослой общности: скудность и/или извращенность базальных условий жизни и духовно-нравственных её оснований, недостаточность и/или неадекватность социокультурных условий развития, размытость и/или приземленность мировоззренческих установок ближайшего окружения ребенка[6].

А. В. Шувалов, длительный период дошкольного и школьного детства назвал пространством вынашивания и актуализации у ребенка человеческих качеств и способностей, механизмом развития которых является внешняя рефлексия и

сопереживание, а условиями развития — диалогическое общение и сотрудничество в деятельности (игровой, учебной, организационной, практической), средством нравственного воспитания — личный пример и добрый совет (совесть) старших, как в семье, так и в школе.

Анализ практики современного образования свидетельствует о том, что организационная структура современной системы игнорирует требование научной педагогики о воспитании и обучении учащихся самопознанию и саморегуляции психических состояний и поведения. Современный школьник демонстрирует обезличенность, что проявляется в арефлексивном способе жизни, неопределенности ценностных приоритетов, неустойчивом и беспринципном стиле поведения, отсутствии стремления к позитивной свободе и самостоятельности, крайне слабо выраженной способности планировать жизнь и проектировать будущее, чрезмерной зависимости от стечения обстоятельств, чужой воли и влияния среды (причем, необязательно отрицательного), инфантильной безмятежности, приземленности интересов, наивных представлениях о своих возможностях, неозабоченности вопросами морали и проблемой смысла своей жизни [6]. Статистика утверждает, что в нашей стране отмечается один из самых высоких в мире уровень подростковых суицидов, депрессии отмечены практически у каждого пятого подростка [3].

Между тем ещё на рубеже веков XIX – XX веков выпускалось достаточно много научно-популярной литературы, посвященной пропаганде здорового образа жизни, вопросам гармонии человека с самим собой и миром (Ш. Северин, 1901; Л.И. Ляховский, 1910; Л. Гданский, 1910; С.Ершов, 1911; П.И. Орлов, 1912; П. Зитлер, 1914; О. Бронштейн, 1918 и др.). Так, М.А. Покровской (1901) была предпринята попытка, привлечь внимание учителя к необходимости формирования здоровых привычек у школьников, что должно способствовать его воспитанию в духе принципов здоровья.

В 1918 году выходит «Положение о единой трудовой школе РСФСР», которое становится документом, регламентирующим деятельность в образовательных учреждениях, направленную на решение проблемы здоровья детей и молодежи, где вопрос о здоровье детей рассматривался, прежде всего, с социальных, культурных, антропологических позиций. На основании этого положения (до 1937 г.) в школах вводилась ставка врача, рекомендовалось регулярно отслеживать физическое и психическое здоровье детей, контролировать учебную нагрузку учащихся. В

послевоенные годы психолого-педагогические исследования проблем, связанных со здоровьем детей и молодежи (М.В. Антропова, А.А. Гжанский, В.В. Волкова, Н.К. Зверева, М.Е. Бурцева, И.И. Мильман, И.Б. Коростелев и др.) проходили в контексте теории всестороннего и гармоничного развития личности [2].

Предвоенный период нашей истории также отмечен работам, в которых рассматривается зависимость процесса формирования здорового образа жизни школьников от уровня развитости их сознания, от факторов воли (И.Т. Назаров, 1929; А.Е. Адрианова, 1941 и др.). В публикации «Культура воли. Система самовоспитания здоровой личности» (1929) И.Т. Назаров отводит учителю роль ответственного за воспитание в ребенке силы воли, которая, по мнению автора, является необходимым условием, как для формирования положительных целевых установок личности в отношении здорового образа жизни, так и для совершенствования адаптационных возможностей организма. Ученым предложены рекомендации по укреплению нервной системы ребенка, в частности через специальную систему гимнастических упражнений, улучшающих координацию и повышающих работоспособность.

Во второй половине 1940-х и в начале 1950-х гг. все более прочные позиции в системе отечественных воспитательных и образовательных учреждений завоевывает гигиенический аспект сохранения здоровья детей, что диктовалось объективной необходимостью этого периода. Однако, уже в 1960-х гг. в многочисленных исследованиях делается попытка привлечь внимание работников образования к вопросу о необходимости создания оздоравливающей атмосферы в школах и иных воспитательно-образовательных учреждениях (М.А. Антропова, 1958; А.А. Гджанский, 1965 и др.)

В 80-е годы прошлого столетия появилось направление, связанное с изучением всех компонентов здоровья, в том числе и психологического, выявлением методов его активного формирования - валеология (от лат. valeo — «быть здоровым»). Данный термин был предложен И.И. Брехман для обозначения науки занимающейся «здоровьем здоровых людей». Однако, несмотря на основательные научные разработки этого направления, её обоснование как учебной дисциплины (Э.Н. Вайнер, Э.М. Казин, Л.Н. Иваницкая, Д.М. Муравьева, Л.Б. Дыхан, А.Г. Трушкин, Н.Н. Мохнач и др.), оно получило резкую критику как со стороны Православной церкви, так и научной общественности (учебники по валеологии зачастую содержали спорный материал с эзотерическим, астрологическим содержанием, советами народной,

ведической медицины и пр.). Поэтому, в 2001 году валеология как учебная дисциплина была исключена из базисных учебных планов образовательных учреждений [2]. Тем не менее, наиболее основательно проблема сохранения психологического здоровья закрепились среди специалистов образования и практических психологов. II Всероссийский съезд психологов образования (Пермь, 1995) установил, что главной целью деятельности педагогов-психологов является профессиональная забота о психологическом здоровье детей дошкольного и школьного возраста. Это решение нашло отражение в нормативно-правовых документах службы практической психологии образования, где обуславливая содержательную суть психологической службы, И.В. Дубровина пришла к необходимости введения в научный психологический лексикон нового термина – «психологическое здоровье».

Таким образом, феноменология и проблематика психологического здоровья детей стало предметом исследований и теоретических разработок таких авторов, И.В.Дубровина, Г.С.Никифоров, В.Э.Пахальян, В.И.Слободчиков, А.В.Шувалов, Т.Н.Метелкина и др.

Психологическое здоровье детей сегодня рассматривается как смысл-образующая и системообразующая категория профессионализма практических психологов образования. Психологические факультеты готовят специалистов соответствующего профиля (специализация 03.03.21 «Психология здоровья» утверждена приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.03.2000), отечественная психологическая наука предложила основания и принципы рассмотрения проблемы психологического здоровья, сообразные нашей культурно-исторической традиции и ментальности[6].

Представленный обзор, свидетельствует о том, что в отечественной науке сделан значительный вклад в развитии представлений о возможностях сохранения и преумножения психического здоровья подрастающего поколения. Тем не менее, наличие в отечественной литературе множества работ, посвященных вопросам сохранения психологического здоровья молодежи, сочетается с небольшим числом публикаций, отражающих авторские исследования о внедрении обозначенной проблемы в практику высшего образования.

Все вышеизложенное дает основания для критического использования соответствующего опыта в осмыслении и решении современных проблем психологического здоровья в условиях

российского образования, сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

### *Литература*

1. Боголюб Л.В. Психологическое здоровье современного ребёнка в детском саду // Вопросы дошкольной педагогики. — 2017. — №1. — С. 16-19.

2. Гаркуша Н.С. Историко-педагогические предпосылки развития в России системы воспитания культуры здоровья подрастающего поколения / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 10, С. 64-69.

3. Здравоохранение в России. 2015: Стат.сб. / Росстат. – М., 3-46 2015. – 174 с.

4. Решетников М.М. Психическое здоровье населения – современные тенденции и старые проблемы // Национальный психологический журнал. – 2015. - №1(17). – С.9-15.

5. Слободская Е.Р. Психическое здоровье детей и подростков: распространенность отклонений и факторы риска и защиты // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2008 (8), № 2. – С. 8 – 21.2.

6. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Е Психология. - 2009. - Вып. 4 (15). - С. 87–101.

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***А.Е. Никифоров***

*старший преподаватель*

*Евпаторийский институт социальных наук (филиал)*

*ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» (Симферополь, Россия)*

***Е.В. Никифорова***

*старший преподаватель*

*Евпаторийский институт социальных наук (филиал)*

*ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» (Симферополь, Россия)*

В сегодняшней геополитической, экономической и социальной обстановке, которая сложилась в нашей стране, наивысшей ценностью для человека выступает жизнь и здоровье граждан.

Именно здоровый человек имеет больше возможностей в полной мере реализовать себя в обществе как личность, быть счастливой, достигать поставленных целей и тому подобное. А это является залогом процветания страны и его граждан.

Еще большее значение приобретает здоровье в единстве духовного, социального, психического и физического аспектов. Достаточно долгий период под здоровьем понималось только отсутствие болезней (на соматическом уровне), о чем указывали выдающиеся философы и врачи прошлого Алкмеон, Аристотель, Гиппократ, Ибн Сина (Авиценна) и другие.

И только в двадцатом веке, здоровье было определено как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков [2, с. 16].

В последнее время все более распространенным становится взгляд на здоровье через холистический (системный) подход (Г.А. Апанасенко, В.П. Горащук, М.В. Гринева, и другие). Подавляющее большинство современных ученых рассматривают здоровье через такие его аспекты как: духовный, социальный, психический и физический. Без сомнения, каждый из перечисленных аспектов играет очень важное значение для личности, учитывая то, что в последнее время наблюдаются определенные проблемы относительно всех вышеперечисленных аспектов здоровья.

Вместе с тем, особое значение, на наш взгляд, приобретает вопрос социального здоровья современной молодежи. В указанном контексте мы поддерживаем мнение российского ученого В.И. Колисова, который отмечает, что проблема социального здоровья является одной из самых значимых проблем современного общества [2, с. 218].

В последнее время в научной литературе начинают появляться научные труды современных отечественных и зарубежных ученых (Т.В. Башкирева, Т.Е. Большова, И. Васильева, Н.А. Глузман, Л.Н. Горячая, С. Кириленко, В.И. Колесов, А. Мишин, В. Мягих, Е.Н Приступа и другие), посвященные вопросам формирования социального здоровья личности вообще и студенческой молодежи в частности. Между тем, изучению проблемы формирования социального здоровья будущих педагогов до сих пор не уделялось должного внимания.

Воспитание здоровых школьников, в том числе и относительно социальной его составляющей, требует от педагога образцового поведения и соответствия тому, чего требует он от своих воспитанников [1].

Если педагог не корректен в своем поведении (во взаимоотношениях с людьми, коллегами, самими школьниками и их родителями, отношение к собственному здоровью вообще и т.п.), и при этом постоянно подчеркивает о значении для обучающихся, школьников, и в жизни каждой личности социального здоровья, соответственно, не всегда воспитанники будут прислушиваться к такому педагогу.

Таким образом, уже с первого года обучения в вузе крайне важным встает вопрос формирования социального здоровья будущих педагогов. Тем более, как отмечает М.С. Петрова, значительная роль социализации молодого человека принадлежит высшей школе [3, с. 3]. Отметим, что в данном контексте понятие социализации является достаточно близким к изучаемой нами проблемы.

Воспитание социально здоровой личности (будущего педагога) в студенческие годы, в наше стране, является очень важным, и в то же время достаточно сложным процессом, но следует учитывать и то, что студенческий возраст, как отмечает Т.В. Сулягина, это период поиска осознания себя, выработки мировоззрения, определение своей самобытности и уникальности, это начало формирования собственной точки зрения и индивидуальный выбор образа жизни. Индивидуализация общественных ценностей и деятельностных норм в отношении с другими людьми, исходя из личной позиции человека, определяет степень развития субъекта в межличностных отношениях. Это выражается во взаимоотношениях в студенческой среде, с преподавателями, с родителями и с самим собой [4, с. 12].

К сожалению, студенческие годы также характеризуются и определенными трудностями в контексте формирования социального здоровья молодежи. Это обусловлено целым рядом факторов, к которым можно отнести: сложность адаптации студентов к новым условиям (изменение места жительства для иногородних студентов и оторванность от родителей, новые требования бытовых и общественных взаимоотношений в общежитии и т.д.), изменение условий процесса обучения (увеличение продолжительности учебных занятий, другие требования к осуществлению самостоятельной работы, большое количество студентов на курсе, новые преподаватели и т.д.), новые обязанности (староста группы, член студенческого самоуправления и т.д.).

Таким образом, именно эти годы, с нашей точки зрения, достаточно уязвимы для обучающихся, преимущественно в начале

обучения (I-II курсы). Особенно трудно в этот период устоять от соблазна обучающимся из других городов и регионов, которые размещаются в общежитиях, и таким образом, теряют контроль со стороны родителей.

Мы согласны с мнением Т.В. Сутягиной, в том, что новые условия деятельности обучающихся (студентов в вузе), это качественно иная система отношений ответственной зависимости, где на первый план выступает необходимость саморегуляции поведения, а также наличие той степени свободы в организации собственных занятий и быта, которые недавно были им не доступны [4, с. 13].

Испытания самостоятельностью достаточно часто на первом курсе не выдерживает значительное количество вчерашних школьников. Многие из обучающихся (студентов) первокурсников, в этот период начинают курить, употреблять алкогольные напитки и даже наркотики. И хотя большинство обучающихся, имеющих вредные привычки, впервые столкнулась с ними до поступления в ВУЗ, большое количество обучающихся пристращаться к ним, а другие прочно их закрепляют, именно в студенческие годы. А это происходит в тот момент, когда они уже должны осознавать и понимать, что они являются не просто обучающиеся, а будущие педагоги, которые должны быть ярким образцом и примером для будущего поколения.

Получение полной или даже частичной свободы от контроля родителей, часто подталкивает молодежь, и сексуальному разврату.

Так же, хотим обратить внимание на снижение морали среди молодежи, которое наблюдается в последние годы, а также на недостаточную образованность по вопросам безопасного секса, часто побуждает молодежь к незащищенной половой жизни, что в конечном счете, приводит к крайне нежелательным последствиям.

Средства массовой информации, в частности телевидение, не контролируемые федеральными органами контроля, создает для детей и подростков неправильное понимание основ и правил взаимоотношений, демонстрирует убийства, насилие, издевательства над другими, все это негативным образом влияет на уровень общей культуры вообще и на состояние сформированности социального здоровья, в частности. И в решении этой проблемы особое место принадлежит педагогу.

К сожалению, телевидение не единственное, что негативно сказывается на социальном здоровье современной молодежи. Еще больший вред наносит их социальному и психическому здоровью «Интернет», с помощью которого дети и подростки, могут без труда

просматривать порнографические сайты, где демонстрируются половые отношения, часто в искаженном виде. И это далеко не все, с чем сегодня сталкиваются школьники. Все вышеперечисленное требует от педагогов колоссальных усилий в контексте сглаживания негатива от увиденного и услышанного их воспитанниками.

Снижение интереса у молодежи к ведению здорового образа жизни в целом, и к физической культуре в целом, также достаточно острая проблема современности (и соответственно является одним из негативных проявлений сформированности социального здоровья личности), решение которой также во многом зависит от молодых и компетентных педагогов.

Также необходимо отметить, что обучающиеся II и III курсов, проходят различные виды педагогические практик, в процессе, которых они выполняют обязанности воспитателя или педагогов. Что впервые требует от них быть образцом для своих воспитанников.

Итак, как видно из вышесказанного, проблема формирования социального здоровья будущих педагогов в настоящее время является очень актуальной проблемой. Особо важное значение, в подготовке социально здоровых обучающихся – будущих педагогов, приобретают учебные дисциплины: «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура», преподавание которых предполагается во всех без исключения Вузах.

Еще одним из преимуществ процесса физического воспитания, в контексте формирования социального здоровья будущих педагогов, является и то, что выше упомянутые предметы преподаются обучающимся всех направлений подготовки по квалификационному уровню бакалавр. А это, в свою очередь позволяет, не только поэтапно, и соответственно, более успешно осуществлять процесс формирования социального здоровья будущих педагогов, но и повысить мотивацию на здоровый образ жизни, а также и проводить мониторинг их здоровья на протяжении обучения в вузе.

Следует так же отметить, что до недавнего времени процесс физического воспитания своей целью был направлен только, преимущественно, на повышение физических качеств и двигательной активности занимающихся.

Мы, в целом поддерживаем, выше указанные тенденции, и, считаем, что физическое воспитание должно быть направлено не только на физическое здоровье личности, но и на психическое, духовное и особенно на социальное здоровье личности. Физическое воспитание имеет колоссальный потенциал в указанном

направлении, которое можно определить даже без особых усилий.

Именно в процессе физического воспитания обучающиеся тесно взаимодействуют с одноклассниками (на занятиях по прикладной физической культуре), другими (в спортивных секциях, клубах, группах, участие в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе), а также молодежным обществом (участие в спортивных праздниках посвященных городу, области или даже страны). Потому что, именно в процессе физического воспитания появляется возможность объединения обучающихся (студентов), применяя, например, эстафеты, различные подвижные и народные игры, упражнения в парах, или в кругу (держась за руки), а также судейство соревнований и т.д.

С помощью спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол), когда игроки одной команды подчинены цели – победить соперника, а это требует от них четкого взаимодействия, взаимопонимания и взаимопомощи в различных игровых ситуациях, вполне возможно закладывать фундамент корректного обращения в непредсказуемых, острых ситуациях (борьба за мяч, неспортивное поведение и т.д.).

Кроме того, физическое воспитание позволяет вооружать обучающихся (студентов) необходимыми знаниями, средствами и методическими умениями, которые способствуют формированию социального здоровья будущих педагогов, так как содержание учебной программы по физическому воспитанию для обучающихся высших учебных заведений построено по следующим разделам как: теоретическая подготовка, методическая подготовка и практическая подготовка.

Таким образом, учитывая вышесказанное, можно сделать вывод, что: во-первых, формирование социального здоровья будущих педагогов можно по праву считать социально важной и актуальной проблемой сегодняшнего общества, во-вторых, именно от сформированности социального здоровья будущего педагога во многом зависит воспитание всесторонне развитой и здоровой молодежи и будущего поколения, в-третьих, важное значение в формировании социального здоровья компетентных педагогов играет физическое воспитание, за счет использования его потенциала и полной направленности в указанном направлении.

### *Литература*

1. Глузман Н.А., Солодников А.В. Формирование здоровьесберегающей компетенции при подготовке бакалавров по

профиллю «Физическая культура» / Н. А. Глузман, А. В. Солодников // Теория и практика физической культуры. 2017. № 8. С. 49.

2. Колесов В.И. Социальное здоровье студентов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2009. - № 2. (42) - С. 217-229.

3. Петрова М.С. Анимационная деятельность как средство социального воспитания студентов вуза: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.02 – теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в общеобразовательной и высшей школе). - Кострома, - 2007 - 24 с.

4. Сутягина Т.В. Формирование социального опыта у студентов на начальном этапе обучения в вузе: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.02 - теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в общеобразовательной и высшей школе) 13.00.08 – теория и методика профессионального образования. - Кострома, - 2007 - 25 с.

## **ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***И.В. Полякова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Е.А. Девятиярова***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Авторская программа коррекции биологического возраста включает в себя три последовательных этапа, в рамках которых раскрываются основные понятия и сущность изучаемых разделов и тем, взаимосвязанных между собой и взаимообусловленных. Практическая работа предполагает знакомство студентов с комплексом средств целенаправленного воздействия, связанного с коррекцией биологического возраста человека в процессе физического воспитания в вузе.

Практические занятия осуществлять в процессе обязательных академических часов по дисциплине «Физическая культура». На групповых практических занятиях использовалось плавание в качестве основного средства физического воспитания.

В рамках реализации раздела практико-методических занятий студенты овладевали различными методиками измерения показателей здоровья, физической подготовленности, приёмами психокоррекции, способами определения биологического возраста человека и учились самостоятельно его определять расчётным путём.

Самостоятельные занятия в разработанной программе были направлены на закрепление полученного материала в ходе теоретических и практико-методических занятий, а также на выполнение индивидуальных коррекций различных показателей биологического возраста.

При разработке экспериментальной программы и в соответствии с задачами исследования были проанализированы различные методики, определяющие показатели здоровья и биологического возраста студентов в логике экспериментального направления.

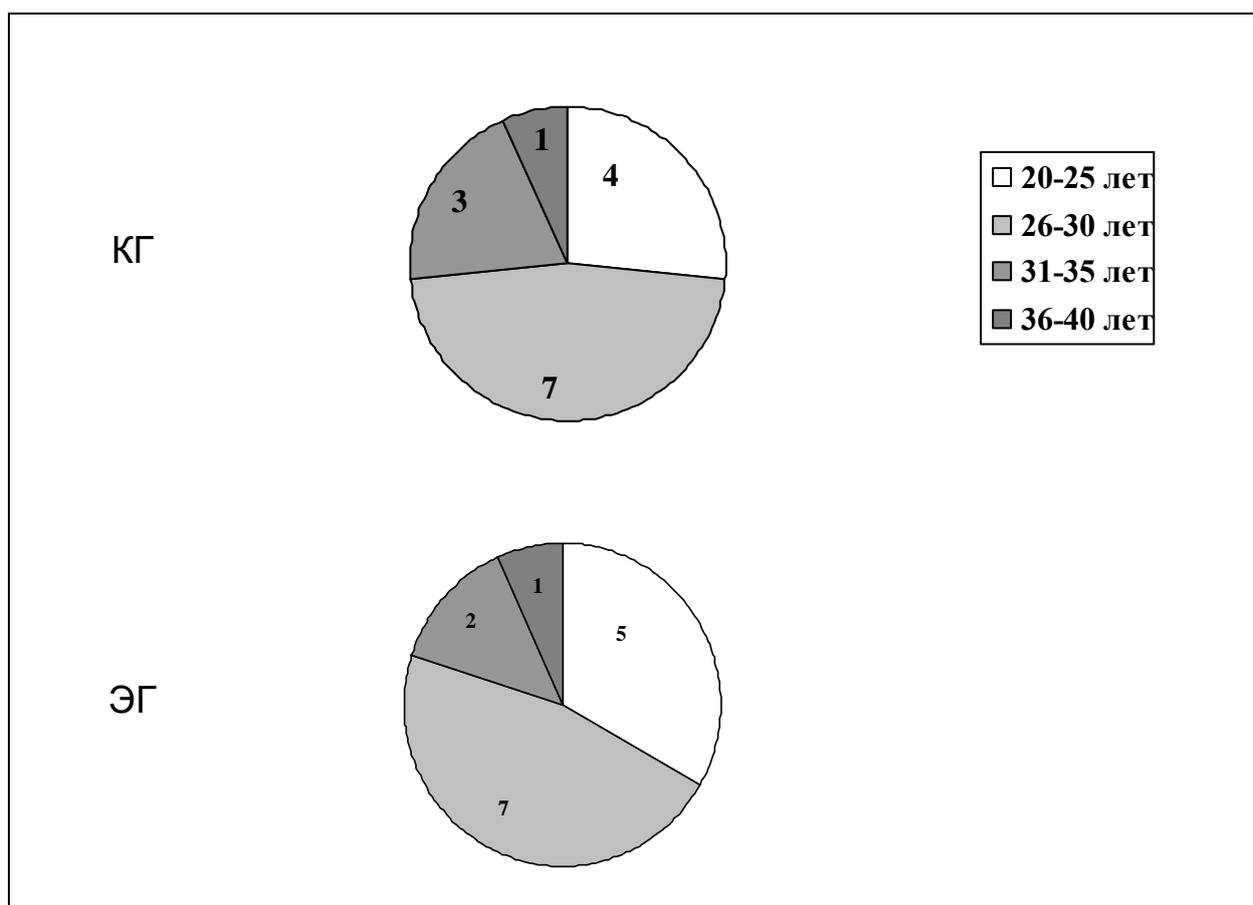


Рис. 1. Анализ возрастного показателя студентов на начальном этапе эксперимента, (кол-во чел)

В октябре 2015г. было проведено тестирование студентов КГ (n=15) и ЭГ (n=15) по программе исследования, которое позволило выявить первоначальные данные возрастного показателя (рис. 1) и физической подготовленности испытуемых (рис. 2).

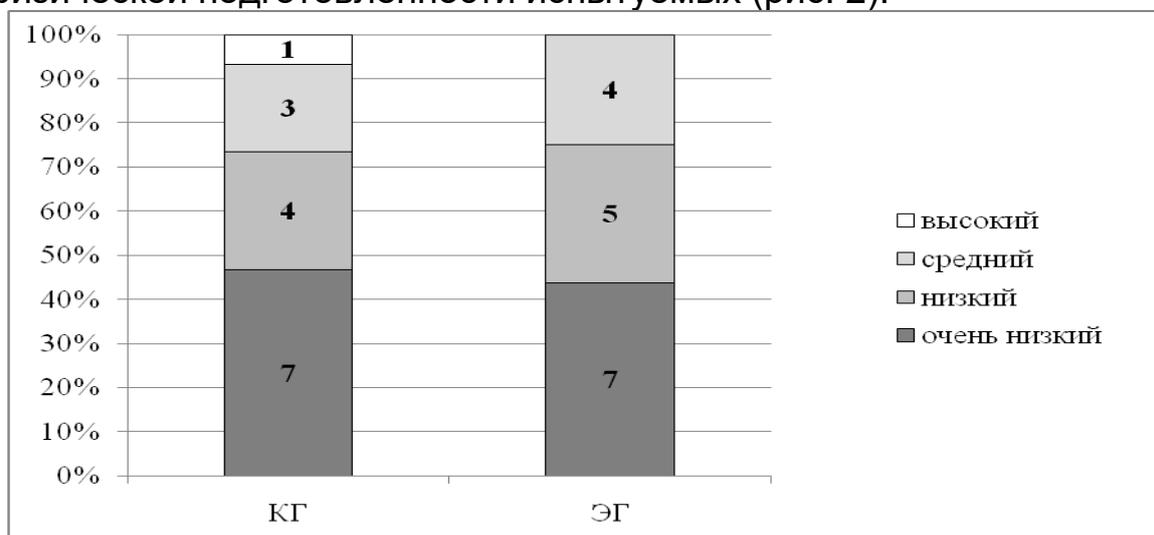


Рис. 2. Анализ уровня физической подготовленности студентов на начальном этапе эксперимента, (кол-во чел)

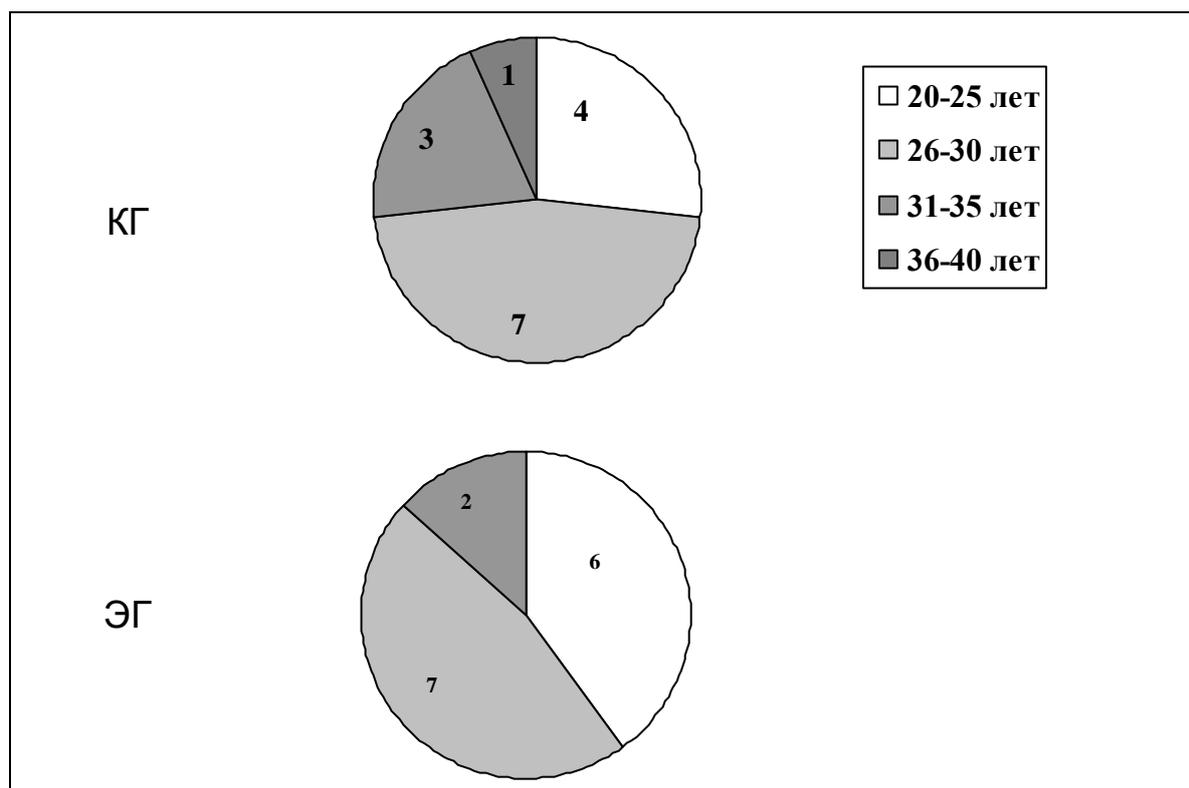
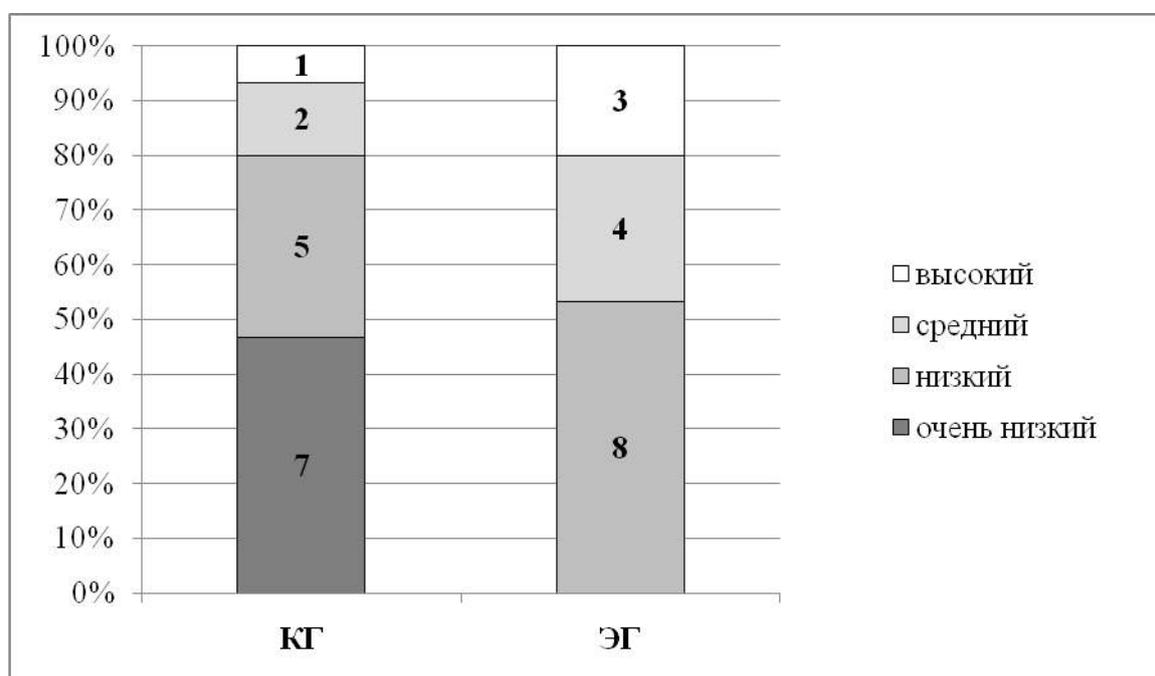


Рис. 3. Анализ возрастного показателя студентов на заключительном этапе эксперимента, (кол-во чел)

Контрольные нормативы физической подготовленности испытуемых выявили, что их уровень преимущественно «очень низкий» и не соответствует требованиям в данной возрастной группе.

Итогом опытно-экспериментальной работы выступили результаты повторной диагностики показателей биологического возраста (рис. 3) и физической подготовленности (рис.4), проведенной в октябре 2017г.

Качественный анализ данных, полученных в результате эксперимента, позволяет констатировать, что реализация авторской программы коррекции биологического возраста студентов оказала положительное влияние на организм испытуемых.



*Рис. 4. Анализ уровня физической подготовленности студентов на заключительном этапе эксперимента, (кол-во чел)*

По показателям биологического возраста студенты ЭГ в большем процентном соотношении приблизились к паспортным данным, в сравнении с контрольной группой. Однако, надо отметить, что эти показатели не увеличились достоверно. Это вполне соотносится с научными исследованиями, проведенными ранее. Т.к. биологический возраст - многофакторная характеристика и требует продолжительного по времени и разнопланового вмешательства, то данные результаты вполне корректны. С другой стороны, студенческий возраст относится к неэффективному в

плане абсолютного снижения биологического возраста, а только подлежит незначительной коррекции.

По показателям развития физических качеств улучшения в ЭГ носят ярко выраженный характер, что подтверждает предположение о том, что осознанное и разностороннее использование физических упражнений, гигиенических факторов, сбалансированного питания и психорегуляции способствует физической подготовленности обучающихся.

### *Литература*

1. Полякова И.В. Подготовка студентов ФФК к инновационной образовательной деятельности в процессе занятий ритмопластическими видами гимнастики: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.08. Тул. гос. пед. ун-т им. Л.Н. Толстого. - Тула, 2009. - 180 с.

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

***Е.В. Перепелюкова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» (Челябинск, Россия)*

Начальный период обучения в вузе связан для большинства студентов с ежедневными интенсивными психоэмоциональными нагрузками на фоне уменьшения двигательной активности и, как следствие, чрезмерным напряжением различных систем организма и, прежде всего, центральной нервной системы. Вследствие снижения общего уровня здоровья первокурсников ежегодно увеличивается число студентов, отнесенных по врачебным показаниям к специальному медицинскому отделению. В последние годы их число в нашем университете колеблется от 25,5% до 30% от общего числа первокурсников. Подавляющее большинство из них – девушки 17-18 лет.

Для студенток специальной медицинской группы характерны недостаточность адаптационных защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды. Психические переживания, связанные с неблагоприятными

микросоциальными воздействиями в новых условиях жизнедеятельности, в сочетании с соматическими нарушениями и состояниями женского организма, негативно влияют и на социальную адаптацию первокурсниц, приводит к появлению повышенной раздражительности.

Причем, как показывает опыт, многие девушки до поступления в университет не занимались активно физкультурой даже в школе. Поэтому этой категории студенток приходится адаптироваться не только к новым условиям жизни, но и к регулярной физической нагрузке.

Эмоционально-стрессовый прессинг на организм первокурсниц специальной медицинской группы ввиду незавершенности морфологического и функционального созревания и снижения адаптивных ресурсов их организма, часто приводит к развитию психосоматических заболеваний, снижению умственной и физической работоспособности, появлению неврозов, неадекватных форм поведения, что является серьезным препятствием в процессе адаптации и обучения в целом. Не вызывает сомнения, что такой эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студенток, травмирует их еще недостаточно управляемую психическую сферу [2].

Поэтому качество решения задач, поставленных перед высшей школой, во многом зависит от умения правильно организовать работу с первокурсниками.

Фоновое диагностирование исходного состояния здоровья студенток-первокурсниц специальной медицинской группы показало, что, в структуре выявленных заболеваний чаще всего встречаются патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА) (нарушение осанки) – 29,1 %; органов зрения (миопия) – у 28,9 % студенток; заболевания верхних дыхательных путей – 23,3 %. Относительно высокий удельный вес заболеваний системы внешнего дыхания студенток, по-видимому, объясняется климатическими и экологическими условиями нашего региона, предрасполагающими к ним. Патология нервной системы, в частности вегетососудистая дистония (ВСД) отмечена у 28,9 % (из них в 37 % случаев – проявляющаяся в артериальной гипертонии и в 63 % случаев – проявляющаяся в артериальной гипотонии). Из приведенных данных следует, что значительная часть девушек приходит в студенческую среду с хронической патологией. Большинство учащихся имеет «букет» хронических заболеваний, что существенно снижает уровень их двигательной активности и физической подготовленности. Это, в свою очередь, влечет за собой снижение

общей работоспособности и адаптационных возможностей организма. Среди вегетативных нарушений девушки часто отмечают головные боли, головокружения, боли в области живота.

Для решения вопроса о наличии психоэмоциональной напряженности у студенток мы исходили из представления Л. Е. Панина о том, что важнейшими признаками этого синдрома являются: повышение уровня тревожности, снижение эмоциональной стабильности, степени самооценки, уровня социальной адаптации и фрустрационной толерантности [2]. Для диагностики эмоциональных состояний испытуемых, а также для анализа уровня психологической адаптации и личностных особенностей студенток были использованы методы наблюдения и анкетирования, методика Розенцвейга [3], поскольку она отражает изменение сразу всех основных показателей напряженности.

Проведенное диагностирование психического состояния студенток первого курса выявило высокий уровень тревожности (7,8), агрессивности (5,9), аутоагрессии (1,6) и низкий уровень самооценки (2,7), склонности к лидерству (2,9), миролюбия (2,3), безразличия к фрустрации (1,2), сдержанности (0,3) и социальной адаптации (4,9), что является доказательством снижения психофизиологической напряженности студенток в учебном процессе. Отмечено ухудшение субъективного уровня личностного благополучия в сфере эмоционального и физического состояния занимающихся. По данным собеседования каждая пятая девушка испытывает чувство неудовлетворенности собой, каждая третья – тревожное и депрессивное состояние. Большинству студенток (63,3 %) свойственны фрустрированность, напряженность, раздражительность, беспокойство, что свидетельствует об их душевном неблагополучии и наличии дезадаптационных явлений со стороны нервно-психического статуса. Это, на наш взгляд, можно объяснить рассогласованием возбудительных и тормозных процессов высшей нервной деятельности и дезадаптационным состоянием студенток первого курса специальной медицинской группы.

Проведенный анализ выявил у 70 % студенток-первокурсниц специальной медицинской группы повышенный уровень психофизиологического напряжения. Среди причин его возникновения девушки выделяют большие нагрузки в период выпускных и вступительных экзаменов. Так 46,1 % респондентов отмечают наличие тревоги, частое внутреннее напряжение, ощущение «комка в горле» (17,1 %), быструю утомляемость (23,4 %), рассеянное внимание (33,3 %), повышенную раздражительность

(56,2 %), навязчивые страхи (7,2 %), неуверенность в собственных силах (6,7 %).

Большая частота реакций психической дезадаптации студенток первого курса специальной медицинской группы свидетельствует об их низком уровне психической выносливости и несформированности психологических параметров личности, связанных с деятельностью в экстремальных, стрессовых ситуациях. Студентки этой группы требуют индивидуального подхода для предупреждения не только болезней адаптации, но и различных нервно-психических расстройств. Такой эмоциональный фон в достаточной степени влияет на самочувствие студенток, а также, благодаря распространению через соматическую и вегетативную нервную систему, практически на все ткани, в том числе и на половую функцию. Это подтверждается данными анкетного опроса: из 62 студенток различные функциональные нарушения овариально-менструального цикла (ОМЦ) были выявлены у 27 (43,6 %) девушек. Приведенные данные можно рассматривать как показатель рассогласования механизмов половой функции под действием психоэмоционального напряжения.

Результаты тестирования физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студенток первого курса специальной медицинской группы показали их низкий уровень здоровья, неудовлетворительное состояние вегетативных функций организма, недостаточную функциональную подготовленность и физическую работоспособность, а, следовательно, низкие адаптационные возможности, что выражалось в уменьшении времени задержки дыхания на вдохе (32,9 с), увеличении индекса Руффье (10,6 ус. ед), учащении пульса в покое (83,2 с) и после стандартной мышечной нагрузки (136,8 с). У девушек отмечен высокий жировой показатель (33,5 % при норме 18-24 %), что является дополнительным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, этот контингент занимающихся характеризуется снижением функционального состояния, а значит и резистентных возможностей организма и, как следствие, более выраженным напряжением высших психических функций, а недостаточная сформированность физиологических систем организма студенток 17-18 лет обуславливает более высокую степень их функционального напряжения в период социально-психологической адаптации к новым условиям жизни. Цена такой дезадаптации бывает несоразмерно велика.

В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый образ жизни.

Сегодня практически никто не оспаривает того, что физическая активность, физические упражнения могут улучшить как соматическое, так психическое здоровье человека, способствуя снятию психологического стресса и подъему эмоционального состояния. Задача заключается в том, чтобы отыскать такие средства, методы и педагогические приемы физического воспитания во время проведения занятий по физической культуре, которые в наиболее короткий срок улучшают и нормализуют функциональное и психофизическое состояние организма студентов с ослабленным здоровьем.

От того, как быстро и эффективно будет происходить процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи, здоровье и работоспособность студентов, процесс их профессионального становления.

Разработка и внедрение мер психофизиологической оптимизации учебной деятельности студентов в целях профилактики возникновения нервно-психического напряжения и, связанных с ним психосоматических заболеваний, имеет большую научно-практическую значимость.

### *Литература*

1. Викторов Д.В. / Интроецированный подход к содержанию и организации физкультурного образования / Викторов Д.В., Шкляев В.В., Перепелюкова Е.В. – Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 7. – С.42-47.
2. Панин Л. Е. Биохимические механизмы стресса. / Панин Л. Е. – Новосибирск: Наука, 1983. – 296 с.
3. Тест фрустрации Розенцвейга: Методика психокоррекции личности / сост. И. А. Виноградова. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 1998. – 16 с.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ В СТИЛЕ ХИП-ХОП**

**И.В. Полякова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**А.В. Захаров**

*учитель физической культуры  
МБОУ города Костромы СОШ 30 (Кострома, Россия)*

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Т.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое соответственно поставленной задачи.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Только сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

В контексте создавшихся проблем ухудшения здоровья и физического состояния подрастающего поколения актуальным остается поиск и реализация различных видов двигательной активности, позволяющих эффективно решать эти задачи с учетом интересов молодежной среды.

В последние годы среди российских подростковых сообществ надежно обосновалась подгруппа хип-хоперов. Эта молодежная субкультура противопоставляется криминальным подростковым группировкам, т.к. «битвы» здесь пропагандируются исключительно

с целью установить, кто лучше владеет техникой того или другого из танцевальных направлений.

Танец Хип-Хоп – это обобщенное название нескольких танцевальных стилей, богатство и разнообразие направлений которого не позволяют провести точную научно обоснованную классификацию. Поэтому часто используется понятие «танец в стиле хип-хоп».

Немногочисленные исследования показали, что хип-хоп танцы самым наилучшим образом влияют на физическое и психическое состояние детей, т.к. для выполнения некоторых движений необходим достаточно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Для определения влияния занятий хип-хоп танцами на развитие координационных способностей младших школьников были подобраны специальные тесты по методике Л.Д. Назаренко, Е.Е. Фуниной:

1. Точность по пространственно-силовым параметрам
2. Точность движений по пространственно-временным параметрам двигательных действий
3. Точность дифференцирования мышечных усилий в конкретной ситуации
4. Точность движений в ответ на внешний раздражитель
5. Точность баллистических движений
6. Точность манипулирования в пространстве

Всего в исследовании, проводимом с мая 2014г. по декабрь 2016г., приняли участие 33 мальчика в возрасте 8-10 лет МОУ СОШ № 50 и МОУ СОШ № 30 г. Костромы. Экспериментальную и контрольную группы составили по 8 детей в каждой.

В КГ были дети, занимающиеся в школьной секции футбола. Дети ЭГ занимались в танцевальной студии.

Учебно-тренировочные занятия в танцевальной группе проводились в соответствии с адаптированной программой А.И. Голодцовой (2014):

1. *Название:* Образовательная программа дополнительного образования детей «Современный танец в стиле хип-хоп».

2. *Направленность:* художественная.

3. *Концептуальная основа:* Программа модифицированная, составлена на основе программы А.И. Голодцовой (2014), методических материалов интернет сайтов, в соответствии с требованиями к программе дополнительного образования детей. Адаптация образовательной программы заключается в изменении

некоторых задач, тем, количества часов и программного содержания.

4. *Уровень освоения программы:* углубленный.

5. *Цель программы:* развитие физических качеств и качеств личности ребенка, способности к творческому самовыражению средствами современного танца.

6. *Задачи*

Образовательные:

- изучение стилей современного танца, их характерных особенностей и выразительных средств;
- освоение музыкально-ритмических особенностей стиля хип-хоп и приобретение базовых знаний, умений, навыков исполнения танцевальных элементов;
- формирование умений эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях, импровизационных навыков;

Развивающие:

- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, мелкой моторики;
- совершенствование чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, творческих и созидательных способностей;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развитие мышления, воображения, эмоционально-волевой сферы, находчивости и познавательной активности; расширение кругозора;

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству;
- формирование взаимодействий и правильного поведения в группе во время движения, танцев, игр;
- формирование культуры группового общения с детьми и взрослыми;

- развитие лидерских качеств, чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности, взаимопомощи и трудолюбия;

- приобщение к здоровому образу жизни.

7. *Контингент*: школьники 8-15 лет.

8. *Срок реализации программы*: 5 лет.

9. *Режим занятий*:

1 год обучения - 108 часов, 3 часа в неделю.

2 год обучения - 108 часов, 3 часа в неделю.

3 год обучения - 108 часов, 3 часа в неделю.

4 год обучения - 144 часа, 4 часа в неделю.

10. *Формы проведения занятий*:

- Учебное занятие.

- Открытое занятие.

- Музыкальное соревнование (баттл)

- Мастер-класс приглашенного специалиста.

- Концерт, конкурс, фестиваль.

11. *Формы выявления результативности обучения*: анкетирование, тестирование, этюды, технический зачет, музыкальный тест, открытое занятие, отчетный концерт, участие в конкурсах, фестивалях разного уровня.

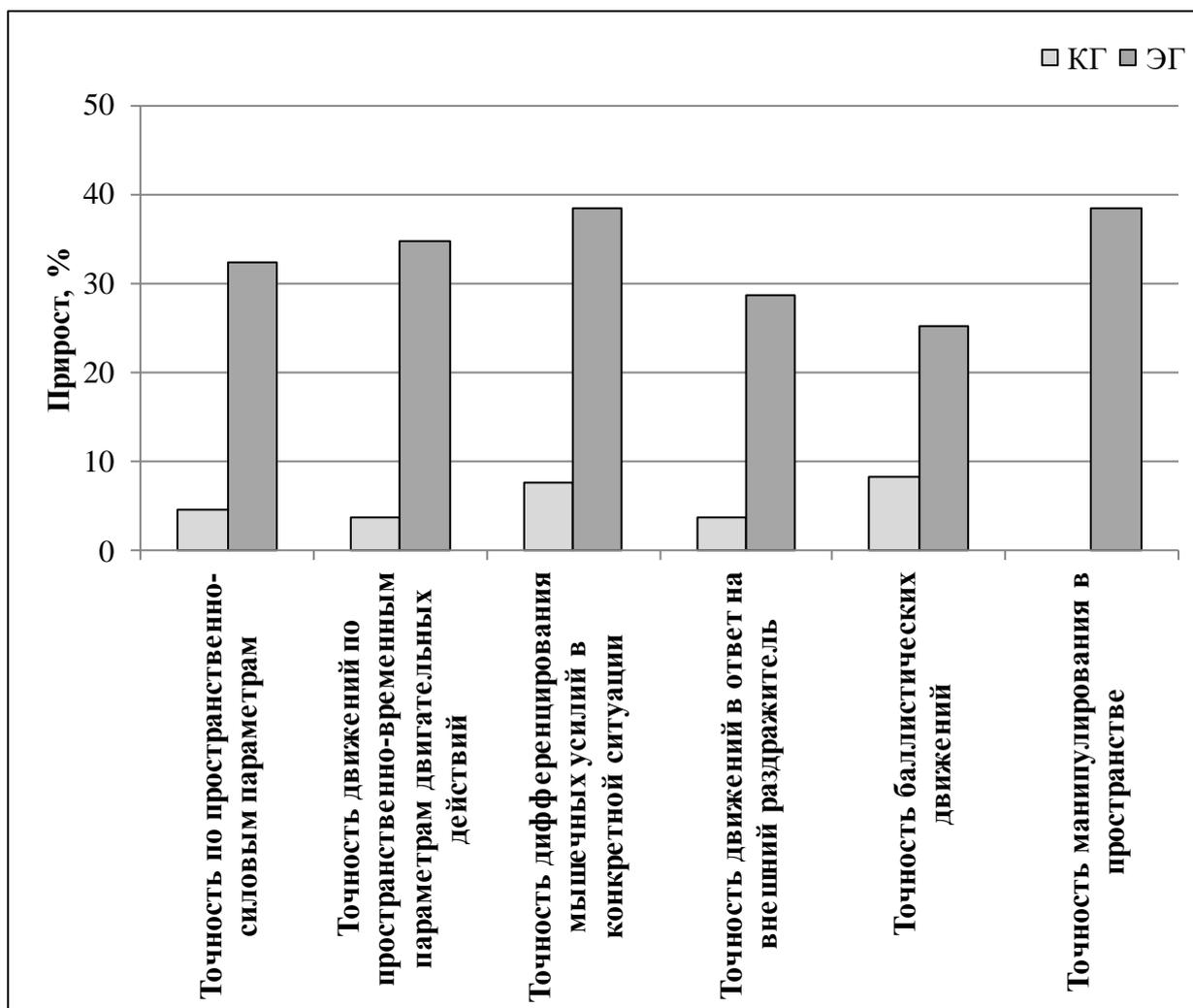
В начале экспериментальной работы было проведено тестирование по программе исследования для определения уровня развития ловкости у школьников.

Анализ средних показателей в каждой группе позволяет говорить о том, что результаты сильно не различаются и уровень развития координационных способностей определяется как средний для данной возрастной группы.

На заключительном этапе эксперимента было проведено итоговое тестирование координационных способностей детей, занимающихся футболом и танцами.

### *Анализ прироста среднегрупповых показателей развития координационных способностей в КГ и ЭГ*

№ теста	КГ			ЭГ		
	до	после	прирост	до	после	прирост
1.	3,25±0,46	3,4±0,51	4,6	3,4±0,51	4,5±0,76	32,4
2.	3,13±0,35	3,25±0,46	3,8	3,25±0,46	4,38±0,52	34,8
3.	3,25±0,46	3,5±0,54	7,7	3,25±0,46	4,5±0,54	38,5
4.	3,38±0,74	3,5±0,51	3,6	3,5±0,51	4,5±0,54	28,6
5.	3	3,25±0,46	8,3	3,5±0,51	4,38±0,52	25,1
6.	3,8±0,51	3,8±0,51	0	3,25±0,46	4,5±0,76	38,5



*Рис. 1. Сравнительный анализ прироста среднегрупповых показателей*

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение о том, что, занятия в спортивной и танцевальной группах оказали положительное влияние на развитие координационных способностей младших школьников. По всем тестам произошли позитивные сдвиги в обеих группах, которые представлены в таблице. Т.к. по специальным тестам оценка результатов проводилась в баллах, было решено провести анализ прироста среднегрупповых показателей в %.

Оценка результатов исследования данным методом показала, что в ЭГ прирост показателей по специальным тестам носит ярко выраженный характер, что отражено в диаграмме (рис. 1).

Наибольший прирост показателей наблюдается по точности дифференцирования мышечных усилий в конкретной ситуации и точности манипулирования в пространстве (по 38,5%). Это

объясняется достаточно разнообразным арсеналом упражнений танцевального характера непосредственно для рук и плечевого пояса, в отличие от занятий в секции футбола, где работа руками определена спецификой спортивной игры.

Наименьшая разница прироста показателей наблюдается по точности баллистических движений, т.к. в обеих группах выполнялись специальные упражнения на развитие именно данных действий.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что танцевальная деятельность, наряду со спортивной, является эффективным и доступным средством развития координационных способностей младших школьников.

### *Литература*

1. Голодцова А.И. Дополнительная общеобразовательная программа по современному танцу «Современный танец в стиле хип-хоп» / А.И. Голодцова. С.-Пб. 2014. – 4с.

2. Назаренко, Л.Д. Тестирование точности у учащихся младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Л.Д. Назаренко, Е.Е. Фунина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2006. - № 1. - Режим доступа к журн.: <http://www.kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

***М.П. Маркова***

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Т.О. Устинова***

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В последние годы специалисты, работающие с детьми дошкольного возраста, отмечают у них замедленное и недостаточное развитие речевой функции, а также функциональных показателей физического развития. Исследование готовности детей к началу школьного обучения, проведенное нами в 2005 и в 2015 – 16 г.г., показало явное отставание в развитии II сигнальной системы у 6-7-летних детей по сравнению с показателями десятилетней

давности [1]. Поскольку существенные изменения произошли в достаточно короткие сроки, совпавшие с периодом активного внедрения в жизнь современных людей компьютеров, гаджетов, интернета, мы предположили, что именно использование подобной техники с раннего возраста является тем фактором, который резко изменил условия развития детей и мог повлиять, в частности, как на развитие речи, так и на физиометрические показатели.

Если реальные раздражители и разные виды деятельности ребенку заменяет компьютер, то полноценное физическое и психофизическое развитие становится невозможным. Но совсем лишить ребенка компьютера – это крайность, которая в современных условиях жизни абсолютно непродуктивна и даже вредна. Поэтому нами разработаны рекомендации, использование которых может оказаться полезным, прежде всего родителям, а также воспитателям дошкольных образовательных учреждений. Мы надеемся, что наши рекомендации помогут эффективно использовать современные информационно-компьютерные технологии в целях развития ребенка.

Итак, мы рекомендуем следующее:

1. Закрепите в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой, будь то телевизор, компьютер или планшет, нужно только с разрешения родителей. Тогда Вам легче будет регулировать время, проведенное ребенком за компьютером;

2. В любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом. Это должно стать правилом, которое не обсуждается. Свободное от компьютера время необходимо заполнить другими полезными и интересными делами, в первую очередь связанными с повышением двигательной активности, с занятиями физической культурой;

3. Лучше всего купить ребенку специальный детский планшет или ноутбук, в котором установлены необходимые игры, соответствующие возрасту и имеющие как развлекательное, так и познавательное значение;

4. Покажите ребенку, что компьютер можно и нужно использовать не только для игр и других развлечений, но и как *инструмент для работы и получения информации*. Учите ребенка работать с компьютером, как представителей предыдущих поколений учили работать с книгой и справочными материалами. Покажите ему преимущества компьютера. Предложите ребенку собрать материал по интересной для него и соответствующей его возрасту теме;

5. Стимулируйте и поддерживайте познавательный интерес ребенка. Учите его удовлетворять познавательный интерес с помощью *беседы с взрослыми* (обязательно находите время для таких бесед со своими детьми!!!), с помощью книг, телевизионных программ и, конечно же, с помощью компьютера. Развивайте поисковую активность ребенка. Высокий *познавательный интерес и поисковая активность* – залог успешной *адаптации* не только к обучению в школе, но и ко всем проблемам дальнейшей жизни;

6. Для альтернативы гаджету у ребенка должно быть необходимое количество других игрушек, книг, наборов для творчества, активных игр и спортивных развлечений;

7. Если ребенок мало интересуется чем-то, кроме компьютера, не переставайте предлагать ему все новые *совместные* игры и развлечения. Рано или поздно вы подберете ему занятия по вкусу. Не допускайте развития *компьютерной зависимости*. Покажите ребенку альтернативные варианты получения удовольствия от жизни: спорт, занятия физической культурой, путешествия, книги, настольные игры, хобби, решение интеллектуальных и практических задач, творчество, живое общение и др. Хвалите детей за достижения в разных видах деятельности. Помните, что *положительные эмоции* – лучшее подкрепление познавательного интереса и поисковой активности. Поддерживайте детей, помогайте им, но не забывайте, что можете обеспечить ребенку не более 50% успеха; не менее 50% результата он должен получить самостоятельно;

8. Не забывайте, что дети во всем берут пример с родителей. Поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, физическими упражнениями нужно заниматься этим вместе с ним. И уж точно не просиживать за компьютером все свое свободное время.

Итак, что же могут сделать взрослые, чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка? Они могут больше интересоваться ребенком, проводить с ним время, показывать ему другие формы досуга и примеры живого общения с друзьями, которое ничем заменить нельзя. Покажите ребенку, что, кроме суррогатного общения, суррогатных достижений, которые обеспечивает компьютер, существует реальная жизнь и она гораздо более насыщенная и интересная. Научите его использовать преимущества компьютерных технологий в целях познания и адаптации, а использовать его в развлекательных целях он и сам научится.

## *Литература*

1. Маркова М.П., Родина Е.А., Каспарова К.А., Асланзаде Э.Т.к. Исследование динамики школьной зрелости дошкольников г. Тулы / Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, - Тула: изд. ТГПУ им. Л.Н. Толстого. - 2015. – С. 3-10.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ОТСТАВАНИЯ В РАЗВИТИИ РЕЧЕВОЙ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ**

***М.П. Маркова***

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Т.О. Устинова***

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В последние годы специалисты, работающие с детьми дошкольного возраста, отмечают у них отставание в развитии речевой функции. Исследование готовности детей к началу школьного обучения, проведенное нами в 2015 – 16 г.г., показало явное отставание в развитии II сигнальной системы у 6-7-летних детей по сравнению с показателями десятилетней давности, полученными проблемной группой нашей кафедры [1]. Нами разработаны рекомендации, использование которых может оказаться полезным для развития речи у дошкольников. Эти рекомендации мы адресуем прежде всего родителям, а также воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

Наши рекомендации очень простые. Они очевидны и скорее всего известны всем, но с появлением компьютеров мы находим все меньше времени и поводов для общения с нашими детьми. Нам кажется, что компьютер может заменить ребенку книжки, игрушки, игры и живое общение. Мы говорим: «У меня много дел. Сейчас мне некогда. Пусть поиграет. Потом поговорим». Потом – это когда-нибудь и это может не наступить, а может наступить, но поздно. Поэтому...

1. Помните, что для развития речи у каждого ребенка существуют генетические предпосылки, но для их проявления ребенку нужна соответствующая среда. Она должна быть богатой реальными, конкретными раздражителями: звуками, запахами,

красками, прикосновениями, вкусами и т.д. Она должна обеспечивать речевое общение со взрослыми и развитие мелкой моторики;

2. Создайте ребенку сенсоробогащенную среду, т.е. среду, богатую разнообразными раздражителями. Причем делать это надо не «потом», «когда деньги будут», а фактически с рождения. Для этого можно использовать очень дешевые предметы: картинки, открытки, коробочки и т.д. Главное, чтобы эти предметы были чистыми, яркими, достаточно крупными и безопасными для здоровья с точки зрения формы и материала, из которого они сделаны. Сенсоробогащенная среда способствует развитию I сигнальной системы мозга, на основе которой развивается II сигнальная система, т.е. речевая функция;

3. Разговаривайте с детьми, начиная с рождения, даже если Вам кажется, что они ничего не понимают. Проговаривайте все свои действия, называйте предметы, рассказывайте о том, что происходит вокруг, чем Вы занимаетесь в данный момент и т.д. Ребенок должен слышать правильную речь, т.е. слова, произносимые без искажения. Такое произношение могут обеспечить только взрослые люди. Поэтому общение со взрослыми – необходимое условие развития речи, и в раннем возрасте оно не может быть заменено общением со сверстниками, компьютером, животными и т.д.;

4. Читайте детям книги, рассказывайте сказки, пойте песни, играйте с ними, учите с ребенком стихи;

5. Помните, что дети довольно быстро запоминают прочитанное, особенно стихи, поэтому, если Вы читали ребенку стишок много раз, попробуйте не дочитывать последнее слово в строке, делая паузу и провоцируя тем самым ребенка на произнесение этого слова. Подобные провокации – очень действенный способ стимуляции перехода от сенсорной речи (понимания слов) к моторной речи (речеворению) у ребенка;

6. Если ребенок пытается общаться с Вами жестовым языком, делайте вид, что не понимаете, провоцируя его на выражение желания, просьбы с помощью слов. Только ни в коем случае не доводите ребенка до истерики. Берегите нервную систему ребенка, ищите компромисс, хитрите, играйте и постепенно добивайтесь речевого общения;

7. Если ребенок, несмотря на Ваши старания, молчит или говорит невнятно, если Вас беспокоят дефекты его речи, обратитесь к специалисту: логопеду, психоневрологу, отоларингологу (возможно ребенок плохо слышит);

8. Развивайте мелкую моторику ребенка. Она связана с пальцами рук и мимическими мышцами лица. Существует огромное количество пособий по развитию мелкой моторики, но почти вся она содержит рекомендации по развитию мышц кисти. Не забывайте про мимику, выражайте на лице свои эмоции. Этим Вы не только способствуете развитию мозга и речевой функции, но еще и учите ребенка правильно эмоционально реагировать на различные предметы, ситуации и события. Помните, что, копируя Вашу мимику, ребенок испытывает соответствующие ей эмоции;

9. Для развития мелкой моторики можно лепить, рисовать, писать, вырезать (не бойтесь давать ребенку ножницы, но будьте рядом, обеспечивая безопасность!), перебирать мелкие предметы, шерсть животных, нанизывать бусинки и пуговицы (следите, чтобы ребенок не проглотил мелкие предметы и не подавился!), открывать и закрывать коробочки и т.д.;

10. Если ребенок уже говорит, то обсуждайте с ним прочитанное, увиденное, услышанное, обсуждайте события, выясняйте, что ребенок понял, что он узнал, просите его поделиться впечатлениями, рассказать о том, что произошло с героями фильма, книги, чем он занимался в детском саду, что он видел на море, как ему понравилось на даче и т.д. Слушайте ребенка внимательно, даже если его рассказ кажется Вам несовершенным, не перебивайте ребенка, но уточняйте и поправляйте, если он делает ошибки: неверно строит предложения, неправильно использует и произносит слова;

11. Не забывайте о естественной потребности ребенка в движении. Поощряйте его двигательную активность, занятия физической культурой и спортивными играми. Расскажите, какие существуют виды спорта. Сходите с ребенком на стадион и покажите, как проходят спортивные соревнования. Помогите ему записаться в спортивную секцию и посещать занятия. Чем больше двигается ребенок, тем более ловкие движения он совершает, тем лучше он управляет своим телом, что повышает его уверенность в себе и в возможности самых разных достижений. У ребенка, как минимум, должен быть мяч, скакалка, велосипед, а еще, желательно, самокат, лыжи, коньки, шведская стенка и канат (не обязательно в квартире, можно и во дворе), т.е. он должен научиться ловить, бросать, прыгать, бегать, держать равновесие, лазать и плавать;

12. Предоставьте ребенку возможность играть со сверстниками. Игра, как любая совместная деятельность, предполагает общение и способствует развитию речи. Не «прячьте»

плохо говорящего ребенка от других людей, в том числе от сверстников и их родителей. Этим Вы только усугубите ситуацию. Помните, что у каждого ребенка своя траектория и темп развития и глупо стесняться того, что Ваш ребенок не говорит или говорит плохо. Главная обязанность взрослых – это создание оптимальных условий для развития ребенка, в данном случае для речевого развития.

### *Литература*

1. Маркова М.П., Родина Е.А., Каспарова К.А., Асланзаде Э.Т.к. Исследование динамики школьной зрелости дошкольников г. Тулы / Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, - Тула: изд. ТГПУ им. Л. Н. Толстого. - 2015. – С. 3-10.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОЗДАНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**О.А. Хохлова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Н.С. Алешина**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В целях повышения эффективности формирования профессионально-личностных качеств студентов мы использовали методико-практические занятия (МПЗ) по физической культуре в вузе с использованием лично-ориентированного подхода и старались в процессе обучения создать педагогические условия, способствующие формированию, развитию и совершенствованию личностных качеств студента, его индивидуальности [1].

Создание педагогических условий в нашем исследовании это:

- диагностика профессионально-личностных качеств студентов в процессе МПЗ по физической культуре;
- исследование мотивационно-ценностных особенностей и потребностей личности в процессе физического воспитания;
- организация процесса самопознания и самооценки личности;

– разработка индивидуальных средств и методов развития личноcтно значимых качеств и свойств личности студентов;

– дополнение учебных занятий самостоятельными в целях совершенствования умений и навыков в области физической культуры.

Вопросы планирования учебного материала, разработки теоретических и содержательных основ в сфере физического воспитания студентов интересовали многих авторов. Эти работы в своем большинстве предлагают различные направления совершенствования физкультурного образования или повышения уровня физической подготовленности в вузе.

Разработанный нами экспериментальный вариант методики МПЗ по физической культуре предусматривает четкую дифференциацию программного материала в зависимости от характера и объема нагрузки, подбора средств педагогического воздействия с учетом личностных особенностей студентов.

Программный материал распределялся следующим образом:

*Первый курс.*

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т. д.).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Комплексная оценка физического развития.

4. Основные факторы, формирующие здоровье.

5. Физическая активность и здоровье.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности [2].

*Второй курс.*

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.

3. Методы оценки физического развития.

4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных двигательных качеств.

*Третий курс.*

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом.

2. Основы методики самомассажа.

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

*Дополнительные темы самостоятельных занятий*

1. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту на заданную тему.

2. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

4. Основные положения методики закаливания.

5. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

7. Ведение личного дневника самоконтроля.

8. Методика определения профессионально значимых физических, психических и социальных качеств на основе профессиограмм специалиста.

9. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

В основе разработанных МПЗ по физической культуре лежит интеграция различных знаний, направленных на формирование профессионально-личностных качеств студентов, формирование физической культуры личности, общественных ценностей, представлений о целостности общества и человека, развитие основы социально значимых мировоззренческих взглядов студентов.

При разработке программно-содержательных основ МПЗ по физической культуре, с использованием личностно-ориентированного подхода, мы исходили из того, что каждый студент является неповторимой самобытной личностью. Очень важны, особенно для студентов первого курса, первые шаги во

взрослой жизни, где на качественно новом уровне реализуется потенциал развития личности как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действия в этом мире [3].

При разработке программы нами учитывалась необходимость перевода студентов из состояния пассивных исполнителей программы в состояние активных участников учебного процесса. Студент должен прочно усвоить, что он сам, прежде всего, должен быть заинтересован в качестве получаемых знаний, в своем хорошем физическом развитии и физической подготовленности.

Разработанная нами учебная программа МПЗ по физической культуре в вузе на основе реализации конкретных педагогических условий и методических подходов может способствовать лучшему усвоению учебного материала, сделает процесс МПЗ более управляемым и создаст предпосылки к активному формированию профессионально-личностных качеств студентов.

### *Литература*

1. Буров Л.В., Васильев Д.И. Организация физического воспитания молодежи в специальных медицинских группах. Ленинград, 1989.

2. Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Ю.В. Романова, Машошина И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания // Учен. записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. Т. 83, № 1, 2012. – С. 40 – 45.

3. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2000.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

**М.В. Попова**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет РГЭУ (РИНХ)» (г. Ростов-на-Дону, Россия)*

**И.В. Похлебина**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет РГЭУ (РИНХ)» (г. Ростов-на-Дону, Россия)*

Роль физического воспитания студенческой молодежи в формировании гармонично развитой личности, обладающей высоким уровнем общекультурных компетенций, непрерывно возрастает. В исследовательской работе, на основании рассмотрения научных источников, проанализировано соотношение и взаимосвязь развития физических и морально-волевых качеств занимающихся физической культурой и спортом в процессе созидания гармонично развитой личности.

**Целью научной работы** является определить главные проблемы физического и психологического развития студенческой молодежи, а также показать, как влияет развитие психологических качеств личности на уровень достижения результатов деятельности по созданию гармонической культуры личности человека.

Реализация поставленной цели требует постановки и решения следующих **основных задач**:

1. Выяснить сущность и особенности формирования морально-волевых качеств в спортивной деятельности.
2. Выявить и изучить проблемы, а также проанализировать этапы развития психологических качеств личности в процессе занятий спортом и физической культурой.
3. Доказать значимость влияния наличия физической культуры на высокий уровень развития человека, как личности, в целом и проследить этапы формирования.

**Предметом исследования** являются основные характеристики морально-волевых качеств личности

**Объектом исследования** являются особенности процесса формирования психологических качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Теоретическо-методологическую базу научной работы** составили научные и прикладные труды ученых, деятелей науки, которые внесли вклад в теоретическую постановку и разработку основ физической культуры, психологии, социологии.

Существенное влияние, которое оказывает физическая культура на формирование личности человека, обосновано её соразмерностью с культурой личности в целом. Действительно, помимо укрепления здоровья, что, несомненно, является одной из основных целей занятий физическими упражнениями, физическая культура способствует преобразования психологических качеств личности, укреплению воли, выработыванию психологической устойчивости, формированию устойчивого внимания. Самообладание, наличие устойчивого внимания, умение не рассеивать внимание в процессе выполнения физических упражнений, способность не отвечать на отрицательные воздействия в процессе соревновательной борьбы, готовность к противостоянию с превосходящим по силам противником - все эти и многие другие качества личности проявляют высокий уровень психологической подготовленности.

Процесс физического совершенствования – поэтапное преодоление поступательно возрастающих трудностей при выполнении учебно-тренировочных занятий. Упорное их преодоление заставляет человека проявлять настойчивость и целеустремленность, волю к победе, умение выработать и проявить уверенность в себе. Выполнять тренировочные задачи, регулярно приступать к утренней зарядке, стабильность в посещениях занятий, преодолевать трудности – эти и многие проявления волевых качеств характеризуют занятия спортом и физической культурой. В занятиях физической культурой и спортом волевая подготовка является неотъемлемым фактором воздействующих на достижение результата тренировочных усилий, именно поэтому можно считать наличие достижений проявлением морально-волевых качеств спортсмена.

Существует большое многообразие определений воли, вот одно из них: определение А.Л. Попова [11, с. 127] характеризует волю, как “способность к самостоятельному выбору более трудного, но более эффективного способа достижения цели, предусматривающая саморегуляцию деятельности за счет изменения мотивации, контроль сознания за динамикой психических процессов и их интенсивностью, намеренное изменение смысла поведения посредством воображения и эмоций.” В свою очередь эмоции по Попову [11, с. 54]– “психическое отражение значимости

жизненных явлений для удовлетворения потребностей человека, пристрастное переживание, внутренний регулятор поведения, побуждающий к действию или отказу от него.” Зависящие, в большой степени, от опыта общения и социальной жизни в целом, эмоции являются возможностью сообщить окружающим через характер речи и движений, мимику и разнообразные жесты, свою реакцию на происходящие события. В своих работах, А.В. Запорожец [4, с. 2] характеризует волю как «способность человека действовать сознательно, целенаправленно». Считая преодоление различных препятствий как внешних, так и внутренних одним из признаков, характерных для всех видов волевых действий. Данный автор считает [4, с. 13], «что проблема воли и проблема произвольных движений не являются одним и тем же. Несмотря на то, что они хотя и взаимосвязаны, но предполагают абсолютно разное содержание».

Рассматривая определение воли, А.Ц. Пуни [12, с. 111], опирается на известное определение И.М. Сеченова): «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, - это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого, часто наперекор даже чувству самосохранения».

С точки зрения физиологии, волевое усилие - состояние внутреннего напряжения, которое направлено на сбалансирование процессов возбуждения и торможения.

Волевые усилия можно разделить на группы в соответствии с характером задач, на решение которых они направлены. Во-первых - это волевые усилия при мышечных напряжениях, во-вторых – волевые усилия при напряжении внимания, в-третьих - волевые усилия, связанные с преодолением усталости и переутомления, в-четвертых – волевые действия, непосредственно связанные с соблюдением режима дня и тренировочных занятий и в-пятых – необходимые усилия для преодоления чувств страха и неуверенности в себе.

Структура волевого действия предполагает наличия следующих составляющих: наличия побуждения, постановку цели, выбор способов и средств для достижения поставленной цели; решимость к выполнению данных действий; собственно волевое усилие к выполнению принятого решения.

Эмоциональная окрашенность присуща любому волевому действию. С эмоциональным отношением соотносится и реализация действий, и, как следствие, достижение определенных результатов. Результатом данных усилий является появление

эмоций, которые мобилизуют человека на преодоление еще больших трудностей.

Эмоция может как стать стимулом на движение вперед или регулятором деятельности человека, так и сыграть негативную роль. Таким образом, эмоции в жизни индивида способны оказывать и положительное, и отрицательное влияние. Именно поэтому, способности к саморегуляции необходимо развивать, зная и понимая природу возникновения своего состояния.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена - важная неотъемлемая часть физической культуры и спорта и всего учебно-воспитательного процесса. Любая для осуществления всякой деятельности необходимо волевое усилие. В том, что касается деятельности физкультурной или спортивной особенности волевых усилий взаимосвязаны с усилиями, которые влияют на психоэмоциональное состояние человека в результате участия в соревнованиях, требующих напряжения от спортсмена. Для волевых усилий характерен сознательный характер, так как эти усилия связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов деятельности. Наиболее полно волевые усилия проявляются в случае, когда на пути совершения волевого акта имеются препятствия для его совершения. Зависимость интенсивности волевых усилий и затруднений, необходимых для преодоления препятствий, прямо пропорциональна.

Волевое усилие для субъекта - особое внутреннее состояние, которое связано с преодолением тех или иных трудностей. Наличие препятствий является обязательной, необходимой составляющей проявления усилия. Без наличия самых незначительных трудностей у человека отсутствует внутреннее состояние усилия. Степень волевых усилий зависит от препятствий, для преодоления которых и нужны эти усилия. В спорте и физической культуре волевые усилия могут выступать в разнообразных по-своему характеру и степени формах.

Волевые усилия при мышечных напряжениях. Для выполнения физических упражнений почти всегда необходимо наличие волевых усилий. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Важную роль при этом имеет сопротивление факторам, отвлекающим внимания, когда внешние раздражители стремятся целиком заполнить собой наше сознание и таким образом отвлекают нас от выполняемой работы. Степень трудности

заданий, которые требуют от занимающихся предельного внимания, тренер определяет сам, тем самым способствуя воспитанию у них способность к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В данном случае волевые усилия направлены на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

Волевые усилия, связанные с соблюдением режима. Соблюдение режима, особенно на ранних стадиях тренировочного процесса, когда ещё нет стабильной привычки к нему, всегда требует больших усилий, которые направлены на то, чтобы заставить себя заняться данным видом упражнений в точно определенное время и стремиться к поддержанию требуемой интенсивности работы в течение всего отведенного на это времени. Особенность усилий, которые связаны с соблюдением режима, заключается их относительно спокойном, в отношении эмоций, характере. Они предполагают разнообразные формы смены упражнений и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это способствует превращению такого напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Особенность данных усилий заключается в сильной эмоциональной насыщенности, так как они направлены на борьбу со страхом, смущением, растерянностью, робостью и пр.

Под воспитанием моральных качеств понимается формирование у человека понятий, представлений, взглядов и убеждений, привычек поведения и навыков, которые соответствуют принципам человеческой морали. Мероприятия по воспитанию нравственности у спортсменов включают в себя следующие элементы: систематическое проведение бесед на тему воспитания, преподавание истории спорта, рассказы о биографии выдающихся людей; показы кино- и видеофильмов; чтение литературы; беседы со знаменитыми людьми; укрепление коллективного духа.

Основные задачи волевой подготовки спортсмена состоят в следующем:

- 1) приобретении навыков максимально быстрой мобилизации для достижения успеха;
- 2) приобретение навыков управления и контроля своими эмоциями;

3) воспитание решительности, настойчивости, упорства, целеустремленности, смелости, самостоятельности и инициативности, выдержки и самообладания.

Способность положительных эмоций влиять на формирование у человека оптимистического настроения, оказывать влияние на способность стремления к успеху в достижении цели и развитию его волевой сферы, известна, но недостаточно изучена. Воля также является одним из главных компонентов регуляции основных психологических функций. Жизненные проблемы человека также решаются с участием воли, и только обладая волей, он может добиться в жизни реализации поставленных целей и задач.

### *Литература*

1. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК
2. Горбунов Ю.Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры, 2002 №7
3. Запорожец А.В. Восприятие и действие М.: Просвещение, 1967, 135 с.
4. Изард К.Е. Эмоции человека. - М.: Изда-во МГУ, 1980, 78 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987, 257с.
6. Марищук В.Л., Романенко Н.В. Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями. - В кн. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова С-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта СПб: 1999, 223с.
7. Попов А.Л. Спортивная психология Учебное пособие для физкультурных вузов М. Изд-во «Флинта», 2001 с. 215
8. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте М., 1977, 350 с.
9. Сеченов И.М. Избранные произведения М. Медицина, 1953, 311с.
10. Смоленцева В.Н. Психорегуляция в спорте // Теория и практика физической культуры, 2001№5

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ФУТБОЛЕ

**О.П. Панфилов**

*доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.В. Борисова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.Н. Давиденко**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Становление игроков в футболе находится в прямой зависимости от многих факторов, а наиболее значимыми из них являются темпы освоения технико-тактических действий с одновременным достижением высокого уровня развития специальных физических качеств [2, 3].

Многие тренеры на практике столкнулись с тем, что разработанные более 20 лет назад методики развития физических качеств неэффективны и занимают значительную часть времени тренировочного занятия. В связи с этим они теряют ориентиры в процессе специальной физической подготовки, не могут скоординировать компоненты физической и технической подготовки [2, 4, 5, 6].

В связи с вышесказанным, встал вопрос о разработке методики интеграции - совмещения разделов технической и физической подготовки в футболе при стандартных временных затратах.

Интеграция или совмещение разделов технической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе футболистов 12 – 13 лет предполагает разработку таких двигательных заданий, которые могли бы содержать в себе большинство упражнений сопряжённого характера и использовались бы в течение длительного времени [2, 4, 5, 6, 7].

Таким образом, актуальность исследования заключается в разрешении объективного противоречия между необходимостью оптимизации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации в футболе при стандартных временных затратах, с одной стороны, и недостаточным научно-методическим обоснованием использования в тренировочном процессе методики совмещения (интеграции) разделов технической и физической

подготовки, с другой. Приоритетным здесь является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение техники владения мячом и интенсивное развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

В связи с теоретической и практической значимостью разрешения выделенного противоречия сформулирована проблема исследования: каковы условия интеграции средств физической и технической подготовки для повышения эффективности этапа начальной спортивной специализации футболистов 12-13 лет?

Цель работы - разработка методики интеграционного подхода к разделам технической и физической подготовок на этапе начальной спортивной специализации в футболе.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу в учебно-тренировочных группах второго года обучения.

Предмет исследования – влияние интеграционного подхода на эффективность начальной спортивной специализации и становление соревновательной деятельности футболистов 12 – 13 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что интегративная методика физической и технической подготовки игроков в футбол на этапе начальной спортивной специализации будет эффективной и педагогически целесообразной, если при ее разработке:

- отбор двигательных заданий из каждого вида подготовки для создания интегративной учебной программы, распределение ее содержания в микроциклах и нормирование тренировочной нагрузки будет проводится с учетом ведущих двигательных способностей и их закономерной связи с показателями соревновательной деятельности;

- приоритетным является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение техники владения мячом и интенсивное развитие скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить теоретико-методические предпосылки и организационно-педагогические факторы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса футболистов на этапе начальной спортивной специализации.

2. Определить особенности физической и технической подготовленности и результативности соревновательной деятельности игроков в мини-футбол на этапе начальной спортивной специализации при традиционной организации учебно-

тренировочного процесса.

3. Разработать и экспериментально обосновать интегративную методику физической и технической подготовки на этапе начальной специализации игроков в мини-футбол 12-13 лет.

Задачи решались при помощи следующих методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы педагогического контроля физических качеств, морфофункциональные измерения, педагогические измерения, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения результатов проведенной с юными футболистами работы были отобраны наиболее целесообразные, на наш взгляд, тесты, характеризующие технико-физическую подготовленность юных футболистов. Показатели технико-физической подготовленности юных игроков в футбол определялись по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 300 м, тест Купера, бег на 30 м, челночный бег 3x10 м. Для исследования координационных способностей футболистов в процессе эксперимента использовались следующие тесты: оценка способности к ориентированию в пространстве, оценка способности к комплексной реакции, оценка способности к динамическому равновесию (балансирование). Техническая подготовленность оценивалась по упражнениям и нормативам примерной программы по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ 2003, 2010 г.г. и с учетом экспертной оценки: бег 30 м с ведением мяча, бег 5x30 м с ведением мяча, жонглирование мяча (комплексное).

Педагогический эксперимент являлся своеобразным комплексом методов исследования, который позволил обеспечить научно-объективную проверку правильности обоснованной в начале исследования гипотезы и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, построенного на основе интегративного подхода к формированию соревновательной деятельности игроков в футбол. Содержание педагогического эксперимента заключалось в следующем:

1. *Констатирующий этап.* Его цель - выявить состояние и результаты обучения в традиционной педагогической системе спортивной тренировки в учебно-воспитательных учреждениях дополнительного образования.

2. *Формирующий этап.* Его цель - определить содержание, критерии, способы и результаты функционирования инновации в виде интегративной программы технической и физической

подготовки в сравнении с данными обучения в традиционной системе, осуществить коррекцию экспериментальной технологии.

Исследование проводилось с сентября 2015 по май 2017 годов.

В эксперименте принимали участие 24 игрока в возрасте 12-13 лет. Экспериментальная и контрольная группы составляли по 12 человек. Тренировки проводились 5 раз в неделю по 1,5 часа в ДЮСШ «Арсенал».

Отличие в методике проведения тренировки футболистов в экспериментальной группе состояло в том, что мы применили методику совмещения разделов технической и физической подготовки, приоритетным в которой является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение техники владения мячом и интенсивное развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой программе без учета разработанной нами методики, включая метод сопряженного упражнения [1].

Методика совмещения разделов технической и физической подготовки в рамках интеграционного подхода на этапе начальной спортивной специализации в футболе основана на системном интегративном планировании учебного материала, когда части одного вида подготовки - физической объединялись (кооперировались) с частями другого вида подготовки - технической. Упорядочение, структурирование ранее разъединенных частей привело к новой форме содержания тренировочного задания – комплексу, который составляют двигательные средства: а) из приемов техники игры в футбол и б) приоритетного развития доминирующих для этих приемов двигательных способностей. При этом сохраняется заданная в рабочей программе логическая функция (доступность, преемственность, последовательность) отбора и распределения учебного материала.

Применение разработанных комплексов упражнений в рамках интегративного подхода в учебно-тренировочном процессе осуществлялось по следующей схеме. Вначале решались специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности в такой последовательности: физическая, техническая, тактическая. Затем решалась задача повышения эффективности одного вида подготовки - физической, средствами другого вида – технической подготовки:

а) посредством развития физических способностей, необходимых при выполнении технических приемов;

б) посредством развития физических способностей в рамках структуры отдельных технических приемов;

в) развитие физических способностей посредством многократного повторения технических приемов при повышенной интенсивности, в том числе превышающей и соревновательную.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что применение разработанной методики способствует заметному приросту результатов скоростно-силовой и координационной подготовленности юных футболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, а также приросту технической подготовленности: в беге с разными способами ведения мяча, в жонглировании (комплексном), где прирост составил от 3,2 до 45,3 % ( $P < 0,05$ ).

Предложенная методика совмещения разделов технической и физической подготовок в рамках интеграционного подхода в футболе на этапе начальной специализации так же способствовала повышению эффективности соревновательной деятельности футболистов экспериментальной группы, что выразилось в достоверном улучшении большинства количественных и качественных показателей соревновательной деятельности: количество побед в товарищеских матчах спортсменов экспериментальной группы над спортсменами контрольной, а так же увеличении количества точных ударов по воротам, обводок соперника и перехватов мяча.

Несмотря на то, что в контрольной группе тоже произошли положительные изменения результатов, значимость этих изменений значительно ниже, что может служить основанием для дальнейшей разработки способов интеграции тренировки.

### *Литература*

1. Андреев С. Н. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования / С. Н. Андреев. - М., 2005 - 178 с.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие для студентов вузов: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта/ В. В. Варюшин. - М.: Физ. культура, 2009. –112 с.
3. Губа В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ В. Губа, П. Квашук, В. Никитушкин. - М.: ФиС. – 2009. – 280 с.

4. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб. пособие / П.Ф. Ежов. - Малаховка: Изд-во МГАФК, 2006. - 85 с.

5. Давиденко В.Н. ПОДГОТОВКА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) \ Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 – С.325-328.

6. Панфилов О. П., Туревский И. М., Борисова В. В., Завьялов С. И. Структура психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей // Теория и практика физической культуры// научно-методический журнал. -2012.-№ 12.-С. 38-42.

7. Титова А. В., Борисова В. В. Особенности интеграции технической (предметной) и физической подготовки гимнасток – «художниц». Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, спорт. Выпуск 1. Тула, 2016. С. 226-231.

## **СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

***С.В. Петровичева***

*заместитель директора по дошкольному образованию  
МБОУ «Центр образования № 27» (Тула, Россия)*

***М.В. Куликова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетной задачей работы любого дошкольного образовательного учреждения. Современные оздоровительные технологии, широко внедряемые в практику работы детских садов, направлены на поиск эффективных путей решения данной задачи. Как показывает наш опыт работы, для достижения наилучшего результата в области укрепления здоровья детей требуется создание в дошкольном учреждении единого здоровьесберегающего пространства.

Построение такого пространства возможно лишь в том случае, когда в центре него находится здоровье ребенка. Большинство подходов к трактовке данного понятия сводится к тому, что здоровье

рассматривается как комплексная интегративная характеристика, включающая в себя такие компоненты, как физическое, психическое, эмоциональное благополучие. Чтобы содействовать сохранению и укреплению здоровья необходимо комплексное воздействие на все эти компоненты.

В основе нашего подхода к построению здоровьесберегающего пространства лежит один из главных постулатов развивающей педагогики оздоровления В.Т. Кудрявцева: «здоровье рассматривается в качестве атрибута не организма, а личности», а оздоровление представляет собой «форму развития, расширения психофизиологических возможностей детей» [1]. Такой подход предполагает тесную взаимосвязь в решении развивающих и оздоровительных задач.

Психологически комфортная среда, созданная в дошкольном образовательном учреждении, – это результат постоянного взаимодействия педагогов, воспитанников и их родителей. Психологический комфорт достигается лишь в том случае, когда здоровьесберегающий процесс основывается на возрастных этапах развития ребенка, зоне его ближайшего развития, строится с учетом ведущей игровой деятельности дошкольника. Обеспечению психологического комфорта способствуют также реализуемые в нашем дошкольном учреждении авторские технологии физического воспитания: «Азбука живого движения» Ю.И. Родина и «Волшебный мир движений» М.В. Сидоровой [2].

Следует отметить, что одним из условий создания здоровьесберегающего пространства является индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку в вопросах сохранения его здоровья. В дошкольном учреждении разрабатываются индивидуальные оздоровительные маршруты, в основе которых лежат упражнения корригирующей гимнастики, логоритмика, дыхательные упражнения с элементами точечного массажа и упражнения на релаксацию. Применение комплексов оздоровительных упражнений возможно только в том случае, если в каждый конкретный момент времени будут учтены самочувствие и настроение ребенка в данный конкретный момент времени, состояние его здоровья.

Обеспечению оптимального режима двигательной активности способствует также организация и проведение разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, гимнастика пробуждения, динамические паузы и физкультминутки должны быть направлены, в первую очередь, на формирование у

ребенка активной жизненной позиции к здоровому образу жизни.

### *Литература*

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие. – М.: Линка-Пресс, 2000. - 293 с.
2. Родин Ю.И. Азбука живого движения: практическое руководство по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. – М.: Спутник+, 2008. – 145 с.

## **СОСТОЯНИЕ И ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ К ПОСТАНОВКЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

***Г.М. Касаткина***

*кандидат педагогических наук, доцент  
МБУ «Информационно-методический центр по  
физической культуре и спорту» (Нижний Тагил, Россия)*

***Е.А. Уткина***

*МБУ «Информационно-методический центр по  
физической культуре и спорту» (Нижний Тагил, Россия)*

В современной науке существует несколько подходов к исследованию состояния здоровья населения: медико-биологический, экологический, социальный и другие. Для изучения состояния здоровья населения используются медико-биологические методы оценки состояния организма, проводятся скрининговые исследования, анализ факторов риска здоровью.

Социальная политика в сфере здравоохранения ориентирована, в основном, на улучшение качества медицинского обслуживания, а не на формирование гигиенической и физической культуры, здорового стиля жизни, «самоохранительного» поведения.

В основе изучения самоохранительного поведения лежат исследования ценностно-мотивационной структуры личности и ценности здоровья в ней. Как отмечают многие исследователи (Бальсевич В.К., 1988, Комков А.Г., 2002, Журавлева И.В., 2002, Федоров А.И., Шарманова С.Б. и др.), значение поведения в структуре факторов, формирующих здоровье человека, в последние десятилетия резко возросло в связи с обусловленностью наиболее

распространенных заболеваний, а также особенностями образа жизни.

В настоящее время в нашей стране на первый план выходит необходимость решения задач не только создания ресурсосберегающих технологий, но и разработки стратегии и тактики, концепций и программ сохранения здоровья населения и развития человеческих ресурсов. Стало общепризнанным представление о том, что выход нашей страны из системного кризиса может быть в большей степени обеспечен на основе реализации социальных программ, а не только за счет развития производства и внедрения новых технологий.

В связи с вышеизложенным, проблема исследования социально-педагогических факторов здоровья, формирования физической культуры и здорового образа жизни детей и подростков является актуальной. Кроме того, использование социологических методов исследования является одним из путей решения проблем, связанных с анализом существующей системы физического воспитания и разработкой современных подходов ее преобразования. Информационно-аналитическая система, содержащая базу данных массового опроса различных слоев населения города Нижний Тагил, позволяет проводить многоаспектный анализ социально-педагогических условий формирования здорового образа жизни, физической активности тагильчан.

С целью исследования состояния и оценки отношения населения города Нижний Тагил к постановке физкультурно-оздоровительной работы нами было проведено социологическое исследование. На основе анализа собранных собственных и статистических данных выявлялись особенности постановки физкультурно-оздоровительной работы среди разных слоев населения, систематизировалась оценка эффективности мер, предпринимаемых для развития массовой физической культуры и спорта в городе.

В исследовании принимали участие пять возрастных групп в возрасте от 13 лет и старше 51-летнего возраста. Всего в ходе исследования было опрошено свыше 1500 тагильчан различного возраста.

Проведенный анализ состояния отношения населения города к постановке физкультурно-оздоровительной работы выявил серьезные проблемы развития массовой физической культуры и спорта. В частности, в отношении оценки своего здоровья (таблица 1) выявлено от возраста к возрасту увеличивающееся число

женской половины населения, которые вообще затруднились оценить свое здоровье или считающие свой уровень здоровья только удовлетворительным. Так, например, у девочек в возрасте до 13 лет таких людей 62%, у женщин от 26 до 50 лет – 66,7%, а у женщин старше 51 года – 71,7%. У мужской половины населения в разных возрастных категориях самооценка здоровья примерно одинаковая – разброс по признаку «удовлетворительное здоровье» от 32,7% до 36,4%, а по признаку «затрудняюсь ответить» - от 27,2% до 28,9%.

Таблица 1.

### Самооценка здоровья

Возраст	До 13 лет		От 14 до 17 лет		От 18 до 25 лет		От 26 до 50 лет		От 51 года		Всего	
	М.	Д.	Юн.	Д.	М.	Ж.	М.	Ж.	М.	Ж.	М.	Ж.
Хорошее	36,6	38,0	39,9	37,9	39,8	37,5	38,5	33,3	34,7	28,3	37,9	35,6
Удовлетворительно	36,2	35,4	32,7	35,0	33,0	34,9	34,2	38,7	36,4	44,1	34,5	37,2
Затрудняюсь ответить	27,2	26,6	27,4	27,1	27,2	27,6	27,3	28,0	28,9	27,6	27,6	27,2

Самооценка состояния здоровья непосредственно связана с целостной самооценкой человеком самого себя, своих возможностей и качеств, осознанием жизненной перспективы и места среди других людей, что обуславливает ее регулятивную функцию. Вместе с тем, самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья, поскольку установлена довольно высокая степень соответствия самооценки и объективной характеристики здоровья по данным медицинских исследований (70-80% случаев).

Показатели самооценки здоровья в совокупности с другими показателями позволяют прогнозировать поведение детей, подростков и учащейся молодежи в случае формирования групп риска. Поэтому самооценка и в качестве мотивационной детерминанты поведения относительно факторов, способствующих или угрожающих здоровью, и в качестве показателя здоровья требует пристального внимания и анализа.

В таблице 2 показаны ответы на второй вопрос анкеты «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?» Вообще не занимаются физической культурой и спортом и занимаются нерегулярно в свободное время 68% женщин в возрасте от 26 до 50 лет и 70,4% тагильчан-женщин старше 51 года. В целом по городу из числа опрошенных респондентов не

занимаются физической культурой и спортом в свободное время или занимаются нерегулярно 61% мужчин и 66% тагильчан-женщин.

Таблица 2.

*Занятия физической культурой и спортом в свободное время*

Возраст	До 13 лет		От 14 до 17 лет		От 18 до 25 лет		От 26 до 50 лет		От 51 года		Всего	
	М.	Д.	Юн.	Д.	М.	Ж.	М.	Ж.	М.	Ж.	М.	Ж.
Да	43,6	38,8	38,5	35,9	39,0	33,7	38,3	32,0	35,9	29,6	39,0	34,0
Нет	27,7	29,0	28,7	30,5	27,4	28,4	28,8	<b>31,6</b>	31,2	<b>33,8</b>	<b>28,8</b>	<b>30,1</b>
Не регул	28,7	32,2	32,8	33,6	33,6	37,9	32,9	<b>36,4</b>	32,9	<b>36,6</b>	<b>32,2</b>	<b>35,9</b>

В связи с тем, что физиологически оправданным считается двигательная активность людей любого возраста как минимум 6-8 часов в неделю, что особенно актуально для детей и подростков, любопытны полученные данные о затратах свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность в течение недели. Этот показатель соответствует норме всего лишь у 38,2% мальчиков и 38,4% у девочек в возрасте до 13 лет. В остальных возрастных группах примерно такие же показатели.

Не считают достаточным свой двигательный режим для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 40% мальчиков и 42% девочек до 13 лет, 41,2% юношей и 42,2% девушек от 14 до 17 лет, 43,3% мужчин и 46,5% женщин от 18 до 25 лет, 45,0% мужчин и 50,9% женщин от 26 до 50 лет, а также 45,0% мужчин и 55,5% женщин старше 51 года. Таким образом, с увеличением возраста исследуемых респондентов одновременно увеличивается неудовлетворенность двигательным режимом для сохранения здоровья и нормальной жизнедеятельности.

Самым главным мотивом для занятий физкультурно-спортивной деятельностью у мальчиков в возрасте до 13 лет является желание добиться спортивных успехов, а у юношей от 14 до 17 лет, мужчин в возрастных категориях от 18 до 25 лет и от 26 до 50 лет на первый план выходит желание повысить свою физическую подготовленность. Несколько иная картина у женской половины населения: во всех возрастных диапазонах, кроме женщин старше 51 года, на первом месте – оптимизация веса и улучшение фигуры. И мужчины, и женщины старше 51 года больше всего хотят с помощью средств физической культуры снять усталость и повысить работоспособность.

Полученные данные свидетельствуют о том, что каждой возрастной категории свойственны свои приоритеты, своя мотивация к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, что

необходимо использовать в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и созданию условий для занятий массовой физической культурой.

Главным аргументом, мешающим заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, во всех пяти возрастных группах и среди мужчин, и среди женщин, по мнению опрошенных, является отсутствие свободного времени. Только мальчики в возрасте до 13 лет на первое место поставили отсутствие инвентаря и спортивной формы, а мужчины старше 51 года считают основным препятствием к занятиям физической культурой и спортом слабую организаторскую работу (именно так ответили 17,4% мужчин этого возраста).

Из представленной информации следует, что нужно предусмотреть возможность заниматься непосредственно на производственных предприятиях и учреждениях (предоставление часа здоровья, занятия всей семьей в выходные и праздничные дни и др.), а также в непосредственной близости от места проживания (во дворах, парках, тропах здоровья и т.д.).

Одной из основных задач данного исследования является получение социологической информации, характеризующей уровень и формы физической активности всех исследуемых нами возрастных категорий тагильчан, предпочитаемые виды физической активности, а также предпочитаемые условия повышения интереса населения к занятиям физической культурой и спортом.

Важными показателями состояния здоровья, отражающими как эпохальные изменения биологической природы человека, так и влияние факторов природной и социальной среды, являются показатели физического состояния. Результаты здесь получились примерно одинаковыми во всех возрастных категориях: примерно третья часть опрошенных знают эти показатели, еще одна треть – не знают и знают приблизительно от 30,2% (женщины в возрасте старше 51 года) до 36,7% (женщины от 18 до 25 лет).

В таблице 3 показаны предпочитаемые виды физической активности жителей нашего города. Если женская половина населения в четырех из пяти исследуемых возрастов считают, что для них важнее всего осуществлять контроль за весом тела, то, по мнению девочек в возрасте до 13 лет для них привлекательнее всего являются занятия плаванием. Совсем другое предпочтение у мужской половины населения – в четырех из пяти возрастов на первом месте занятия на тренажерах. И только по мнению мужчин старше 51 года самым важным видом физической активности

является самоконтроль во время занятий, так считают 13,2% из числа опрошенных.

*Таблица 3.*

*Предпочитаемые виды физической активности*

Возраст Признак	До 13 лет		От 14 до 17 лет		От 18 до 25 лет		От 26 до 50 лет		От 51 года		Всего	
	М.	Д.	Юн.	Дев.	Муж	Жен. (n=105)	Муж (n=140)	Жен. (n=244)	Муж (n=25)	Жен. (n=61)	Муж	Жен
Закаливание	12,7	12,0	11,7	11,3	11,9	11,9	12,4	12,1	11,8	11,7	12,1	11,8
<b>Контроль за весом тела</b>	12,4	13,5	12,2	<b>15,4</b>	12,0	<b>15,2</b>	12,1	<b>14,6</b>	11,5	<b>14,9</b>	12,0	14,7
Занятия бегом и ходьбой	12,4	14,0	12,7	13,3	12,9	12,0	12,4	12,3	12,7	12,7	12,6	12,9
Плавание	12,5	<b>15,3</b>	12,8	13,2	13,3	14,7	13,2	14,2	12,4	14,6	12,8	14,4
Зан. на трен.	<b>13,2</b>	13,2	<b>15,3</b>	13,7	<b>14,4</b>	14,0	<b>14,0</b>	12,8	12,6	12,6	13,9	13,3
Вопросы семейного ф.в.	11,5	10,0	11,1	10,8	11,5	10,8	12,2	12,5	12,5	11,4	11,8	11,1
Самоконтроль во время занятий	12,9	11,3	12,0	10,8	11,9	10,7	11,6	10,7	<b>13,2</b>	10,9	12,3	10,9
Свой вариант	12,1	10,4	11,9	11,1	11,8	10,3	11,8	10,6	12,9	11,0	12,1	10,7

Анализ форм физической активности, которые предпочитают тагильчане, позволяет сделать вывод, что для формирования здорового образа жизни, развития массовой физической культуры в нашем городе основное внимание необходимо уделить пропаганде активного отдыха (ходьба на лыжах, игры, плавание, прогулки и т.п.). Мужская половина населения в качестве приоритетов выбрала секционные занятия по виду спорта. Клубные формы по физкультурным интересам предпочли женщины в возрасте от 18 до 25 лет.

Физическая активность должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности. Формирование физической активности детей, подростков и учащейся молодежи как специфического вида их жизни и деятельности должно осуществляться на основе выявления и учета закономерностей влияния социально-педагогических факторов.

На вопрос анкеты «Пользуетесь ли Вы платными физкультурно-спортивными услугами 47,4% населения нашего

города ответили утвердительно. Из этого числа 51,7% - женская половина тагильчан.

Следующий вопрос анкеты связан с оценкой качества муниципальных и платных услуг, который нужно было оценить по 5-бальной шкале. Муниципальные услуги были оценены в среднем в 2,9 балла, платные чуть лучше - в 3,4 балла.

Характеристика видов платных услуг, которые могли бы быть востребованными населением, позволяют сделать вывод, что наиболее популярным является плавание в бассейне. Здесь проявилось единодушие во всех возрастных диапазонах (разброс показателя от 15,9% до 18,9%). На втором месте массаж, на третьем – посещение сауны. Кроме того, выявлена необходимость в прокате спортивного инвентаря и оборудования, а также в консультациях специалистов по вопросам здоровья, здорового образа жизни и организации физкультурно-спортивной деятельности. Полученные по этому вопросу сведения свидетельствуют о том, что необходимо изыскивать пути доступности имеющихся в городе бассейнов для всех категорий тагильчан (детей, подростков, учащейся молодежи, взрослого населения, людей пенсионного возраста) и создание консультационной службы по вопросам здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

В таблице 4 продемонстрировано отношение тагильчан к физической культуре и спорту за время обучения в учебных заведениях (школе, ССУЗе, ВУЗе и пр.). Как видно из нее, у большинства детей школьного возраста (от 13 до 17 лет) интерес к таким занятиям повысился. Именно так считают 39% мальчиков до 13 лет и 35,9% девочек этого возраста, а также 36,8% юношей от 14 до 17 лет и 36,5% девушек этого возраста. В остальных возрастных категориях преобладает число людей, у которых отношение к занятиям физической культурой и спортом за время обучения остался без изменений (от 34,6% до 42,2%) или даже интерес понизился (от 26,1% до 32,7%).

Формирование здорового образа жизни, под которым понимается типичная совокупность форм и способов жизнедеятельности, способствующая полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций, является важной задачей данного социологического исследования.

*Таблица 4.*

*Отношение к физической культуре и спорту за время обучения (в школе, ВуЗе и пр.)*

Возраст	До 13 лет		От 14 до 17 лет		От 18 до 25 лет		От 26 до 50 лет		От 51 года		Всего	
	М.	Д.	Юн.	Дев.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Интерес повысился	<b>39,0</b>	<b>35,9</b>	<b>36,8</b>	<b>36,5</b>	31,5	32,4	33,7	31,8	32,7	30,6	34,7	33,4
Остался без изм.	34,9	37,0	36,7	36,3	<b>42,2</b>	<b>39,7</b>	<b>38,2</b>	<b>40,0</b>	<b>34,6</b>	<b>37,8</b>	37,3	38,2
Интерес снизился	26,1	27,1	26,5	27,2	26,3	27,9	28,1	28,2	32,7	31,6	28,0	28,4

Из перечисленных в анкете основных составляющих здорового образа жизни и мальчики, и девочки в возрасте до 13 лет на первое место поставили занятия спортом. Этот же признак назвали в качестве приоритетного юноши от 14 до 17 лет и мужчины от 26 до 50 лет. Девушки от 14 до 17 лет, мужчины от 18 до 25 лет и старше 51 года считают самым главным признаком здорового образа жизни отказ от вредных привычек. Правильное питание на первое место поставили женщины в возрасте от 18 до 25 лет, женщины от 26 до 50 лет, а также и мужчины, и женщины старше 51 года. По остальным составляющим здорового образа жизни показатели примерно одинаковые по всем возрастным группам.

На вопрос анкеты, связанный с оценкой по 5-балльной шкале о соответствии собственного стиля жизни здоровому образу жизни, ответы распределились следующим образом. Самые «плохие» показатели отмечены у женщин старше 51 года. Они оценили себя в 2,9 балла. Самый высокий балл имеют дети в возрасте до 13 лет – мальчики - 4,0, девочки – 3,9. В целом по городу средний результат у мужчин 3,7 балла, у женщин – 3,4 балла.

Последний вопрос анкеты звучал так: «Ваши предложения по развитию массового спорта в нашем городе». 53% опрошенных оставили этот вопрос без ответа. Из оставшихся 47% тагильчан, принимавших участие в исследовании, 13,6% высказали предложение по увеличению спортивных центров, секций и сооружений, 11,3% респондентов считают, что нужно улучшить материально-техническую базу, 9,3% посчитали, что самое главное условие для развития массовой физической культуры в городе – доступность занятий, в том числе их бесплатное посещение. Остальные предложения находятся в пределах от 2% до 3%. Среди них строительство спортивных площадок, увеличение количества

спортивно-массовых мероприятий, пропаганда здорового образа жизни.

Следует отметить, что проведенное нами социологическое исследование не исчерпывает всех сложных вопросов оздоровления населения, приобщения их к здоровому образу жизни, а лишь акцентирует внимание на социальные и педагогические аспекты. Тем не менее, в нем декларируются **четыре основные идеи:**

1. – научное обоснование подходов к формированию национальной, региональной и муниципальной политики в сфере оздоровления различных слоев населения, приобщения их к здоровому образу жизни;

2. – сбор комплексной научной информации;

3. – установление творческих контактов исследователей и практических работников в области физического воспитания, оздоровления, подростков, учащейся молодежи и взрослого населения нашего города;

4. - поиск путей совершенствования программ по физической культуре и спорту для детей, подростков, учащейся молодежи и взрослого населения.

В практическом плане очень важно обосновать методические подходы для совершенствования учебно-воспитательного процесса, прежде всего, в ОУ всех типов на основе использования данных проведенного социологического исследования. Следует отметить, что в результате нами была получена социальная информация, характеризующая оценку своего здоровья, затраты свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность, особенности физической активности, поведенческие установки, соответствие собственного стиля жизни здоровому образу жизни и пр. Эта информация отражает постановку преподавания физической культуры в школах, ССузах и ВУЗах, содержательность внеурочных форм физкультурно-оздоровительных занятий, наличие возможностей заниматься различными видами спорта, отношение к физической культуре и спорту и пр.

В то же время, исследование показало, что значительная часть тагильчан не имеет сформированной потребности в физической активности. Разработка и совершенствование программ по физическому воспитанию могут быть обеспечены на основе анализа объективных показателей, характеризующих уровень физической активности различных слоев населения нашего города.

## *Литература*

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
3. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: Монография. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
4. Федоров А.И., Шарманова С.Б. Социокультурные аспекты исследования образа жизни детей школьного возраста // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сб. науч. Тр. /Под ред. А.И. Федорова, С.Б. Шармановой. – Челябинск: УРАЛгафк, 2004. – Вып. 7. – ч.2, с.79-88.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***И.Ю. Кокаева***

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «СОГУ» (Владикавказ, Россия)*

Среди различных факторов риска для здоровья детей самым распространенным является недостаточная двигательная активность (гиподинамия). Малоподвижный образ жизни становится причиной ожирения, диабета, болезней системы кровообращения и многих других [1].

По подсчетам ученых, доля физической активности и мышечной деятельности современных людей снизилась за семьдесят лет в 150 раз [2]. К сожалению, школьная среда не обеспечивает детей необходимым уровнем физической активности.

Увлечение детей младшего школьного возраста компьютерными играми, мобильными телефонами, планшетами становится причиной недостаточной двигательной нагрузки и отражается на их физическом, интеллектуальном и психоэмоциональном развитии. Недостаточность работы мышц приводит к ухудшению состояния нервной системы, работы сердца, легких и печени, накоплению лишнего жира и другим изменениям, характерным для пожилого и старческого возраста [3].

В связи с этим, при разработке основной образовательной

программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» были продуманы условия по формированию у студентов – будущих учителей профессиональных компетенций, направленных на:

- ✓ пропаганду физической активности в самом широком смысле этого понятия;
- ✓ обеспечение физической активности младших школьников;
- ✓ создание условий для проявления физической активности обучающихся на переменах и в процессе организации досуга [4].

Под «физической активностью» понимается любая работа, совершаемая скелетной мускулатурой, приводящая к затрате энергии (ходьба пешком, езда на велосипеде, подвижные игры, танцы, работа по дому и в саду, а также занятия физической культурой и спортом). Она является эффективным средством улучшения физического и психического здоровья людей, способствует снижению риска многих инфекционных болезней [1]. Кроме того, физическая активность, как правило, ассоциируется с другими элементами здорового образа жизни, такими как рациональное питание, отказ от курения и может использоваться для стимулирования других позитивных поведенческих изменений.

Создание условий для обеспечения физического здоровья студентов связано с наличием целевых установок, программ организации учебной и внеучебной деятельности, а также организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мер и технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья младших школьников, позитивной динамике развития их личностных качеств.

В процессе изучения теоретического курса «Возрастная анатомия и физиология» студенты начинают понимать, что физическая активность – это одна из основных человеческих функций, которую можно толковать как «природную». И, действительно, жизнь человека предполагает активную двигательную активность, необходимую для того, чтобы добывать пищу, защищаться от врагов, строить жилище и сохранять в нем тепло. За миллионы лет эволюции тело человека постепенно превратилось в самый сложный механизм, способный выполнять элементарные физические действия (ходьбы, бег, лазание) и сложные манипуляции (письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах, танцы и т.д.).

Работающие мышцы, сокращаясь и расслабляясь, помогают сердцу перекачивать кровь в сосудах. В результате, усиливается кровообращение во всех органах, из них вымываются накопившиеся «шлаки», сердце переходит на более экономный режим, снижается артериальное давление. Таким образом, даже при отсутствии тренировочного эффекта (не увеличивается сила мышц или выносливость) происходит улучшение самочувствия детей. Хорошо известно, что физическая активность способствует развитию скелетных и сердечной мышц, а также активизирует выработку гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых во время занятий, а также во время сна (от 8 до 9 часов) [2].

Наукой давно доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. Ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству комфорта. Таким образом, лучшим средством для снятия нервного напряжения школьников является физическая нагрузка.

Тщательное планирование работы и отдыха в учебно-воспитательном процессе помогают преодолеть неврозы, школьные стрессы и утомление младших школьников.

*Под психологическим здоровьем* мы понимаем благоприятные для социальной и психологической адаптации характеристики школьников. Для сохранения и укрепления психического здоровья большое значение имеет здоровый образ жизни. Психологическое здоровье формирует оптимистический взгляд на вещи, бодрость духа, уверенность в себе, независимость во взглядах, чувство юмора. Для него характерна индивидуальная динамическая совокупность психических свойств, которая позволяет адекватно полу, возрасту, социальному положению познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнять свои биологические и социальные функции в соответствии с возникшими личными и общественными интересами, потребностями.

Психологическое здоровье является важнейшей характеристикой развивающейся личности, связано с ее формированием. Поэтому учитель должен уметь создавать педагогические условия для развития и сохранения психологического здоровья младших школьников [5].

Эмоции и чувства пронизывают всю жизнь человека. Они влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, сказываются на нашем здоровье. Они могут оказывать совершенно

противоположные действия: с одной стороны, - активизировать поведение, продуктивность и деятельность, а с другой, - тормозить, подавлять, угнетать, раскоординировать деятельность. От наших эмоций во многом зависит настроение, отношение к выполняемой работе, оценка собственных действий и поступков.

*Эмоциональное здоровье* обеспечивает человеку целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, позволяет «преобразовывать отрицательные эмоции в положительно окрашенные переживания...». [6]. Умение управлять своими эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель эмоционального интеллекта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Подчеркивая связь эмоционального и психологического здоровья, ученые все чаще, используют дефиницию *психоэмоциональное здоровье* [6].

Положительный психоэмоциональный эффект физической активности направлен на внутренний мир человека (уверенность в себе, в свои силы, понимание своих собственных возможностей, интересов; его отношение к людям, окружающему миру). Расстройства памяти, трудность воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало интерес, говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния младших школьников.

Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Практическое закрепление формируемых компетенций по обеспечению младших школьников физической активностью осуществляется во время педагогической практики. На установочной конференции бакалавры получают задание: разработать занятия по физической культуре, организовать подвижные игры на переменах, подготовить динамические паузы для различных уроков, организовать в выходные дни пешие прогулки в парк или организовать поход в бассейн.

В многообразии средств физического воспитания детей младшего школьного возраста особое место, в виду своей универсальности, доступности и эмоциональности, занимают народные игры. Несмотря на отмечаемую многими специалистами педагогическую ценность народных игр, они до настоящего времени не нашли должного применения в практике патриотического воспитания и физической подготовки младших школьников.

Использование различных игр в образовательных учреждениях, с одной стороны, позволяют развивать двигательные качества и укреплять здоровье младших школьников, а с другой, предоставляют возможность для формирования у них патриотических качеств.

Известно, что народные подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания и формой усвоения социальных взаимоотношений в конкретной этнической среде. Вместе с тем, до настоящего времени остаются неразработанными подходы к использованию самобытных средств, прежде всего, народных казачьих игр в процессе патриотического воспитания младших школьников. Учебный процесс осуществляется в отрыве от региональных условий, и между принятыми властью документами и реально существующим отношением к патриотическому воспитанию, в результате которого и наблюдается отчуждение личности от национальной культуры, противоречит концепции патриотического воспитания, создает предпосылки для его совершенствования.

Подбор и организацию подвижных игр для младших школьников, необходимо строить с учетом четко сформулированных педагогических задач, а также индивидуальных возможностей учащихся, климатогеографическими особенностями регионов, состояния материально-технической базы учебных заведений. Младшие школьники полюбили и с удовольствием играли в такие игры как: «Перетягивание» (Бжнджнжй хъазт), «Деревянный шарик» (Къори), «Ямочки» (Дзыхъхъытжй хъазт), «Игра с речитативом» (Аглатж), «Жмурки» (Куырмахсынтжй хъазт), «Журавли» (Хърихъуппытжй хъазт), «Разбей шеренгу» (Хъонхъулатж), «Вытолкни плечом» (Ужхскжй къуырын хъазт), «Игра в кремешки» (Тыччытжй хъазт), «Чижик», «Кулик» (Хъжлжй хъазт) и др. Многие дети отмечали, что не знали и никогда не играли в такие игры.

Использование осетинских национальных игр, специально подобранных для младших школьников с целью организации физической активности на переменах подтверждает на практике их эффективность в физическом, психологическом и эмоциональном оздоровлении.

Занятия осетинскими национальными танцами в рамках дополнительного образования тренируют, укрепляют весь суставно-мышечный аппарат, вырабатывают точность, гибкость, координацию движений и закаляют функциональные системы организма совершенствуют пластику, развивают музыкальный слух и чувство ритма. Ритмичные кавказские национальные танцы

зачастую являются своеобразным видом спортивного состязания, поскольку сочетают в себе сложные физические движения. Движения, сопровождаемые музыкой, удваивают его оздоровительный эффект. Поэтому учителя могут использовать танцевальные упражнения в качестве физкультпаузы. Даже однократное исполнение элементов национального танца «Симд» в качестве динамической паузы на уроке заметно улучшает самочувствие обучающихся, испытывающих двигательную недостаточность на уроке. Физические нагрузки, выполняемые не по принуждению, всегда доставляют удовольствие, так называемую мышечную радость. При достаточной длительности (не менее 5 минут) и периодичности (2–4 раза в неделю) от таких нагрузок в мозге возникает новый очаг возбуждения, постепенно усиливающийся. Со временем подобная «доминанта» может подавить очаг застойного возбуждения из-за отрицательных эмоций, открывая путь к выздоровлению.

Все проведенные мероприятия студенты фиксируют в дневниках практики, в них же отражают результаты адаптации первоклассников и мониторинга за состоянием здоровья обучающихся. Анализ работы студентов во время практики позволил сделать вывод, что при физической активности у младших школьников появляется чувство бодрости, интерес к обучению, улучшается настроение.

Продуманная организация физической активности в начальной школе облегчает процесс адаптации, снижает уровень тревожности, препятствует возникновению неврозов, создает у младших школьников ощущение комфорта. В последнее время у младших школьников чаще стали проявляться признаки стрессового состояния (подавленное настроение, плохой и беспокойный сон, усталость после нагрузки, которая недавно давалась ему легко, беспричинные обиды, слезы по ничтожному поводу, агрессивность, рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость и др.). Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

Риск возникновения стрессовых состояний у детей особенно велик в младшем школьном возрасте детства, а при нарушении условий нормального физического развития становится причиной различных заболеваний. Признаками стрессового состояния являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, ночное и даже дневное недержание мочи. Длительный стресс может привести к потере веса, у детей

или, напротив, к ожирению.

Таким образом, физическая активность – это благотворная характеристика образа жизни младших школьников, которая является эффективным средством их физического и психоэмоционального оздоровления. Во время игры дети испытывают определенную физическую нагрузку и большой эмоциональный подъем. Рекомендации для активизации физической активности для детей зависят от индивидуальных особенностей, возраста.

Проблема физической активности представляет важность не только для общеобразовательной школы. Перед системой высшего и среднего профессионального образования стоит задача – создать такие условия, чтобы молодые люди смогли укреплять свое здоровье путем физической активности. Эти действия должны быть широкомасштабными, последовательными и согласованными на различных уровнях государственного управления.

Вузы должны стать примером по созданию и обеспечению условий для физической активности студентов. Педагогические вузы должны повышать качество знаний о здоровье и развитии человека, пропагандировать физическую активность, студенты должны поддерживать свое здоровье средствами физической активности.

### *Литература*

1. Гогаев Т.П. Влияние физической активности на здоровье обучающихся // В сборнике: Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни. Материалы Международной научно-практической конференции. 2015. С. 62-65.

2. Кокаева И.Ю. Роль учителя в охране здоровья младших школьников и организации профилактической помощи // Электронный научно-образовательный Вестник «Здоровье и образование в XXI веке» 2016, VOL. 18, №12.2016 Том-18. С.64-67.

3. Кокаева И.Ю. Педагогическая психогигиена / учебное пособие / И. Ю. Кокаева; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Северо-Осетинский гос. пед. ин-т М-ва образования и науки Республики Северная Осетия-Алания". Владикавказ, 2007. С.35.

4. Кокаева И.Ю. Подготовка студентов к здоровьесберегающей деятельности в начальной школе // В сборнике: Образование, охрана труда и здоровье Материалы IV Международной заочной научно-практической конференции.

Научные редакторы: Бериев О.Г., Тезиев Т.М. 2014. С. 59-62.

5. Кокаева И.Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников (на примере республики Северная Осетия – Алания): диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук – Владикавказ, 2011. 350с.

6. Кокаева И.Ю. Психозэмоциональное здоровье школьников и условия его сохранения в современной начальной школе / И. Ю. Кокаева; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Северо-Осетинский гос. ун-т им. К. Л. Хетагурова". Владикавказ, 2009.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ**

**Е.А. Лазарева**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО "Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет"*

*(Москва, Россия)*

**В.С. Гарник**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО "Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет"*

*(Москва, Россия)*

**Н.Н. Бумарскова**

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО "Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет"*

*(Москва, Россия)*

Доказательства того, что между психическим и физическим здоровьем существует сильная взаимосвязь, накапливались в течение последних нескольких столетий. Это ставит под сомнение твердое убеждение, в общественном здравоохранении в дихотомии разума, в котором психическое и физическое здоровье рассматриваются как отдельные составляющие благополучия человека. Дальнейший прогресс в изучении физических аспектов общественного здоровья, вероятно, будет зависеть от изменения этих взглядов, а также разработки новых мер и программ, учитывающих современные данные.

Проблемы со здоровьем, как физическим, так и психологическим, все чаще проявляются и имеют большое значение среди разных слоев населения. Например, исследование Уайтхолла показало, что эмоциональное здоровье, особенно подвергается негативному воздействию, - общая тенденция выражается в испытании дискомфорта, неудовлетворенности и чувства безнадежности, повышая вероятность развития сердечнососудистых заболеваний, независимо от других факторов риска.

Проблемы психического здоровья предшествуют физическим заболеваниям, соответственно у людей с диагнозом тяжелых психических заболеваний, таких как депрессия, риск физического заболевания высок: у 46% с проблемой психического здоровья могут быть долгосрочные проблемы физического здоровья, такие как: ишемическая болезнь сердца; ХОБЛ; развитие рака; психосоматические проблемы и целого ряда других заболеваний.

Диагностика невротического расстройства (психическое заболевание, которое не соответствует психозу) в общей практике увеличивает смертность в течение следующих 11 лет на 70%. Люди с психотическими расстройствами умирают в среднем на 25 лет раньше, чем население в целом.

Также отслеживается и обратная взаимосвязь. Люди с физическими проблемами со здоровьем, особенно с хроническими заболеваниями, подвергаются повышенному риску возникновения депрессии - около 30% людей с долгосрочным протеканием болезни страдают приступами тревоги. В некоторых случаях депрессия, по-видимому, обусловлена конкретными биологическими последствиями хронического заболевания.

Примеры этих отношений включают связи между депрессией и расстройствами центральной нервной системы такие как: болезнь Паркинсона; цереброваскулярное заболевание или рассеянный склероз; эндокринные расстройства, такие как гипотиреоз и прочие.

В других случаях связь между депрессией и хроническим заболеванием опосредована поведенческими механизмами, ограничениями в деятельности, вызванными хроническим заболеванием, приводящим к постепенному прекращению активного образа жизни. Проблемы психического здоровья также могут увеличить общее время болезни у людей с хроническими заболеваниями, включая потребность в медицинских услугах.

Например, по сравнению с пациентами без депрессии медицинские амбулаторные больные с депрессивными симптомами испытывали снижение качества жизни. Соблюдение режима

лечения для физического состояния здоровья также может быть проблемой, при этом депрессия увеличивает риск несоблюдения рекомендаций по лечению в три раза.

Нездоровый образ жизни и поведение, которое наносит вред здоровью - курение, избыточное потребление алкоголя, употребление запрещенных наркотиков, переизбыток – распространены среди населения, многие считают, что это способы управления стрессов, например, употребление углеводов, увеличивает уровень серотонина, что может повысить настроение. Людям очень сложно избавиться от таких шаблонов поведения, так как они часто вызывают привыкание.

Такие факторы, как социальные нормы, доступность, цена и законность предоставляют возможность для регулирования модели поведения, но основная причина, по которой большинству людей трудно изменить свой образ жизни, является то, что нездоровый образ жизни краткосрочно улучшает эмоциональное состояние страдающих от стресса людей.

Люди с психическими заболеваниями:

- почти 50% курят всего табака;
- имеют ожирение;
- злоупотребляют алкоголем и наркотиками.

Проблемы психического здоровья в детском возрасте предсказывают принятие нездорового образа жизни в подростковом возрасте.

Здоровые продукты, в частности, потребление фруктов и овощей, может положительно влиять как на психическое, так и на физическое здоровье.

Уровень физической активности также может повлиять на умственное благополучие с точки зрения настроения, самооценки, тревоги и депрессии. В настоящее время рекомендуется использовать структурированную физическую активность при лечении депрессии.

Регулярная физическая активность имеет много преимуществ перед физическим, психически и психосоциальным здоровьем. В частности, физическая активность снижает риск ССС заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, ожирения и метаболического синдрома; улучшает различные другие аспекты здоровья, включая аэробные способности, мышечную и костную прочность, гибкость, чувствительность к инсулину.

Физическая активность может улучшить психическое здоровье путем уменьшения и предотвращения таких состояний, как тревога

и депрессия, а также улучшение настроения и других аспектов благополучия.

Программирование физической активности может улучшить психосоциальные результаты, такие как самооценка, социальное поведение, целевая ориентация и, прежде всего, самоэффективность. Эти атрибуты, в свою очередь, являются важными детерминантами текущего и будущего участия в физической активности.

Сидячий образ жизни, постоянный просмотр телевизора, работа за компьютером, способствует риску для здоровья из-за его влияния на физическую активность.

Связанное со здоровьем поведение и факторы риска заболевания отслеживаются с детства до взрослой жизни, что указывает на то, что для максимальной пользы здоровью необходимо раннее и непрерывное вовлечение населения в активный образ жизни.

Для поддержания здоровья населения, программирование физической активности должно согласовываться с предсказуемыми изменениями в развитии физических возможностей и двигательных навыков людей на протяжении жизненного цикла.

Частые проявления физической активности в течение дня приносят краткосрочный эффект для умственного и когнитивного здоровья.

Студенты университета часто воспринимаются как имеющие привилегированное положение в обществе, с функциональными резервами организма и считающиеся невосприимчивыми к плохому здоровью и инвалидности, но вопреки этому наполняемость СМГ от общего количества студенческой молодежи – 30%.

Растет число доказательств того, что значительная доля людей имеет плохое физическое здоровье, а распространенность психологических расстройств у студентов выше, чем у других членов общества.

В соответствии с исследованиями психического здоровья студентов университетов и эквивалентной возрастной группы среди населения в целом было установлено, что 8% студентов получили диагноз депрессии или тревоги, а частота психологического стресса была повышена. Эти результаты вызывают озабоченность как краткосрочными, так и потенциальными долгосрочными последствиями для психического здоровья. В краткосрочной перспективе ухудшение эмоционального состояния сказывается на качестве жизни и может привести к низким результатам академической успеваемости и физического здоровья, включая

истощение и отчисление из вуза. Известно, что в долгосрочной перспективе психическое заболевание, начинающееся в возрасте от 10 лет до 24 лет, сохраняется на протяжении всей жизни.

Чрезмерная усталость часто является результатом различных аспектов, связанных с учебными мероприятиями, такими как удовлетворение академических требований и стандартов, ослабление семейных связей, новые, слабые связи социальной поддержки, а также образ жизни и рекреационные мероприятия, проводимые молодыми людьми.

Новые данные свидетельствуют о том, что улучшение психического благополучия может в значительной степени способствовать улучшению физического здоровья, снизить заболеваемость и смертность. Например, метаанализ показал, что положительное психическое состояние, например, позитивное настроение, радость, счастье, удовлетворенность жизнью, надежды, оптимизм, чувство юмора были в значительной степени связаны со снижением смертности у людей, страдающих от ССС, у пациентов с почечной недостаточностью и с инфекцией ВИЧ (вирус иммунодефицита человека). Другие исследования также показали, что умственное благополучие может увеличить выживаемость при раке.

Напротив, негативные аффективные стили поведения, такие как беспокойство и враждебность прогнозируют повышенный риск развития заболевания.

Таким образом, мероприятия по поддержанию социального благополучия могут совместно с другими мероприятиями общественного здравоохранения, ориентированными на изменение поведения и снижение факторов риска в появлении психических заболеваний улучшить физическое здоровье населения.

Первоначальное исследование, проведенное в 1979 году, показало, что отношения с другими членами общества - партнерами, семьей и друзьями и в меньшей степени формальными социальными группами - уменьшают риск смертности. Более поздняя работа усиливает влияние социального контекста на здоровье. Например, исследование в Уэльсе показало, что социальный капитал соседства связан со здоровьем людей в этом районе.

Имеются свидетельства для целого ряда общественных мер в области психического здоровья, которые могут быть введены в действие для содействия психическому благополучию, поощрения здорового образа жизни и предотвращения хронических заболеваний и психических заболеваний.

## *Литература*

1. Мехта Н. Дуализм разума: критика с точки зрения здоровья. MensSanaMonogr, 2011
2. Kendell RE. Различие между психическими и физическими заболеваниями. BritishJournalofPsychiatry, 2001
3. Пател В., Саксена С., Мадж М., Маселько Дж., Филипс М.Р. и др . Глобальное психическое здоровье. TheLancet, 2007
4. Эдмундс С., Биггс Х, Изабелла Г. Влияние физической активности на благополучие. Фонд психического здоровья.2013
5. Patton GC, Viner RM, LeLinh C. Составление глобальной повестки дня для здоровья подростков. J Adolesc, 2010.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ КАРАТЭ**

***В.В. Борисова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Т.А. Шестакова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Н.С. Солнцева***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Н.Н. Дергачёв***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время прослеживается тенденция к ухудшению состояния здоровья и физической подготовленности практически всех слоев населения, в том числе и детей. В нашей стране только 2% детей рождаются здоровыми, одна треть поступающих в первый класс имеет хронические заболевания. За время обучения детей в школе приблизительно в 5 раз повышается уровень заболеваемости детей [1].

Сохранение, а впоследствии и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности являются основными задачами физического воспитания детей младшего школьного возраста, поскольку

решение этих задач позволяет ребенку овладевать разнообразными видами двигательной активности, способствует совершенствованию двигательной функции [1, 3].

В контексте создавшихся проблем ухудшения здоровья и физического состояния детей одними из наиболее популярных среди школьников становятся оздоровительные системы физического воспитания, к которым относятся различные виды единоборств [2,4,5].

Научно-педагогические исследования свидетельствуют также о том, что занятия этими видами физической активности повышают двигательные возможности ребенка, способствуют овладению им ценностями физической культуры, а также развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил в интересах общества [1,3].

Направленность и содержание занятий, регламентируется задачами конкретного вида единоборств, которых в настоящее время насчитывается достаточно много. Одним из наиболее распространенных сегодня видов является каратэ [2,3].

Таким образом актуальность нашего исследования заключается в разрешении противоречия: с одной стороны - большое количество оздоровительных систем обуславливает необходимость изучения научно-обоснованных данных об их содержании, методике и организации занятий, с другой – недостаточно сведений о наиболее эффективных видах единоборств в работе с детьми младшего школьного возраста в условиях секционных занятий в общеобразовательной школе и их влияния на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников, тем более что этот возраст является сенситивным периодом для становления двигательной функции человека.

Проблема исследования заключается в выявлении особенностей применения элементов каратэ на уроках физической культуры в младших классах.

Цель нашей работы – повысить эффективность процесса физического воспитания младших школьников за счет применения средств каратэ в системе внеклассных занятий по физической культуре.

Объект исследования – процесс физического воспитания школьников младшего возраста.

Предмет исследования – показатели физического развития и двигательной подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции каратэ.

Гипотезой исследования послужило предложение о том, что занятия в секции каратэ способны оказать существенное влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность мальчиков 9 - 10 лет, по сравнению с детьми того же возраста, занимающихся в секции общефизической подготовки.

В ходе работы мы использовали комплекс тестов для изучения показателей физического развития и двигательной подготовленности школьников 9 -10 лет.

На базе СШ «Восток» г. Тулы был проведен формирующий эксперимент, в котором приняло участия 27 школьников 9 - 10 лет. По данным врачебного контроля отклонений в состоянии здоровья не было. Из них 15 мальчиков – экспериментальная группа занимались в секции каратэ, и 12 младших школьников – контрольная группа занимались в секции ОФП. Занятия проводились специалистами одинаковой квалификации.

В начале эксперимента были протестированы обе группы контрольная и экспериментальная с целью выявления показателей физического развития и двигательной подготовленности. В конце эксперимента обе группы повторно тестировались для выявления динамики изменения данных показателей. Контрольное тестирование проводилось в начале (октябрь) и в конце экспериментального периода (в мае).

Педагогическое наблюдение, а также анализ и обобщение практического опыта ведущих педагогов г. Тулы, позволили нам сформулировать особенности проведения занятий по каратэ с мальчиками 9-10 лет в условиях общеобразовательной школы.

Занятия с мальчиками 9 – 10 лет характеризовались большим разнообразием и продолжались не более 1,5 часов. Информационная нагрузка увеличивалась постепенно – от простейших, не связанных между собой движений, до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Каждую тренировку старались разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

В зависимости от задач мы выделяли несколько типов тренировочных занятий:

- обучающий тип, свойственный тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществлялось тестирование занимающихся;
- тренировочный тип занятия, на котором совершенствовался уже изученный материал;

- комбинированный, где одновременно (а не в разных блоках) используются различные элементы каратэ. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется скоростная работа, а в другом силовая.

Занятие по каратэ состояло из трёх частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Общефизическую подготовку проводили, опираясь на другие виды спорта, такие, как футбол, баскетбол, регби, гандбол, волейбол, отдельные виды легкой атлетики (бег, метания, прыжки), лыжи, плавание и др.

Чтобы усилить воздействие общефизической подготовки на развитие качеств, необходимых занимающимся каратэ, в нее включали упражнения, близкие по структуре к специальным, такие, как броски камней, набивных мячей, упражнения с эспандером и др.

В результате проведенного педагогического эксперимента в ЭГ, где мальчики занимались каратэ, по сравнению с КГ, в которой проводились занятия в секции общефизической подготовки, произошел более значительный прирост по всем показателям, характеризующим двигательную подготовленность. Так на достоверно значимом уровне в ЭГ, по сравнению с КГ изменились результаты в следующих тестах: «Прыжок в длину с места», «Наклон из положения стоя», «Бег на 30м», «Челночный бег».

Положительное и статистически значимое увеличение жизненной емкости легких ( $P < 0,05$ ), выраженная тенденция к увеличению других показателей физического развития в экспериментальной группе о высокой оздоровительной эффективности используемых средств каратэ, по сравнению со средствами общефизической подготовки.

### *Литература*

1. Каинов А. Н., Курьерова Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - М: Учитель, 2014. – 169с.
2. Кадочников А.А. Мой взгляд на рукопашный бой - Ростов-на Дону: Феникс, 2005. - 128 с.
3. Королев Г. А., Долганов, Д. И., Акопян, А.О. Рукопашный бой. - М., 2004. – 214 с.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10 -11 классы (базовый уровень). – М. - «Просвещение», 2012. - 256 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов, В.С., Теория и методика

физического воспитания и спорта. - М., 2003. – 494с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ**

***В.Ю. Карпов***

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО РГСУ (Москва, Россия)*

***О.Ю. Савельева***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ГАОУ ВО МГПУ (Москва, Россия)*

***М.В. Стефановский***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ГАОУ ВО МГПУ (Москва, Россия)*

В развитых странах мира наблюдается тенденция к старению населения. В России отмечается достаточно низкая продолжительность жизни, снижение показателей здоровья, физической и психической дееспособности населения, что непосредственно отражается на экономическом развитии страны. Средняя продолжительность жизни в нашей стране в 2016 году составила 70,5 лет, и по данному показателю Россия занимает 110 место в мировом рейтинге; наши соотечественники-мужчины в среднем живут до 64,7 лет, что соответствует 127 месту в мире [9]. Актуальность поиска рациональных и вариативных путей повышения продолжительности жизни в России не вызывает сомнений.

В отдельных научных работах, посвященных данной проблеме, убедительно показано, что одним из эффективных способов сохранения здоровья, профилактики различных заболеваний, являются занятия физической культурой и спортом, в результате чего наблюдается повышение показателей физической и психической дееспособности. Однако в нашей стране физической культурой и спортом регулярно занимается 8–10 % взрослого населения [2]. Установлено, что регулярные занятия физическими упражнениями аэробной направленности способствуют повышению энергопотенциала организма человека и являются действенным средством устранения значительной части причин и выраженного замедления механизмов преждевременного старения, повышения уровня иммунной системы, снижения вероятности развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и т.д.; доказана

достоверность увеличения продолжительности жизни у лиц с активной жизнедеятельностью [2, 5, 6, 9].

Результаты проведенного анализа проблем, современной системы оздоровительной тренировки послужили основанием для выбора плавания в качестве эффективного средства физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого и пожилого возраста и введения в программу обучения студентов факультетов и институтов физической культуры следующих дисциплин: «Оздоровительное, лечебное и рекреативное плавание», «Теория и методика плавания», «Технологии и методики обучения плаванию», «Основы использования упражнений водных видов спорта в физкультурно-педагогической деятельности», «Технологии и методики преподавания плавания» [1, 4, 7, 8]. Именно плавание, на наш взгляд, может быть наиболее оптимальным средством, позволяющим разрешить выявленные противоречия современной системы оздоровительной тренировки взрослого населения и людей пожилого возраста.

Проведение занятий плаванием с людьми зрелого и пожилого возраста позволяет значительно снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат занимающегося, совместить повышение потребления кислорода и уровня общей физической подготовки, решить задачу гармоничного физического развития, воспрепятствовать донозологическим нарушениям нервно-психического статуса [3, 5, 6, 9]. Методической особенностью занятий с группой мужчин среднего и пожилого возраста являлось чередование выполнения упражнений с большой мощностью сокращения мышц и низким темпом выполнения движений [1, 3, 5, 9]. Повышенные мышечные напряжения во время проплывания отрезков достигались за счет проведения упражнений в парах, при буксировке одного партнера другим; использования тормозных поясов, «парашютов», увеличивающих сопротивления воды при движении. Параметры нагрузки в одном плавательном занятии включали:

- проплывание дистанции 25 метров с выраженным силовым компонентом за 40-50 сек., где темп движений составлял не более одного цикла в секунду;
- чередование указанных выше заданий с проплыванием отрезков от 100 до 150 м с умеренной интенсивностью при частоте сердечных сокращений, не превышающей 90 уд/мин.
- длительность непрерывного упражнения составляла 30 – 50 минут.

Занятия проводились в течение года. Количество занятий в

неделю составляло 2 – 3.

Нами выявлена эффективность предложенной методики занятий оздоровительным плаванием с мужчинами зрелого и пожилого возраста. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что за период направленного педагогического воздействия у мужчин зрелого возраста наблюдались достоверные улучшения показателей физической подготовленности и функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. По всем тестам, а именно: выполнение плавательного теста К. Купера, преодоление дистанции 50 м на результат избранным способом, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, проба Руфье, пробы Штанге и Генчи, определение жизненной емкости легких мы получили достоверно положительные сдвиги ( $p < 0,05$ ) у всех испытуемых, регулярно посещавших занятия.

Занятия оздоровительным плаванием позволили улучшить показатели здоровья мужчин зрелого и пожилого возраста: достоверно уменьшилось количество дней, пропущенных по болезни; в ходе опроса выявлена субъективная положительная оценка состояния опорно-двигательного аппарата; в электрокардиограммах мужчин медицинские работники не обнаружили негативных изменений. Полученные по окончании года результаты подтверждают факт положительного влияния оздоровительным плаванием на организм мужчин среднего и пожилого возраста при условии двух-трех разовых занятий в неделю.

### *Литература*

1. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б., Карпов В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапе многолетней подготовки спортсменов: учебно-методическое пособие – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 101 с.
2. Зуева И.А. Социальное значение физической культуры и спорта в условиях современного города // Молодой ученый, 2015. №15.1, С.22-23.
3. Карпов В., Комаров М.Н., Добежин А.В. Реабилитация женщин второго зрелого возраста с заболеванием сердечно - сосудистой системы средствами адаптивной физической культуры // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции. 2016. С. 143-145.

4. Карпов В.Ю., Савельева О.Ю., Сибгатулина Ф.Р., Федорова Т.Ю. Место и значение учебной практики в подготовке студентов факультетов физической культуры к предстоящей педагогической деятельности (на примере плавания) //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). – С. 102-106.
5. Карпов В.Ю., Сапожникова Ю.И. Характеристика некоторых параметров функционального состояния организма студентов, занимающихся по методике оздоровительной физической тренировки (ОФТ) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 7. – С. 38-42.
6. Комаров М.Н., Карпов В.Ю., Пилосян Н.А. Проблемы реабилитации и ее виды в современном обществе //Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2017. –С. 192-195.
7. Савельева О.Ю., Карпов В.Ю., Воеводина Т.М., Лапина Н.М. Современные технологии в подготовке бакалавра – педагога по физической культуре к обучению плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146) – С.187 - 192.
8. Савельева О.Ю. Инновационный подход к повышению уровня методической подготовленности студентов физкультурного вуза к предстоящей педагогической деятельности по плаванию // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого». 2016. – С.318 - 322.
9. Пилосян Н.А., Карпов В.Ю., Болдов А.С. Средства физической культуры в реабилитации женщин пожилого возраста с гипертонической болезнью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 139-143.
10. <http://mnogofactov.ru/270-srednyaya-prodolzhitelnost-zhizni-v-stranakh-mira-v-2017-godu.html>

# **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ**

***Е.В. Николаева***

*учитель адаптивной физической культуры  
ГУО «Вспомогательная школа № 24 г. Орши» (Орша, Беларусь)*

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью является приоритетным направлением развития государственного учреждения образования «Вспомогательная школа № 24 г. Орши».

В практику работы школы широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни обучающихся. Различные методы и средства физического воспитания, расширение двигательной активности оказывают весьма широкий спектр воздействия на ребенка.

Физическое воспитание детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью относят к сфере адаптивного физического воспитания, посредством которого и решаются основные цели и задачи адаптивной физической культуры, направленной на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья.

Адаптивная физическая культура наиболее эффективное средство сохранения и улучшения здоровья обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью в условиях вспомогательной школы. Её назначение и миссия исходят из рассмотрения движения, как формы бытия, вообще, а психомоторной функции, как одной из основных функций, обеспечивающих адекватность жизни организма на Земле, выступающей условием и показателем физического, психического и социального здоровья человека в целом. Адаптивная физическая культура в качестве кардинальной цели, преследует укрепление здоровья и достижение соответствующего уровня физических и духовных сил, предоставляющих ребенку с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью возможность максимальной самореализации во всех основных сферах нормализованной

жизнедеятельности (учебной, бытовой, социальной, трудовой, досуговой).

Цель адаптивной физической культуры максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Современный подход к адаптивной физической культуре в нашей школе исходит из аксиомы, что в жизнедеятельности обучающегося необходимый уровень общей двигательной активности является главным фактором морфофункционального развития, условием биологической стимуляции и совершенствования важнейших механизмов адаптации организма в окружающей природной и социальной действительности. Рациональное систематическое использование общеразвивающих и специальных упражнений для всестороннего развития двигательных способностей и связанных с их реализацией психических процессов и личностных качеств, позволят укреплять здоровье постоянно формирующегося детского организма, сглаживать или принципиально изменять разрушительные механизмы дизонтогенеза, с вытекающими отсюда позитивами и перспективой.

Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая направленность педагогического процесса, является ведущей в преподавании адаптивной физической культуры для данного контингента обучающихся. Подбор и использование физкультурно-оздоровительных технологий, гигиенических и природных факторов, определение и создание средовых, санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий способствуют сохранению и укреплению здоровья детей.

Цель физкультурно-оздоровительных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии выполняют следующие функции: развитие сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы организма; профилактика различных заболеваний; развитие физических качеств; восстановление после учебной деятельности, снятие напряжение и расслабление.

В нашей школе адаптивная физическая культура направлена на развитие, становление, сохранение, использование оставшихся в наличии функций организма, коррекцию и компенсацию отклонений у детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, на поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами и позволяет решать следующие основные задачи: способствовать развитию широкого круга основных и специальных двигательных способностей ребенка, жизненно необходимых двигательных умений и специальных знаний; повышать функциональные возможности различных органов и систем; формировать позитивные отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями; вырабатывать уверенность в своих силах, готовность к преодолению физических нагрузок, к разнообразным жизненным важным действиям.

В образовательном процессе вспомогательной школы преподается учебная дисциплина – «Адаптивная физическая культура». Основными ее средствами выступают физические упражнения, адаптированные к возможностям и потребностям обучающихся.

Все знают, что заинтересовать ребенка с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку в наше время дети постоянно испытывают дефицит движения. Наше внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Игровой стретчинг – это оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника, на развитие гибкости, координации, ловкости, формирование правильной осанки, позволяет быстро снять мышечное напряжение. Это творческая деятельность, при которой дети и подростки живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность, использование рассказов, сказок, делают занятия стретчингом более интересными, несут в себе познавательную нагрузку. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений под музыку.

Огромное преимущество игрового стретчинга в том, что он значительно менее травмоопасен и ориентирован на сохранение здоровья и радостного отношения к жизни. Игровой стретчинг

разнообразил занятия по адаптивной физической культуре и стал интересным развлечением для детей.

В зависимости от целей занятия стретчинг можно использовать: в разминке для подготовки мышц; для развития гибкости как отдельное занятие; как релаксирующая процедура, в заключительной части занятия.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, овладение навыками управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата укрепляют позвоночник, мышцы, выравнивают осанку, снимают закомплексованность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Игровой стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Применение методики игрового стретчинга гарантирует детям правильное развитие систем организма, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает коммуникативные навыки, формирует привычку здорового образа жизни, что необходимо для сохранения здоровья детей.

В работе с обучающимися педагоги нашей школы исходят из того, что детство – особый уникальный период в жизни человека, это не подготовка к жизни, а сама жизнь с определенным, присущим только ей кругом потребностей и возможностей. Поэтому в работе с детьми с ограниченными возможностями, мы руководствуемся принципом гуманизма и педагогического оптимизма, что предполагает веру в ребенка, в его потенциальные возможности.

### *Литература*

1. Гамаюнова А.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни как направление образования учащихся специальных (коррекционных) школ 8 вида / А.Н. Гамаюнова, А.Н., М.А. Якунчев // Воспитание и обучение детей с нарушением развития. 2007. № 6. С. 15-21.

2. Новицкий П.И. Физическое воспитание учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности:

Пособие для учителей и воспитателей. – Витебск: РУП «ВЦ ВОУС», 2007. 132 с.

3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. - Изд.Сфера, 2012. 112 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УЛУЧШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

***Г.М. Хасанова***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Узбекский государственный институт физической культуры  
(Ташкент, Узбекистан)*

**Актуальность.** Современный период жизни характеризуется критическим состоянием здоровья и низким уровнем двигательной активности населения. Изучая психофизиологическое состояние женщин, ученые отмечают низкий уровень их физической подготовленности и физического развития. Современные виды двигательной активности благоприятно влияют на здоровье женщин. Специалисты отмечают положительное влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое развитие, физическую подготовленность, состояние здоровья, их воздействия на формирование здорового образа жизни [1,2,3].

Хорошо известно, что систематические, правильно организованные занятия оказывают положительное влияние на организм женщин во все периоды жизни. Такие занятия способствуют появлению у женщин бодрости, жизнерадостности, уравновешенности, уверенности в своих силах.

Исследуя основные виды аэробных упражнений, К.К. Купер выделил пять из них, распределив их по степени значимости следующим образом: бег на лыжах, плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба [2,3,4]. Современная оздоровительная аэробика - динамичная структура, которая постоянно обновляется арсеналом используемых средств.

**Цель нашего исследования** - определить влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую и функциональную подготовленность женщин исследуемого возраста.

**Организация исследования.** Исследование и основной педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Ninachi». В исследовании приняли участие практически здоровые

женщины первого зрелого возраста (32-36 лет). Экспериментальная группа занималась по разработанной нами системе упражнений оздоровительной аэробики. Контрольная группа - по общепринятой программе. Занятия проводились три раза в неделю. Нами определялись физическая и функциональная подготовленность женщин. Это позволило правильно разработать систему упражнений оздоровительной аэробики, выбрать методы в соответствии с физической подготовленностью испытуемых.

Физическое развитие испытуемых определялось при помощи весоростового индекса Кетле. Физическая подготовленность женщин первого зрелого возраста в процессе основного педагогического эксперимента определялась по разработанным нормативам исследуемого возраста, контроль за функциональным состоянием испытуемых осуществлялся по нагрузочной и ортостатической пробе.

На основании анализа научно-методической литературы и полученных результатов констатирующего эксперимента нами была разработана программа занятий оздоровительной аэробики.

При разработке программы оздоровительной аэробики мы учитывали, что формы занятий массовой физической культурой, виды упражнений и уровень физических нагрузок должны быть адекватны состоянию здоровья занимающихся. По мнению специалистов, в основе методики занятий с женщинами должен лежать принцип функциональной целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой женского организма [2,3,4].

**Результаты исследования.** Анализ полученных результатов физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы женщин первого зрелого возраста показал, что контрольная и экспериментальная группы в начале педагогического эксперимента незначительно отличалась по показателям ( $p > 0,05$ ). Следуя рекомендациям ведущих специалистов (Джозеф Губертус Пилатес) для системы пилатес, были выделены этапы программы занятий: первый этап - базовый, второй этап - начальный, третий этап - средний, четвертый этап - «продвинутый». Программа первого (базового) уровня тренировки объединила 7 упражнений. Комплекс «7 базовых упражнений» выполнялся до тех пор, пока занимающиеся не почувствовали уверенность при выполнении движений и готовность к переходу к более сложным упражнениям.

Программа начального уровня состояла из 11 упражнений и включала помимо новых упражнений, модификации базовых

элементов. Данная программа была направлена на правильность выполнения движений и увеличение скорости выполнения упражнений.

Программы среднего уровня сложности – направлены на закрепление техники выполнения известных упражнений, а также освоение новых, более сложных. На этом уровне сложности разучивались переходы от одного упражнения к другому без пауз отдыха.

Программа четвертого уровня включает 34 упражнения. Содержание программы значительно усложнялось за счет выполнения более сложных упражнений. Большое внимание на этом этапе уделялось точности выполнения упражнений, переходам от одного движения к другому, концентрации внимания на правильности выполнения техники и согласованности движений с ритмом дыхания.

В процессе эксперимента не только определялось содержание по составу элементов каждого этапа, но и разрабатывалась методика обучения последовательности выполнения, количество повторений с соблюдением основных принципов оздоровительной тренировки.

Нами были разработаны типы построения занятий в зависимости от целевой направленности.

На первом этапе реализации программы оздоровительной аэробики был разработан обучающий тип занятий. На втором и третьем - силовой, на четвертом - ударный.

Представленная общая структура занятия оздоровительной аэробики в процессе основного педагогического эксперимента имела различные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия в целом. Общая продолжительность занятия от 40 до 45 мин. В отдельных типах занятий оздоровительной аэробикой отсутствовала силовая серия упражнений и за счет нее удлинялась аэробная часть.

На первом и втором этапах удлинялась разминка и силовая (партерная) часть занятия, при этом уменьшалась аэробная (аэробный пик).

Занятия отличались большим разнообразием, которое достигалось за счет изменения приемов организации и проведения, с применением фронтального, индивидуального или кругового способов. Упражнения выполнялись поточным (непрерывно) и серийно-поточным (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методами.

По окончании эксперимента отмечен прирост практически всех физических качеств, как в контрольной, так и в экспериментальной группах ( $p < 0,05$ ). Однако, средний прирост показателей в экспериментальной группе был существенно выше, чем в контрольной (37,6%, против 13,1%).

Результаты показателей физической подготовленности женщин в конце педагогического эксперимента позволяют констатировать следующее: в контрольной группе физическая подготовленность оценивалась как "удовлетворительно" у 50%, "неудовлетворительно" - 30% и "опасная зона" - 20%. В экспериментальной группе у 70% - "удовлетворительная", 25% - "неудовлетворительная" и 10% - "опасная зона".

После проведенного педагогического эксперимента отмечено улучшение показателей сердечно-сосудистой системы как в контрольной, так и в экспериментальной группах ( $p < 0,05$ ). Однако у испытуемых, занимающихся оздоровительной аэробикой, средний прирост показателей был выше (23,2% против 5,5%).

В ходе эксперимента уменьшились показатели ЧСС в экспериментальной группе на 8,4%, в контрольной – на 2,3%.

Произошло улучшение показателей ортостатической пробы – в экспериментальной группе на 53,3%, в контрольной – 2,1%.

Показатели ЧСС в степ-тесте в экспериментальной группе уменьшились на 29,5%, в контрольной на 4,1%. Все изменения для обеих групп оказались статистически достоверными ( $p < 0,05$ ).

Одним из важнейших результатов проведенного исследования явилось то, что в ходе эксперимента ни одна из женщин не прекратила занятия в группах. Женщинами особенно подчеркивалась возможность получать консультации специалиста и следить за состоянием своего организма. Кроме того, все женщины, участвующие в эксперименте, отмечали хорошую дружескую атмосферу в группах, которая способствовала продолжению их контактов за пределами занятий. Занятия оздоровительной аэробикой оказали положительное влияние на уровень двигательного и функционального состояния женщин. Отмечается, что в последние годы наблюдается бурное развитие оздоровительной физической культуры, которая становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Одним из несомненных достижений современности является осознание и научное обоснование решающей роли двигательной активности в арсенале оздоровительных программ для женщин.

## *Литература*

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю.Давыдов, А.В.Коваленко, Т.В.Краснова. – Волгоград,2004. – 120 с.
2. Менхен Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс,2002. -384 с.
3. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие/ Е.О.Ковшура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. -167 с.
4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 191 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В КОЛЬЦО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ПОСТАНОВОЧНАЯ ЧАСТЬ)**

***И.М. Туревский***

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***О.А. Никишин***

*Тульский институт (филиал) ВГЮУ (Тула, Россия)*

***С.С. Беленков***

*Тульский институт (филиал) ВГЮУ (Тула, Россия)*

***Д.И. Бабушкин***

*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Актуальность.** На современном этапе развития спорта наблюдаются важные процессы, направленные на оптимизацию системы подготовки юных спортсменов. В настоящее время баскетбол является популярным видом спорта, включенным в программу Олимпийских игр, требующим от баскетболистов разносторонней общей и специальной физической подготовленности, высокого технического и тактического мастерства, психической устойчивости и точности выполнения двигательных действий в условиях жесткой конкуренции.

Для процесса спортивной деятельности характерны сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и вероятностного будущего, поиск адекватных этой ситуации решений, реализация оптимального варианта с помощью

психомоторных действий и их коррекция на основе обратных связей [Верхошанский Ю.В., 1985; Туревский И.М., 2012 и др.].

В этой связи, точность регулируемых двигательных действий, которые обеспечивают поисковую и оперативную деятельность спортсменов в ответ на изменяющиеся условия деятельности играют значительную роль в достижении спортивных результатов [Бугаев В.К., 1991; Голомазов С.В., 1997 и др.].

Баскетбол является доступным и очень ценным средством физического воспитания. Особенности данного вида спорта обусловлены спецификой присущих ему игровых и соревновательных действий. Баскетбол можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений. Игра протекает в сложных, все время изменяющихся условиях. Исход ее определяется искусством действия коллектива в целом. Поэтому каждый баскетболист должен в совершенстве владеть техникой игры, уметь быстро ориентироваться, проявлять творческую активность, выполнять все действия, необходимые для осуществления намеченного плана своевременно и точно.

В процессе игры все качества проявляются в единстве. Равномерное и высокое их развитие определяет спортивное мастерство. Однако точность движений баскетболистов занимают особое место. Это не только попадание в кольцо, но и точность передач, блок-шотов, выбора места на площадке и т.д.

Воспитанию точности движений в процессе занятий спортом следует уделять очень большое внимание. В спортивной борьбе с противником, равным по физической, технической и тактической подготовке, побеждает команда, игроки которой более точно выполняют все технические приёмы. Баскетболист должен уметь преодолевать встречающиеся трудности, находить способы точно выполнять поставленные задачи в любой обстановке, быть выдержанным и корректным. Поэтому развитие точности движений баскетболистов занимает очень важное место во всем тренировочном процессе.

На современном этапе развития баскетбола существует проблема повышения эффективности процесса подготовки российских баскетболистов на фоне острой конкуренции со стороны зарубежных игроков. Эта проблема диктует необходимость разработки новых научно обоснованных образовательно-тренировочных технологий, ориентированных на дальнейший рост спортивных результатов у баскетболистов [Железняк Ю.Д., 2010].

Необходимо отметить и то, что одним из приоритетных критериев, определяющих результативность игры в баскетбол, является стабильность целевой точности бросков из разных зон площадки. Это утверждение обосновывается результатами исследований, в которых утверждается, что показатели точности бросков в баскетболе относятся к одному из ведущих компонентов в структуре спортивной подготовки баскетболистов [Нестеровский Д.И., 2007].

Целенаправленная подготовка юных баскетболистов 14-15 лет и формирование у них точности двигательных действий в период спортивного совершенствования являются основополагающими факторами повышения спортивных результатов на различных этапах учебно-тренировочного процесса [Касымов А.Ш., 2003].

Однако, как отмечают специалисты [Нестеровский, 2007; Касымов А.Ш., 2003], этому компоненту подготовки юных баскетболистов уделяется недостаточное внимание в тренировочных программах групп спортивной специализации.

Проблема формирования точности двигательных действий является комплексной и напрямую связана с уровнями физического развития, физической подготовленности и особенностями психических качеств спортсменов [Голомазов С.В., 1997].

Актуальность темы исследования обусловлена следующими **противоречиями:**

- объективными потребностями в эффективных методиках формирования целевой точности двигательных действий у юных баскетболистов, с одной стороны, и недостатком таковых, с другой;
- необходимостью определения и практического формирования педагогических условий, обеспечивающих реализацию разработанной технологии подготовки юных спортсменов, с одной стороны, и недостаточностью информации о таковых, с другой.

Указанные противоречия определили направление наших исследований и тему магистерской диссертации.

**Цель работы** – повысить эффективность процесса формирования точности бросков у юных баскетболистов.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что эффективность процесса формирования точности двигательных действий у юных баскетболистов 14-15 лет повысится, если в ходе их подготовки будут использованы специальные комплексы упражнений, направленные на оптимизацию их физического развития и физической подготовленности, а также созданы

педагогические условия, необходимые и достаточные для реализации этих комплексов.

В соответствии с целью исследования и выдвинутой гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

1. разработать и обосновать оценочный критерий для определения целевой точности бросков из разных зон площадки юными баскетболистами 14-15 лет;

2. разработать и экспериментально апробировать обучающе-тренировочную программу и педагогические условия для формирования целевой точности бросков из разных зон площадки у юных баскетболистов 14-15 лет в структуре их спортивной подготовки;

3. изучить динамику показателей физического состояния юных баскетболистов 14-15 лет в годичном цикле тренировочного процесса;

4. выявить динамику показателей целевой точности бросков из разных зон площадки у юных баскетболистов 14-15 лет в годичном цикле тренировочных занятий.

**Объект исследования** – процесс подготовки юных баскетболистов 14-15 лет.

**Предмет исследования** – процесс формирования точности двигательных действий у юных баскетболистов 14-15 лет в период спортивного совершенствования.

**Теоретико-методологической основой** нашего исследования стали труды: о закономерностях развития способностей и формирования двигательной функции у детей и подростков (Алабин В.Г., Бальсевич В.К., Бизин В.П., Бахрах И.И., Бернштейн Н.А., Бриль М.С., Дежников А.Г., Матвеев Л.П., Федоров С.А., Филин В.П., Фомин Н. А., Вавилов Ю.Н. и др.); о личности и деятельности, в частности, положения о целостности социальных и биологических функций человека (Анохин П.К., Ананьев Б.Г., Рубинштейн С.Л.); о сущности индивидуализации учебно-тренировочного процесса (Ермаков В.А., Квашук П.В., Сальников В.А.). Опираясь на эти материалы, мы пытаемся выявить педагогические условия, средства и методы формирования точности двигательных действий (в основном бросков) у юных баскетболистов.

Основными методами исследования в данной работе являлись: ретроспективный анализ специальной литературы; анкетирование, эксперимент, тестирование, статистический анализ.

**Научная новизна** представленной работы будет состоять в том, что в ней осуществлен комплексный подход к изучению

особенностей юных баскетболистов в динамике, предусматривающей исследование различных сфер личности и организма. Изучались показатели физического развития, физической, специально-двигательной подготовленности, психолого-педагогические характеристики точности двигательных действий. Получены данные о факторах эффективной деятельности юных баскетболистов в процессе спортивной подготовки, и научные результаты, освещающие структуру и динамику специальных способностей, влияющих на формирование точности двигательных действий юных баскетболистов 14-15 лет. Кроме этого планируется:

- формирование информативного педагогического критерия для оценки уровня точности двигательных действий у юных баскетболистов 14-15 лет;

- разработка, экспериментальная апробация и оценка комплексов специально-подготовительных и тренировочных упражнений, способствующие эффективному формированию точности двигательных действий у юных баскетболистов 14-15 лет;

- экспериментальное обоснование педагогических условий формирования точности двигательных действий у баскетболистов 14-15 лет, где при реализации программы тренировочных воздействий исходили из следующих компонентов:

- приоритет обучающих заданий, в которых познавательная мотивация выступает на первый план;

- замена информационно-объяснительных текстов диалогами и проблемными ситуациями;

- репродуктивное повторение.

**Теоретическая значимость.** Проведенные комплексные исследования дополняют существующие теоретические положения, в частности, предлагается разработанная специализированная тренировочная программа, основанная на структурно-избирательных комплексах упражнений для формирования точности двигательных действий у юных баскетболистов 14-15 лет в период спортивного совершенствования.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что разработан специализированный комплекс упражнений, способствующий формированию точности двигательных действий и повышению уровня подготовленности юных баскетболистов 14-15 лет, что положительно трансформируется в эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности и острой конкуренции.

Разработанные педагогические условия позволяют более качественно оценивать уровень точности двигательных действий у

юных баскетболистов 14-15 лет, вносить корректировки в учебно-тренировочный процесс и дифференцировать формирование точности двигательных действий у каждого юного баскетболиста.

Предложенные комплексы специально-подготовительных упражнений и педагогические условия развития целевой точности бросков юных баскетболистов из разных точек площадки целесообразно использовать в рабочих программах и документах, регламентирующих работу отделений баскетбола ДЮСШ.

### *Литература*

1. Бугаев В.К. Влияние нагрузки на технику движений, требующих целевой точности: автореф. ...дис. канд. пед. наук. – М., МОПИ им. Н.К. Крупской, 1991. – 32 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 185 с.
3. Восемьдесят восемь уроков американских тренеров. – М.: Мосты, 1993. – 50 с.
4. Голомазов С.В. Методические основы и методика совершенствования точности двигательных действий: дис. ...д-ра пед. наук. – М. 1997. – 327 с.
5. Железняк Ю.Д. и др. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения М.: ИЦ Академия, 2001. - 266 с.
6. Касымов, А.Ш. Исследование методики совершенствования результативных действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: Автор, дис. к.п.н. / А.Ш. Касымов. - Л., 2003. – 24 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения Учебное пособие. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. – 214 с.
8. Туревский И.М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2012. - 365 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Г.А. Петрушина**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Т.Д. Новикова**

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Концепция модернизации образования России предполагает воспитание человека образованного, самостоятельного, способного к сотрудничеству, межкультурному взаимодействию. Одним из средств, способствующих эффективной адаптации студентов к условиям учебной деятельности в высшем учебном заведении, может являться физическая культура, которая выступает как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи [2].

Основной целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3].

Недостаточная образованность студенческой молодежи в сфере физической культуры существенно снижает оздоровительный эффект занятий, сужает перенос полученных знаний по физической культуре на формирование здорового образа жизни, культуры учебного труда, быта и отдыха студентов [4].

В настоящее время ученые и специалисты отмечают целесообразность совершенствования системы физического воспитания студенческой молодежи [1].

Анализ практики физического воспитания свидетельствует о негативном отношении студентов к физическому воспитанию и самовоспитанию. Ежегодно наблюдается снижение уровня физической подготовленности и адаптивных возможностей, отклонения в физическом развитии студентов, возрастает количество хронических заболеваний. Средства физической культуры не используются в повседневной жизнедеятельности студентов, в результате чего снижается общая и профессиональная культура будущего специалиста. Гиподинамия становится

серьезным фактором риска для здоровья как неотвратимого последствия образовательного процесса.

Проблема сохранения здоровья молодежи является актуальной в наши дни. Современному обществу необходимо поколение думающее, физически и психологически здоровое, имеющее активную жизненную позицию, поколение, которое использует в своей деятельности современные коммуникативно-информационные технологии – поколение, от которого зависит будущее России.

Говоря о состоянии здоровья молодых людей, необходимо отметить, что оно напрямую зависит от организации процесса обучения, характера взаимоотношений в учебном коллективе, совместных действий семьи и образовательного учреждения.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя физическую, психоинтеллектуальную, трудовую деятельность, привычки, режим, ритм и темп жизни, особенности общения.

Многочисленные социологические опросы молодежи, проведенные в различных регионах страны, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире в целом. Именно в спортивной деятельности наиболее ярко проявляются приоритетные для современного общества ценности, как «равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя».

Спортивная деятельность решает образовательные задачи. Спорт выступает мощным фактором социализации личности, проявления ее социальной активности. Через спорт студенческая молодежь нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и педагогом, другими спортсменами, собой и спортивным арбитром. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации.

Основной специфической функцией спортивно ориентированной деятельности в вузах является формирование физического совершенства студенческой молодежи. Он используется как средство укрепления и совершенствования здоровья, познания резервных возможностей организма современного студенчества, совершенствования их двигательной культуры. Следовательно, главные функции спорта в вузе носят рекреационную направленность и связаны с общим развитием и укреплением организма студентов, подготовкой их к профессиональной и иным формам социальной деятельности,

удовлетворении потребности в активном отдыхе, рациональном использовании своего досуга. Спортивно ориентированная деятельность делает более устойчивым стремление молодежи к овладению общей культурой молодого человека [3].

Студенческий спорт - один из основных видов физической культуры. Соревновательная деятельность студенческой молодежи занимает все большее место в их образе и стиле жизни. Ее характерной формой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Существующая система физического воспитания направлена в основном на выполнение студентами обязательных нормативов, определенных учебной программой, и не учитывает потребности человека в принятии на личностном уровне ценностей физической культуры, общении и эмоциональной разрядке.

Основной формой физического совершенствования студентов в настоящее время по-прежнему является процесс физического воспитания, который в большей степени решает основные задачи, связанные с укреплением здоровья, формированием мотивации к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и повышением уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

Эффективная физическая подготовка должна находиться в границах психофункциональных возможностей человека, чтобы не вызывать патологические состояния и болезни. Поэтому будущему специалисту важно научиться управлять своим психоэмоциональным состоянием, чтобы обеспечить успешность продвижения в профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Применение на практике разнообразных мероприятий позволит последовательно решать задачи физического воспитания студентов, формируя у них целостное представление о здоровьесбережении, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

### *Литература*

1. Астафьев В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности// Теория и практика физ.культуры. – 2008. - № 8 . – С.11.

2. Вечедов Д.М. Адаптация первокурсников к новым условиям обучения. //СПО. - №4, 2009. – С.39-40.

3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью //Теория и практика физической культуры – 1997. – №6 – С.10-15;

4. Петров О.П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью: автореферат дис. ... кан.пед.наук. / О.П. Петров. -Алма-Ата, 1989. – С.25.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ КАК РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**О.Б. Серёгина**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**И.А. Лактионов**

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время, в условиях социально-экономических преобразований, информационно-коммуникационного пространства, большое значение придается воспитанию и проявлению ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья населения нашей страны.

Многие исследователи подчеркивают, что так называемый «кризис семи лет», связанный с началом учебной деятельности, особенности организации режима дня современного школьника, отличающегося насыщенностью информационного пространства, широким использованием информационных технологий и гаджетов, негативно сказываются на состоянии здоровья детей: снижается их двигательная активность, что влечет недостаточность развития опорно-двигательного аппарата, функциональных систем и физических качеств, снижению объема двигательных умений; заметно увеличивается риск возникновения психических расстройств вследствие адаптации мышления к виртуальным условиям, отдаляющим адекватное восприятие и понимание реального пространства; живое общение детей и совместная деятельность приобретают неестественный характер, осложняющий социализацию подрастающего поколения.

Занятия физической культурой и спортом всегда выступали важнейшими средствами формирования здорового образа жизни. Поэтому обучение физической культуре является важным компонентом формирования ценностного отношения к здоровью. Одним из основных принципов обучения является принцип сознательности и активности. В реализации именно этого принципа (естественно, без снижения внимания к реализации других общепедагогических принципов) в процессе физического воспитания школьников видится успешность формирования ценностного отношения к здоровью.

Реализация федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) образования предполагает формирование предметных, личностных и метапредметных результатов [4]. Методисты, учителя и преподаватели ведут активную работу по разработке методического обеспечения процесса обучения физической культуре с точки зрения оценивания динамики результатов обучения. Однако, единых представлений о сущности и критериях оценивания результатов обучения физической культуре на различных этапах пока нет [3].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью разрешения противоречия между:

- неуклонным повышением интенсивности учебного процесса младших школьников и необходимостью обеспечения здоровьесбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения,
- осознанной необходимостью применения здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий и недостаточным методическим обеспечением процесса физического воспитания с точки зрения воспитания ценностного отношения к здоровью младших школьников;
- требованиями достижения школьниками предметных, личностных и метапредметных результатов и недостаточностью разработанности вопросов, связанных с оцениванием данных результатов.

На наш взгляд, наиболее разработанными являются средства оценивания предметных результатов обучения физической культуре. А вот содержательная сторона личностных и метапредметных результатов представляется более абстрактной. Мы думаем, что формирование ценностного отношения к здоровью как раз "лежит в плоскости" личностных и метапредметных результатов, причем, процесс формирования ценностного отношения к здоровью, следует рассматривать с начала обучения в школе, когда деятельность ребенка приобретает характер

общественно значимой и начинает пониматься им как общественно значимая, то есть становится и личностно значимой, ценностной.

Цель исследования – совершенствование методики физического воспитания младших школьников на основе формирования ценностного отношения к здоровью.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования - формирование ценностного отношения к здоровью младших школьников.

Гипотеза исследования: формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью как результату обучения физической культуре, можно придать более активный характер, если:

1. обеспечить учебно-воспитательный процесс методиками оценивания компонентов отношения к здоровью;

2. создать условия для осознания младшими школьниками своей активной позиции в деятельности по освоению ценностей физической культуры;

3. создать условия для формирования знаний, умений и навыков здорового образа и стиля жизни, как проявления ценностного отношения к здоровью.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность и содержание понятия «здоровье», «ценностное отношение к здоровью».

2. Обосновать концептуальные подходы к физическому воспитанию, ориентированному на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов обучения физической культуре учащихся.

3. Определить средства и методы формирования у младших школьников ценностного отношения к здоровью как результата обучения физической культуре.

На основе проводимого анализа литературы по проблеме исследования, мы можем говорить, что с развитием представлений о важности категории "отношение" в поведении человека, определяющем и его здоровье, используется ряд терминов, обозначающих то отношение к здоровью, которое следует развивать, которое востребовано социумом, самим человеком для преодоления сложившегося близкого к критическому состояния здоровья населения. Для обозначения описанного отношения используются такие определения как "ответственное", "ценностное", "грамотное" и т. п. Такое отношение к здоровью - достаточно сложное психическое новообразование [1].

Как и любая многоуровневая категория, отношение в целом и отношение к здоровью, в частности, имеет свою структуру. К основным составляющим любого отношения к здоровью относятся когнитивная, поведенческая и эмоциональная.

Когнитивная составляющая отношения к здоровью заключается в осознании собственного состояния.

Поведенческая составляющая реализуется в поступках человека, его активности.

Эмоциональная составляющая отношения к здоровью полнее всего раскрывается в доминирующем у личности настроении. Повышенное, бодрое, жизнерадостное настроение приводит к повышению жизненного тонуса и психологической устойчивости, защищает от болезней и создает основу для выздоровления у больных.

Когнитивная составляющая отношения к здоровью непосредственно связана с определенными социальными представлениями о здоровье, господствующими в конкретном сообществе. Эмоциональная составляющая предполагает использование внутриличностных ресурсов, доступ к которым может быть в силу различных причин затруднен. Поведенческая составляющая определяется характером включенности субъекта в социальную практику оздоровления [2].

Таким образом, в ходе дальнейшего исследования и педагогического эксперимента следует руководствоваться вышеприведенным определением и представлением о структуре ценностного отношения к здоровью, подобрать адекватные младшему школьному возрасту методики оценивания показателей компонентов ценностного отношения к здоровью, разработать и апробировать экспериментально условия, способствующие формированию ценностного отношения к здоровью у младших школьников. Важным представляется соотнесение результатов исследования с разработкой методических рекомендаций по оцениванию личностных, метапредметных и предметных результатов обучения физической культуре школьников.

### *Литература*

1. Воднева Е.В. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 Смоленск, 2003. - 207 с.

2. Кучменко В.С. Решение проблемы формирования ценностного отношения школьников к здоровью в педагогической теории и практике: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 Москва, 2003. - 144 с.

3. Серёгина О.Б., Хлопиков С.Ю. Компетентностный подход при подготовке студентов к формированию у школьников результатов обучения физической культуре. Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Совершенствование системы профессионального физкультурного образования и повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорту в рамках реализации федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы", посвященной 85-летию Удмуртского государственного университета/Под общ. ред. докт. пед. наук, профессора Петрова П.К. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – С. 92-96.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. 2.83 МБ. URL:<http://www.twirpx.com/file/638463/>

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Ю.М. Васина**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**О.И. Кокорева**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Одной из основных задач дошкольного образования на современном этапе является обеспечение физического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, как с нормальным, так и с нарушенным развитием. Одним из путей решения этой проблемы является удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении. Под воздействием движений, сопровождающихся эмоциональным подъёмом, улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной

системы и ряда других физиологических и биохимических процессов.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводит к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Потребность в эмоциональных переживаниях аналогична всем другим функциональным потребностям человека, в частности его потребности в движении. Поэтому очевидна роль движений и эмоций во взаимосвязи двух процессов — физического и психического развития ребёнка [1].

Эмоции в жизни ребёнка играют очень важную роль. Известный отечественный физиолог Н.М. Щелованов отмечал, что эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и имеют очень важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма.

Положительные эмоции создают бодрое, жизнерадостное настроение; как и движения, они обуславливают физиологическое благополучие организма ребёнка, так как благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

В психолого-педагогических исследованиях (А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлов, Е.П. Арнаутова и др.) положительное эмоциональное состояние дошкольника рассматривается как базовое, являющееся основой всего отношения ребёнка к миру и влияющее в дальнейшем на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевую сферу, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками.

М.Н. Скаткиным был обоснован принцип положительного эмоционального фона обучения. Он считал, что деятельность оказывает наиболее сильное влияние на развитие детей, когда они выполняют её увлечённо, с удовольствием.

Положительные эмоции тонизируют кору больших полушарий головного мозга, заставляют энергично работать все органы человеческого тела, все функции организма и тем способствуют их развитию. Увлечённые двигательной деятельностью дети напрягают и развивают все свои физические и психические силы.

Одним из наиболее эмоциональных видов детской деятельности является подвижная игра — сложная, двигательная, эмоционально окрашенная деятельность детей, обусловленная правилами.

Подвижные игры позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей, дифференцированно подходить к оценке результатов его действий, дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений [2].

Подвижные игры аккумулируют в себе и движения, и эмоции, что подчёркивает их максимальную значимость в общем развитии ребёнка. Подвижная игра — исключительно ценный способ вовлечения ребёнка в двигательную деятельность. В игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увёртывании и т.д., которые являются жизненно необходимыми.

Двигательные задания, эмоционально окрашенные в подвижной игре, позволяют ребёнку многократно упражняться в одних и тех же движениях с наименьшей степенью усталости более длительное время. Возникающие в игровых действиях положительные, да, и отрицательные (конечно, до определённой степени) эмоции могут рассматриваться как надёжный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

Оценка эмоциональных реакций детей должна проводиться на основе положений о том, что в каждой эмоции выделяются три составные части:

- внутреннее переживание (обнаруживается через рассказ человека о собственных переживаниях);
- физиологические изменения (регистрируются приборами);
- поведенческая реакция.

Психические процессы и состояния динамично выражаются во внешнем облике и поведении человека в виде совокупности определённых признаков, организуются в пространственно-временные структуры. [3]

Каждая такая структура включает конкретные характеристики мимики, пантомимики, интонации, темпа движений, качества деятельности и т.д. и является сигнальным комплексом,

информирующим другого человека о психических процессах и состояниях его партнёра по деятельности.

Для анализа эмоциональных проявлений детей используются следующие критерии, основанные на методах аудиовизуальной психодиагностики:

- эмоциональная экспрессия лица (мимика: губы, взгляд, выражение лица, брови, лоб);
- выразительная моторика тела (пантомимика: осанка, походка, жестикуляция, поза, наклон головы);
- речевые реакции детей (эмоциональная окраска высказываний, интонационная выразительность, динамичность речи);
- участие в деятельности (степень активности).

На основании наблюдения за участием детей в подвижных играх и в других видах двигательной деятельности в различные моменты образовательного процесса выделяются три группы детей.

### **1 группа.**

Дети, постоянно проявляющие в игре и других видах двигательной деятельности положительные эмоции. Они очень подвижны, общительны, экспрессивны, предпочитают подвижную игру и активную двигательную деятельность другим видам деятельности. Принимают игру и двигательные задачи с интересом, удовольствием, восторгом. Двигательные действия, в особенности игровые, сопровождаются яркими эмоциональными переживаниями.

Эмоциональная экспрессия отличается разнообразным рисунком моторных проявлений (яркая, живая или достаточно выразительная мимика; естественность, непринуждённость, ловкость движений, активность). Дети проявляют интерес к игровым действиям, часто произносят эмоционально окрашенные реплики («Ух ты!», «Здорово!», «Как интересно!» и т.п.). Наличие атрибутов, условия, в которых протекают подвижная игра или другая двигательная деятельность не имеют для них существенного значения. Главное для них — проявить активность, удовлетворить потребность в движении, независимо от содержания деятельности и действий педагога.

### **2 группа.**

Дети малоподвижные, неохотно принимающие участие в двигательной деятельности, предпочитая другие более спокойные занятия, не требующие активных действий, передвижений. В подвижной игре пассивны, напряжены, скованы или равнодушны к игровым действиям, их движения невыразительны (бедная мимика, заторможенность, однообразие движений и поз, эмоционально

окрашенные реплики практически отсутствуют). Неохотно вступают в игру по предложению взрослого. Исполнение ролей невыразительно. Интерес к игре быстро угасает. Эти дети легко прекращают игру или совершают стереотипные действия. Иногда проявляют отрицательные эмоциональные реакции (выразительная мимика, резкая жестикуляция, негативная окраска речи).

В подвижных играх и других видах двигательной деятельности принимают участие в основном по настоянию педагога. Некоторые из таких детей застенчивы, неуверенны, чувствуют себя дискомфортно в группе. Подвижная игра не только не привлекает, но и пугает этих детей новизной и непривычностью обстановки. Положительные эмоциональные переживания отсутствуют, в ряде случаев отмечается преобладание отрицательных эмоций.

### **3 группа.**

Активность в подвижной игре желание участвовать в ней, психомоторные реакции ребенка зависят от её привлекательности (атрибуты, игровые правила и т.д.), от действий педагога. В целом дети охотно откликаются на игровую задачу, стремятся к выразительному исполнению роли, соблюдению правил игры. Однако отсутствие соответствующих игровых приёмов, методические ошибки педагога приводят к снижению активности, эмоциональной отзывчивости детей, потере интереса к игре.

Эмоциональная экспрессия, окраска высказываний детей, речевая активность различная в зависимости от обстоятельств (широкий диапазон от выразительности мимических реакций, естественности, непринуждённости движений, положительных эмоциональных высказываний, активности до бедной мимики, скованности, напряжённости движений, невыразительности речи, пассивности в игре). Особо притягательной для детей игра становится благодаря активному и эмоционально окрашенному участию в ней взрослого. Дети эмоционально положительно откликаются на новую игру, новые методические приёмы, используемые педагогом.

Учитывая тот факт, что для создания положительно-эмоционального состояния большое значение имеет ознакомление детей с содержанием игры, физическими упражнениями, основными движениями, игровыми действиями персонажей и правилами, в первую очередь следует проанализировать методику объяснения подвижных игр. При этом необходимо обращать внимание на выполнение педагогами требований тщательной подготовки к ознакомлению детей с новой игрой, обоснованность и

продуманность приёмов, содействующих возникновению у детей эмоционального отклика при восприятии содержания игры.

Особо следует отметить применение (или его отсутствие) игровых приёмов, сюрпризных моментов, эмоциональность объяснения, интонационную выразительность речи педагога. Недопустимо сводить объяснение к простому перечислению игровых и двигательных действий и правил игры, поскольку это приводит к отсутствию у детей желания вступить в игру или выполнять те или иные двигательные задания [4].

При анализе нужно отметить, удалось ли педагогу заинтересовать детей, способствовало ли его объяснение осознанию эмоциональной ситуации игры или внимание детей было неустойчивым, и они быстро переключились на другую деятельность.

Вторым моментом, на котором следует акцентировать внимание, является соблюдение требований к организации места проведения подвижных игр и других видов двигательной деятельности: не ограничено ли игровое пространство по отношению к количеству участников игры; учитывается или нет наличие естественных препятствий. Например, не мешает ли детям что-либо, не сталкиваются ли они друг с другом, что тормозит ход игры и вносит беспорядок в двигательные действия.

В-третьих, следует отметить, используется ли педагогами краткий эмоционально-образный рассказ по сюжету игры для наглядно-образного уточнения её ситуации, характеристики и действий игровых персонажей. Также констатируется, насколько содержание двигательных и игровых действий понято детьми, привлекательно ли оно для них, что, в свою очередь, влияет на их активность и придаёт действиям играющих яркую, эмоциональную окраску.

Следующий пункт наблюдений должен касаться повторного проведения игр – учитывается ли то обстоятельство, что дети теряют интерес к игре после нескольких повторений без изменений, создают ли педагоги варианты игр, вводят ли новые детали, изменяют ли правила и условия проведения.

Особое внимание следует обратить на непосредственное участие воспитателя в подвижных играх, что усиливает их эмоциональность. При этом оценивается эмоциональность педагога, выразительность выполнения ведущей роли или перевоплощения в какого-либо персонажа.

Важным моментом при проведении наблюдений является анализ использования предметов. Как известно, атрибуты

активизируют двигательную деятельность детей. Поскольку мышление маленьких детей конкретно, выполнение предметно-оформленного задания вызывает у них положительные эмоции и мобилизует индивидуальные возможности. Исходя из этого, следует обратить внимание на использование предметов в качестве наглядных ориентиров, игрушек, элементов костюмов для более яркого выделения игровых образов и воздействия на эмоции детей.

При оценке атрибутов отмечается их разнообразие, эстетичность, удобство в применении. Например, из-за неудачных креплений шапочек-масок детям приходится часто их поправлять, что отвлекает их внимание от содержания игры, от изображения игровых персонажей, вызывает отрицательные эмоции, а в крайних случаях и отказ от двигательной деятельности вообще.

В процессе наблюдения необходимо установить, равноценны ли игровые атрибуты (шапочки-маски, эмблемы, элементы костюмов и т.д.) по качеству. Если количество новых, ярких, эстетичных атрибутов не соответствует числу играющих, педагогу придется делить их между детьми. В этом случае неизбежны конфликтные ситуации: нежелание надевать старые, потускневшие, утратившие свою яркость и привлекательность атрибуты, просьба дать новые, попытки активных детей отнять не доставшиеся им предметы у других, отказ от деятельности.

Следует обратить внимание на использование музыкального сопровождения двигательной деятельности, которое не только определяет образный характер движений, но и улучшает эмоциональное состояние ребёнка, вызывая у него эмоциональный подъём.

Для сохранения положительного эмоционального состояния очень важно правильно организовать подведение итогов игры. Наблюдения должны быть обращены на соблюдение методического требования заканчивать игру, естественно выводя детей из игровой ситуации, использования игрового персонажа для оценки действий детей, что способствует развитию эмоционального предвосхищения к дальнейшему участию в двигательной деятельности.

Необходимо выявить, отмечают ли педагоги отдельных детей или действия оцениваются в обобщённой форме («Все молодцы, хорошо поиграли»), указывается ли (и насколько деликатно) детям на неточности и ошибки, имеется ли должная поощряющая оценка со стороны педагога, вызывающая у детей эмоциональный подъём.

При подведении итогов диагностики следует обратить внимание педагогов на то, что выявленные в ее ходе недостатки методики отрицательно сказываются на возможности создания

положительного эмоционального состояния у детей в процессе проведения подвижных игр и снижают их роль как источника радостных эмоций и средства повышения функциональной деятельности детского организма.

### *Литература*

1. Кокорева О.И. Психологическое сопровождение физического воспитания детей дошкольного возраста: Теоретические и методические аспекты / В сборнике: Педагогика и психология в 21 веке: современное состояние и тенденции развития материалы Всероссийской научно-практической конференции с заочным участием. 2014. С.166-172.

2. Кокорева О.И. К вопросу о преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / В сборнике: Роль университетов в поддержке гуманитарных научных исследований. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Отв.редактор О.Г.Вронский.2009. С.193-197.

3. Кокорева О.И. Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ / Журнал «Инструктор по физкультуре», 2008. №1. С.28-40.

4. Кокорева О.И. Развитие точности движений у детей шестого года жизни в играх-эстафетах /Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Московский педагогический университет им. Л.Н. Ленина. М.,1997.

### Научное направление 3

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

---

### АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Т.А. Есина**

*кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТулГУ» (Тула, Россия)*

Технократическая цивилизация привела к обострению противоречия между духовной и материальной сторонами жизнедеятельности людей. Кризисное состояние культуры можно характеризовать как противоестественное. Образ жизни современного человека выходит за рамки заданных природой видовых возможностей и ресурсов, что угрожает его нравственному и физическому здоровью, разрушает природные условия его существования и правопорядок. Социальные болезни человечества – именно так определили катастрофические проявления этого дисбаланса приверженцы алармизма в середине XX века - ставят под вопрос его жизнь, с неизбежностью ведут к трагическому исходу.

Достижения культуры, созданные для защиты человека от природы и себе подобных, вызывают противоположные последствия, ведут к катаклизмам и жестким конфликтам. Эту трансформацию как следствие искажения ценностей еще в начале прошлого столетия отмечали представители философии жизни – Г.Зиммель, М.Шелер, А.Швейцер, Л.Н.Толстой. Ее разрушительное значение для психики человека подчеркивали сторонники психоанализа, начиная с его основоположника З.Фрейда, глубоко исследовали Э.Фромм, К.Хорни и другие.

Раскрыть аксиологические основания здорового образа жизни возможно только в дискурсе этико-антропологического подхода, который обеспечит исходные методологические принципы интерпретации физической культуры человека.

Сведение ее к методике ухода за телом человека и его всестороннего развития совершенно некорректно. Подобный редукционизм крайне опасен, поскольку ориентирует на внешнюю

сторону здорового образа жизни, игнорирует его социальную сторону – цель поддержания здоровья, стратегию воспитательной деятельности, участие в ней государства и религиозных организаций, факторы и условия его обеспечения. Целостное конструктивное понимание здорового образа жизни заложено в рамках социологического подхода к физической культуре, конкретизирующего ее философско-антропологическую трактовку.

Представители феноменологической социологии П.Бергер и Т.Лукман удачно раскрывают исходную антиномию телесного и духовного начала человека в социально детерминированной окружающей среде, которая разрешается через особую взаимосвязь между организмом и Я: «С одной стороны, человек есть тело в том же самом смысле, как это можно сказать о любом другом животном организме. С другой стороны, человек имеет тело человек воспринимает себя как существо, не идентичное своему телу, а, напротив, имеющее это тело в своем распоряжении» [1, с.86] Они сформулировали основную идею здорового образа жизни как культурной программы, иерархии диспозиций, заложенных воспитанием и узаконенных традицией моделей поведения данной социальной группы ради выживания. По мнению мыслителей, это постоянное разумное восстановление равновесия между духовным и телесным началом человека.

Культура развивается как система ценностей, построенная человеком для преодоления природы, возвышения над физическим миром посредством его духовного продолжения в социальный мир нравственности и правопорядка.

Физическая культура человечества представляет собой иерархическую систему норм, императивов и навыков, сложившихся в процессе развития знаний о теле и законах его функционирования, поддержании его жизнеспособности, силы и здоровья, двигательной активности. Как символический код или совокупность базисных программ поведения человека, обеспечивающих его благополучие и жизнь, она включает представления об идеальном, совершенном теле человека, способах его формирования, определенных качествах и методах их тренировки. Системообразующий стержень физической культуры общества - здоровый образ жизни как обобщенный критерий, выражающий соответствие задач физического воспитания, путей их реализации и прогнозируемых результатов. Физическая культура предусматривает определенного субъекта, ценности которого выражает – личность, социальную группу, народ, человечество. Именно аксиологический подход может обеспечить анализ

здорового образа жизни граждан как цели социальной политики государства. Он подразумевает взаимообусловленность, гармоническое единство физического и духовного начала человека. Для человека одинаково важны как душевное, так и телесное состояния, они зависят друг от друга. Государство призвано организовывать удовлетворение всего комплекса разумных потребностей своих граждан, создавать условия и стимулы здорового образа жизни, осуществлять контроль сферы здравоохранения, физического воспитания и профессионального спорта.

Ценность физического здоровья как главного условия выживания, основы силы и власти над другими людьми была очевидной на самых ранних этапах человеческой истории. Ее приоритетность не может подвергаться сомнению (хотя в отдельных случаях отклонения от нормы - физическое уродство или психические нарушения приносили субъекту коммерческую выгоду или некий статус: например, высоко ценились придворные карлики в роли шутов или бородатые женщины в европейских цирках, святые юродивые в Древней Руси). В процессе эволюции она стала ключевым понятием физической культуры и целью здорового образа жизни - строго определенной стратегии ее достижения. Представления о здоровом образе жизни народа заложены в фольклоре, мифологии, религиозных нормативных кодексах. Принципы организации жизнедеятельности человека в соответствии с волей богов сформулированы в виде предписанных норм и запретов, системы табуирования. Сакрализация здорового «чистого» поведения как богоугодного и осуждение «нечистого», ведущего к болезни как божьей каре и другим несчастьям, была главным инструментом социального управления в архаическом обществе. По мнению З.Фрейда, культура возникает, когда складывается иерархия власти, которая способна ограничить притязания на господство физически более сильного одиночки. Силу животного замещает сила человеческого правопорядка: «После этого власть сообщества в качестве «права» противостоит власти отдельного человека, осуждаемой как «грубая сила» [2, с. 313]. Изначальные чувственные впечатления определяют приоритет прекрасного как эстетической ценности, наглядного выражения целесообразного, наиболее здорового тела. З.Фрейд справедливо подчеркивает: «Красота, чистоплотность и порядок явно занимают особое место среди требований культуры» [2, с.313]. Создатель психоанализа выделил эти ценности культуры как основания здорового образа жизни, связал их значение с необходимостью

организации социума. По его мнению, порядок скопирован человеком с природы, а простое наблюдение за астрономическими циклами стало первой точкой опоры для внесения им порядка в собственную жизнь. Он пишет: «Порядок – это разновидность принудительного повторения, он – будучи единожды установленным – определяет, когда, где и как следует действовать, чтобы в аналогичном случае избежать промедлений и колебаний» [2, с.313].

3. Фрейд полагает, что социальный порядок становится изначальным средством манипулирования – он устанавливает рамки должного поведения,

оптимальный режим действия, тем самым оберегая психические силы человека, и лишает его возможности выбора. Законы природы находят свое продолжение в социуме. Физическая культура должна опираться на этот натуралистический принцип реализации естественного порядка в социальной жизни человека. Связь чистоплотности и здоровья эмпирически проверена и научно доказана. Телесная чистота и гигиена являются важными показателями здорового образа жизни конкретного человека или народа, компонентом физической культуры.

Эти ценности начали складываться уже в эпоху античности. Платон и Аристотель писали о значимой роли физического и нравственного воспитания для формирования гражданина идеального государства. Великие классики

древнегреческой философии подчеркивали большое влияние мусических искусств, выражающих чувства и нравственные переживания людей, на их духовное и физическое развитие. В книге «Поэтика» Аристотель вводит понятие катарсис как очищение души, ее оздоровление восприятием искусства. Он утверждает, что искусство должно быть разным: одно рассчитано на высокообразованного зрителя, которого облагораживает; другое необходимо грубым представителям толпы – это состязания и зрелища для удовольствия и отдыха. Показательно, что наступление эпохи эллинизма, разложение классической античной культуры уже ведет к противопоставлению элитарного искусства и массового, несущего симптомы болезненных страстей. Аристотель полагает, что оно предназначено для примитивных, плохо воспитанных людей, не склонных к гармонии и душевному здоровью: «Подобно тому как души их отклоняются в сторону от естественного состояния, так и в музыкальных ладах есть отклонения, а в мелодиях наблюдается повышенное напряжение и противная природе окраска. Ведь каждый получает удовольствие от того, что свойственно его природе» [3, с.642]. Для воспитательных

целей Аристотель рекомендует дорийский музыкальный лад, которому присуще наибольшее спокойствие и одновременно мужественный характер. Он утверждает, что для эффекта воспитания «...нужно пользоваться мелодиями этического характера и соответствующими им ладами» [3, с.643]. Физическая культура сопряжена с эстетической культурой, что выражается в ориентации на ритмы природы и ее гармоничные пропорции, красоту всех объектов, в том числе и тела человека. В книге «Политика» Аристотель подробно рассматривает ряд конкретных задач политики государства, направленной на поддержание здорового образа жизни людей, считает ее необходимой для их общего блага. Он выводит государство из законов природы, которым должен соответствовать и образ жизни граждан. Мыслитель приводит аналогию, проясняющую смысл здорового образа жизни как гармонии духовного и телесного: «Живое существо состоит прежде всего из души и тела; из них по своей природе одно – начало властвующее, другое – начало подчиненное...У людей же испорченных или расположенных к испорченности в силу их нездорового и противного природе состояния зачастую может показаться, что тело властвует над душой» [4, с.382-383].

Эти идеи получили продолжение в эпоху Просвещения. Гармоническое развитие телесных и умственных качеств человека стало насущной задачей организации педагогической деятельности благодаря философам, разделявшим позицию натурализма, прежде всего Т.Гоббса, Г.А.Гельвеция, Ж.Ж.Руссо и других авторов, показавших значение телесных импульсов человеческих поступков. Значение присущих природе человека естественных страстей, способных трансформироваться в негативные противоестественные чувства и эмоции, вызывающих агрессивные поступки, было раскрыто в XIX веке в трудах таких апологетов данной точки зрения как А.Шопенгауэр и Ф.Ницше. Концепция иррационального поведения человека как реализации стихийной силы «воли к жизни» (А.Шопенгауэр) или «воли к власти» (так называл Ф.Ницше проявление этой энергии в действиях людей) иначе ставит вопрос о его оценке как здорового или нездорового, может оправдывать преступления.

Сами понятия здоровья и болезни, здорового образа жизни человека всегда подразумевают конкретный культурно-исторический контекст. Наряду с общечеловеческими критериями (хорошее самочувствие, высокая физическая активность, отсутствие хронических заболеваний, выносливость, энергичность,

продолжительность жизни и т.д.) можно выделить и такие аспекты, которые определяются социальными условиями исторической эпохи. В частности, можно назвать различные оценки полноты и худобы как критериев здоровья. Сегодня важным показателем здоровья человека стало состояние его полости рта, обусловленное развитием стоматологической помощи. Высокий уровень современного диагностического оборудования дает возможность рано выявить скрытые заболевания кажущегося здоровым человека, которые не проявились и пока не беспокоят его. Представления о здоровом образе жизни разных народов могут существенно различаться в зависимости от природных и климатических условий, национальных традиций и накопленного социального опыта. Общие антропологические основания должны дополняться особенными деталями, отражающими экономические, научно-технические, религиозные, этические и правовые аспекты жизнедеятельности людей. В частности, вопрос о ценности религиозных ограничений пищевого поведения приверженцев различных конфессий остается дискуссионным, как и проблема ценности сельского или урбанистического образа жизни. Сложно сделать однозначный вывод, какие болезни страшнее – первобытного человека, который был подчинен природе, или современного жителя крупного мегаполиса, живущего в полном комфорте, обеспеченном техническими достижениями. Здоровый образ жизни жителей различных регионов России включает местные обычаи, например, купание в проруби или употребление сырого мяса в пищу, которые воспринимаются как неприемлемые в контексте иной культурной ситуации.

Показательно, что в середине XIX века кризис буржуазной культуры вызвал существенную переоценку ценностей здорового образа жизни, породил протест против рационалистической трактовки человека разумного, способного на добровольное самоограничение. Под сомнение оказался поставлен аскетизм как его основное условие и важнейшая антропологическая характеристика, по определению М.Шелера. Философ подчеркивает значение воли как главной духовной составляющей поведенческого акта человека: «Сосредоточение, самосознание и способность и возможность опредмечивания образуют, таким образом, одну *единственную неразрывную структуру*, которая как таковая свойственна лишь человеку» [5, с.156]. Воля, выступающая как необходимый компонент любого целенаправленного действия, является фундаментальным основанием всей системы физической культуры и здорового образа жизни как ее части. Она входит как

исходное начало в диспозиции поведения, а в спорте ее значение просто огромно, как в ежедневных физических упражнениях, так и на соревнованиях высокого уровня. И профессиональный спортсмен, и простой человек без волевых усилий не могут рассчитывать на результат. Тренировка воли необходима для противостояния всем соблазнам девиантного поведения, мешающим осуществлять намерение субъекта вести здоровый образ жизни.

Хрестоматийной стала дефиниция человека как «аскета жизни», предложенная М.Шелером: «...человек есть то живое существо, которое *может* (подавляя и вытесняя импульсы собственных влечений, *отказывая* им в питании образами восприятия и представлениями) относиться *принципиально аскетически* к своей жизни, вселяющей в него ужас. По сравнению с животным, которое всегда говорит «да» действительному бытию, даже если пугается его и бежит, человек – это «тот, кто может сказать «нет» ...вечный *протестант* против всякой только действительности» [5, с.164].

Апологеты иррациональной трактовки человека заняли крайне радикальную позицию в интерпретации сущности здорового и нездорового поведения. Так, А.Шопенгауэр считал эгоизм и злобу главными мотивами поступков человека, дополняющий их альтруизм признавал необходимым условием нейтрализации агрессивного отношения людей. Ф.Ницше определял христианина как «больное животное», а соперничество и отказ от борьбы с себе подобными представлял как противоестественное для человека поведение [6,153]. Он называл понятие грех – «вина перед богом» орудием пытки, самоистязания человека, и писал: «Это своего рода безумие воли в ее душевной жестокости, которой во всяком случае нет равной: воля человека считать себя неизгладимо виновным и дурным, его воля считать себя наказанным, причем наказание никогда не может соответствовать вине» [6,109]. Ф.Ницше довел до абсурда свой протест против христианской морали и больной совести как инструмента покаяния. Он призывает к обретению душевного здоровья путем возврата человека к своей животной природе, снятию аффектов естественным путем. Пророк нигилизма, как он сам себя называет, претендует на оздоровление больной европейской культуры, погрязшей в лживости и подавленном желании мести – иллюзиях *ressentiment*. Значение концепции Ф.Ницше – в постановке имеющей огромное значение проблемы переоценки ценностей как начала пути к здоровому образу жизни человечества. Но философ оказался не способен предложить

конкретные методы ее решения. М.Шелер продолжил аксиологические выводы Ф.Ницше, осуществил критику пессимистических оценок перспектив человечества и его вульгарной биологизаторской интерпретации. Заслуга М.Шелера - попытка преодолеть ограниченность натурализма и позитивизма в трактовке здорового образа жизни человечества как основы его культурного прогресса. Анализируя причины кризиса западной культуры, философ пришел к выводу о деформации ценностных ориентаций, наполнения их прагматическим смыслом, оправдания господства над миром *homo faber* – человека-мастера, создающего орудия труда для покорения природы. Разрушение сакрального смысла жизни людей, обесценивание высших ценностей святого и божественного опасно, поскольку вызывает апатию, подрывает творческий импульс, тормозит жизненный порыв. Утверждая основополагающее значение сакрального ядра культуры для здорового образа жизни человечества, М.Шелер расходится с богоборцем Ф.Ницше, провозгласившим приоритет человека как творца своих ценностей. Основную антиномию человеческой природы М.Шелер формулирует так: «Противоположность, которую мы обнаруживаем в человеке и которая и субъективно *переживается* как таковая ...это *противоположность жизни и духа*» [5, с.181]. Физическая культура, ориентированная на телесность, ведет к укреплению духовного начала человека гармоничного, его жизненной энергии.

Здоровый образ жизни – это, прежде всего, духовные установки самосознания личности, диспозиции социального поведения субъекта как его воли к жизни.

Проявлениями кризисных процессов, свидетельствующих о нездоровых тенденциях использования человеческого тела в коммерческих целях, стала продукция современной массовой культуры - рекламы, кино и телевидения. Изобразительное искусство всегда ориентировалось на телесность, лучшие художники и скульпторы стремились показать красоту здорового тела. Сегодня представители модернизма и постмодернизма, искажая телесные пропорции, превращают его в деформированный «труп красоты» - так русский философ С.Н.Булгаков называл картины П.Пикассо. Ж.Бодрийяр в эссе «Тело или Кладбище знаков» дает характеристику подобных деструктивных явлений: «Деконструированное тело переписывается заново как «персонализированный» Эрос, то есть зависимый от коллективно-функциональных моделей. Тело гомогенизировано как место промышленного производства знаков и отличий и мобилизовано под

властью программированного соблазна» [7, с.212]. Человек как субъект физической культуры должен, прежде всего, уважать свое тело, не эксплуатировать чужое тело, не рассматривать его в качестве товара. Уважение к природе, жизни и здоровью, необходимое самоограничение ради высших ценностей – вот главные императивы физической культуры. Здоровый образ жизни должен стать целью существования современного человека, если он ориентирован на благополучие. Физическая культура – важная часть системы культуры человечества, ее базисные ценности неразрывно взаимосвязаны с нравственными, правовыми и эстетическими нормами. Сегодня очень важно приобщать молодое поколение россиян к ее традициям, формировать навыки и стандарты здорового образа жизни в семье и образовательных учреждениях.

### *Литература*

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. - М.; Изд-во «Медиум», 1995.
2. Фрейд З. Неудобства культуры. - В кн. З. Фрейд. Художник и фантазирование. М.: Изд-во «Республика», 1995.
3. Аристотель. Поэтика. – Аристотель. Сочинения: В 4-х т. Т.4. – М.: «Мысль», 1984.
4. Аристотель. Политика. - Аристотель. Сочинения: В 4-х т. Т.4. – М.: «Мысль», 1984.
5. Шелер М. Положение человека в космосе. - В сб. М. Шелер. Избранные произведения. – М.: «Гнозис», 1994.
6. Ницше Ф. Генеалогия морали. – С-Пб.: «Азбука-классика», 2010.
7. Бодрийяр Ж. Символический обмен и смерть. – М.: Добросвет, «Изд-во КДУ», 2009.

## **АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СИНХРОННЫМ ДЕЙСТВИЯМ В СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

***Е.Д. Бакулина***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО РГСУ (Москва, Россия)*

Технология совершенствования точности движений содержит средства и методы, нацеленные на формирование способностей к

копированию действий, их оценке, а также к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Данные возможности базируются в основном на проприоцептивной чувствительности, потому как моторные ощущения и восприятия обладают наибольшим значением для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и др.).

Достоверность каждого двигательного действия находится в зависимости как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от возможности человека сознательно воспринимать свои ощущения. Умение осознавать и отличать изменения в движениях по пространственным и временным параметрам хорошо тренируется. Труднее воспринимаются величины мышечного напряжения.

На занятиях применяют:

- метод неоднократного исполнения упражнения с дальнейшим измерением точности по времени, пространства и мышечного усилия с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимся мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям;

- метод «контрастных заданий»;

- метод «сближаемых заданий» [4, 7, 8].

Все выше перечисленные способы базируются на сопоставлении занимающимися объективной срочной информации о параметрах произведенных движений, приобретенной с помощью технических средств, с собственными индивидуальными ощущениями движений и внесении в них соответствующих коррекций [10].

Понимание отличий субъективных ощущений с объективными данными при многократном повторении упражнения увеличивает сенсорную чувствительность, вследствие чего формируются возможности для более точного управления движениями.

Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров — наиболее трудны для освоения. Следовательно, их разумнее использовать согласно технологии контрастных заданий или сближаемых заданий [5].

Сущность способа «контрастного задания» заключается в чередовании упражнений, которые сильно различаются по параметрам [6].

С целью формирования «чувства пространства» применяются методы «контрастного задания» и «сближаемого задания»: упражнения с увеличением и уменьшением дистанций передачи

мяча, шайбы, завершающих ударов по воротам, бросков мяча в кольцо [7].

Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в типовых условиях, реализуются в следующем:

а) качественное воссоздание заданных (эталонных) характеристик движений, определенных условиями рациональной техники спортивно-технического мастерства. Используют задания с установкой: повторить эталонные параметры амплитуд; направления движений или положения тела. При этом устанавливается цель: достижение эталонных параметров движений;

б) усовершенствование исполняемых движений в соответствии с установленными изменениями параметров. К примеру, повысить амплитуду маха ногами на заданное число градусов при размахиваниях на брусьях или высоту взлета перед выполнением сальто. Данные задания носят дифференцированный характер.

Совершенствование силовой точности двигательных действий подразумевает развитие способностей производить оценку и дифференцировать степень мышечных напряжений различными группами мышц в разных движениях. В качестве средств применяются: упражнения с разными отягощениями, упражнения на снарядах с тензометрическими установками, изометрические напряжения, развиваемые на кистевом динамометре, и др.

С целью повышения качества управления мышечными усилиями используют упражнения воссоздания установленной величины мышечных усилий или изменения их с постепенным увеличением или уменьшением усилий в повторных попытках. Размеры отклонений (ошибок) при воспроизведении заданных параметров характеризуют степень силовой точности.

Формирование координационных способностей призывает к жесткому соблюдению принципа систематичности [1, 2]. Нельзя делать перерывов между занятиями, так как это приводит к утрате мышечных ощущений при упражнениях направленных на их напряжение и расслабление. Общая установка занятий на совершенствование координации должна исходить из следующих положений [3]:

а) заниматься следует в хорошем психофизическом состоянии;  
б) нагрузки не должны прождать существенное утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) уменьшается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо;

в) в структуре отдельного занятия упражнения на формирование координационных способностей предпочтительно планировать в начале основной части;

г) должны быть интервалы между повторениями с целью восстановления;

д) развитие разных видов координационных способностей должно осуществляется в тесной взаимосвязи с формированием прочих двигательных способностей.

Рассмотрим по отдельности методики обучения синхронным движениям в различных видах спорта. Например, синхронное плавание.

Обучение в синхронном плавании подчинено общим законам и закономерностям формирования двигательного навыка, т. е. создания комплекса условных рефлексов, которые следуют в определенном порядке в сложной системе целостного движения.

Формирование двигательного навыка — сложный процесс и для его создания необходимо определенное время. Известный советский физиолог профессор А.Н. Крестовников считает, что образование двигательного навыка происходит по типу сложных условных рефлексов. У этого процесса есть три основные фазы [10]:

В первой фазе происходит изучение отдельных элементов упражнения и объединение их в одно целостное движение. Начальное разучивание характеризуется наличием лишних движений, излишним напряжением мышц-антагонистов, искажением нормального темпа и ритма движений. Данный этап принято называть - этап начального разучивания двигательного действия.

На этом этапе обучения выполнение действия происходит на базовом уровне, создаются общие представления о будущем навыке, сложные двигательные действия расчленяются на отдельные составляющие, разучиваются отдельные части и элементы навыка, по мере изучения, предупреждаются и устраняются наиболее грубые ошибки, приводящие к значительному искажению разучиваемого действия.

Вторая фаза характеризуется устранением существенных отклонений в технике выполнения. Действия спортсмена становятся более экономичными, без излишнего напряжения.

В этой фазе обучения происходит ограничение процессов возбуждения и наступает специализация условно-рефлекторных связей. Образование двигательного стереотипа может соответствовать этапу углубленного разучивания действия. Основы техники, заложенные на первом этапе, начинают систематизироваться, происходит более детализированное

усвоение. Систематизация движений способствует образованию в центральной нервной системе последовательности процессов торможения и возбуждения, что обеспечивает структуру движений с определенным ритмом и темпом. А это, в свою очередь, приводит к частичному образованию двигательного навыка. Метод целостного упражнения на данном этапе является основным.

В третьей фазе происходит совершенствование двигательного навыка в процессе длительной и рациональной спортивной тренировки. Повышаются функциональные возможности организма, закрепляются приобретенные умения. Действия спортсмена доводятся до высокой степени совершенства и автоматизма. Тренировки направлены на увеличение подвижности прочно сформировавшегося умения.

Для обучения основным элементам в акробатике применяют ряд методов:

- словесный метод (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указания, команда, распоряжение, просьба).
- метод наглядной демонстрации (показ упражнения, демонстрация различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений)

Любое исполнение акробатических элементов не застраховано от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна. Поэтому тренер и гимнаст должны быть готовы психологически к возможности появления ошибок и должны уметь их исправлять.

Часто применяется четыре метода включенных в тренировочный процесс: регламентированных упражнений, игровой, соревновательный и идеомоторный. Ни один из способов проведения тренировки не может рассматриваться единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Метод строго регламентированного движения включает:

- наличие четко расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения);
- точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств,

способствующих дозированию нагрузки и контролю над ее воздействием).

Методы строго регламентированного управления подразделяются на две противоположные группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы вариативного (переменного) упражнения.

Особенность игрового метода заключается в отсутствии жесткой регламентации действий, но с вероятными условиями их выполнения и в возможностях для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечает общие линии действий играющих. Возможен импровизационный характер движений проявление самостоятельности, инициативности и других личностных качеств.

Особенности соревновательного метода заключаются в конкуренции, соперничестве и борьбы за первенство или высокое достижение результата. Эмоциональность занимающихся усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Также используется по большинству в сложно-координационных видах спорта идеомоторный метод. Особенности идеомоторного метода состоят в использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей [11].

Основными используемыми методами в разучивании и формировании синхронности движений в аэробике выделяют:

Метод увеличения объема действий. Суть метода состоит в том, что каждое разученная комбинация прибавляется к предыдущей комбинации.

Метод расчленения действий. Суть метода состоит в том, чтобы каждое движение или комбинацию разучивать сначала в «двойном» количестве или «зеркально».

Метод модификации движений. Модификация – это видоизменение (усложнение) базовых движений или комбинаций движений. Модифицировать можно добавляя поворот в связку движений, изменяя направление или заменяя одно базовое движение другим.

Метод «Бейс-хореографии» направлен на развитие координации. Движения раскладываются на восемь счетов. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность действий постепенно увеличивается. Время выполнения

задания остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. Занимающийся, при освоении движений, может остановить обучение на соответствующем для него уровне сложности.

Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

«Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях [4].

### *Литература*

1. Бакулина Е.Д. Обучение базовым двигательным действиям в художественной гимнастике. В сборнике: Современная педагогика: теория, методика, практика сборник материалов международной научной конференции. Под редакцией Н.К. Карповой. 2015. С. 163-168.

2. Бакулина Е.Д., Ивашкова Е.Э., Петрова М.А., Чайка Ж.Ю. Значение развития координационных качеств на этапе предварительной подготовки в художественной гимнастике. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 26-31.

3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Тера-Спорт, 2001. - 96с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики. М., 2002.

5. Марченко И.Н., Шлыков В.К. Физическая культура. 9-11

6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

8. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике. Учебно-методическое пособие. М., 2006;

9. Удивительный мир спорта. Синхронное катание. «Спорт в школе» (№23 2007).

10. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: Монография. Волгоград: ГУ «Издатель», 2004. - 210 с.

11. Холодов, Ж. К. - Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

## **АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

**Э.В. Мануйленко**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

**Д.В. Калайтанова**

*студент  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

В современных условиях, когда информатизация и научно-технический прогресс играют ключевую роль в развитии общества, внедрение современных информационных технологий происходит во всех отраслях жизнедеятельности человека, в том числе в области физической культуры и спорта.

Прежде чем изучить особенности применения инноваций в спорте, рассмотрим понятие информационных технологий. Информационные технологии представляют собой совокупность средств и методов сбора, передачи, хранения и обработки информации, способствующих расширению знаний людей и развитию их возможностей по управлению техническими и социальными процессами. Отдельно выделяется понятие новых информационных технологий, то есть технологий, базирующихся на компьютерных и телекоммуникационных средствах [1].

Внедрение современных технологий в спортивную деятельность с каждым годом становится все актуальнее, так как с их помощью можно качественно изменить методы и формы подготовки профессиональных спортсменов, тренеров и судей, а также усовершенствовать проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий для населения.

Цель данной работы заключается в анализе применения информационных технологий в области физической культуры и спорта в России и в мире. Задачи:

- выявить основные спортивные направления, в которых применяются информационные технологии;
- выделить ключевые инновационные изобретения в физической культуре и спорте;
- изучить аспекты применения информационных технологий в данной области.

Известно, что использование информационных технологий в спорте вызвано усложнением всех уровней тренировочного процесса, а также потребностью людей в комфортной жизни в условиях современного информационного общества.

Многие информационные технологии уже применяются в различных спортивных направлениях. На сегодняшний день невозможно представить организацию масштабного спортивного мероприятия без использования современных компьютерных технологий.

Так, базы данных, содержащие информацию о мероприятиях, позволяют спортивным комментаторам и журналистам получать все важные сведения в режиме реального времени. Представителям средств массовой информации необходима точная и своевременная информация о соревнованиях, а также их результатах, освещение которых обеспечивает зрелищность спортивной игры.

Для статистической обработки результатов соревнований также используются специальные компьютерные программы. Наибольшую роль данные средства играют в тех видах спорта, где результаты оцениваются судьями и экспертами.

Современные технологии помогают спортивным болельщикам видеть все детали спортивного соревнования. Если несколько лет назад ошибки спортсменов могли подтвердить только судьи, то сейчас любая игра может быть разложена на конкретные моменты, и каждому зрителю доступен анализ реальных событий.

Например, комплекс HawkEye, применяемый в теннисе и футболе, отслеживает перемещения мяча в зоне игрового поля и фиксирует пересечение линии ворот, что помогает избежать многих спорных ситуаций [6].

Кроме того, в последние годы широкое распространение получила технология Dartfish – система видеоанализа, позволяющая вести автоматическую видеозапись и производить тщательный анализ отдельных моментов записи. Данная система используется крупнейшими спортивными организациями, федерациями и корпорациями, а также тренерами и спортсменами со всего мира. Она упрощает регистрацию и обработку результатов тренировочного процесса, разбор спортивного матча или игры, выделение ключевых моментов техники и тактики спортсменов [5].

Также не стоит забывать, что информационные технологии в некоторых видах спорта применяются для фиксации результата, например, замер длины прыжка или фотофиниш в легкой атлетике.

Большая часть современных информационных технологий представлена автоматизированными системами и прикладными программами, упрощающими процесс управления тренировками и мониторинг физического состояния спортсмена.

Например, одной из инновационных разработок является тренажерный комплекс SensoPro Trainer, который сочетает в себе возможности по развитию координации, силовых способностей, выносливости и реабилитации. Нестабильное, поворотное основание и использование асимметричной нагрузки на мышцы позволяют задействовать во время тренировки все группы мышц, а монитор и камеры позволяют контролировать симметричность движений.

Отдельным инновационным направлением является внедрение в спортивную деятельность технологии виртуальной реальности. В рамках подготовки к Олимпийским играм в Лондоне в 2012 году специалисты из аэрокосмической компании и военные специалисты по обороне и безопасности (BAE Systems) создали оборудование и программное обеспечение, которое помогало британским атлетам моделировать в 3D места и обстановку предстоящих важнейших соревнований. Впоследствии, данная технология применялась и перед Олимпийскими играми в Рио-де-Жанейро в 2016 году [4].

В последнее время активно производятся различные виды спортивной экипировки с датчиками, помогающими наблюдать за физическим состоянием и способностями спортсменов на протяжении тренировок и в период восстановления.

Так, испанская организация Emxys в сотрудничестве с Европейским космическим агентством (ESA) создала уникальное устройство TrainGrid, которое представляет собой «электронную майку» для занятий спортом. Прибор оснащен датчиками, измеряющими сердечный ритм, температуру кожи, положение тела и местонахождение спортсмена, используя данные GPS. Информация, полученная с датчиков, передается с помощью технологии Bluetooth на мобильный телефон или компьютер тренера либо спортивного врача, что позволяет повысить эффективность и качество тренировок [2].

Существуют и более доступные для населения изобретения, ставшие привычными для многих любителей спорта, например, трекер-браслеты. За последние годы было выпущено множество подобных браслетов от разных производителей. Данные устройства помогают отслеживать пройденную дистанцию, количество

сожженных калорий, время тренировки, а также пульс и уровень сердечного давления занимающегося.

Еще одно направление использования информационных технологий – это разработка программ для лечебно-оздоровительной физической культуры. Данного рода программы делятся на:

- управляющие (взаимодействуют с пользователем, выдают задания и по результатам тестов дают соответствующие рекомендации);

- диагностические (позволяют быстро установить диагноз пациента);

- диагностико-рекомендательные (определяют диагноз и выдают ряд рекомендаций в соответствии с выявленными проблемами здоровья) [3].

В настоящее время в рамках пропаганды здорового образа жизни и занятий спортом среди населения, в особенности молодежи, в России распространяется компьютерная программа «Валеология школьника». Она позволяет собирать, хранить и анализировать результаты о здоровье учащихся общеобразовательных учебных заведений.

С учетом вышесказанного выделим основные сферы использования инновационных компьютерных технологий в спорте:

- моделирование тренировочных и соревновательных ситуаций;

- информационно-методическое обеспечение организационной и учебно-воспитательной деятельности;

- мониторинг физического, умственного и психологического здоровья людей, занимающихся спортом;

- автоматизация процессов обработки результатов соревнований;

- коррекция результатов учебно-тренировочной деятельности;

- коммерческая деятельность в области спорта.

Таким образом, в процессе данного исследования мы рассмотрели применение информационных технологий в области спорта и физической культуры и можем сделать некоторые выводы.

По мере развития научно-технического прогресса в мире с каждым днем появляются новые информационные технологии. Данные средства успешно внедряются в спортивную сферу и помогают повысить эффективность тренировок, увеличить точность игровых результатов и привлечь внимание зрителей к соревнованиям.

При этом следует признать, что многие инновации не получают массового распространения в силу своей дороговизны и узкой направленности. Большинство рассмотренных средств применяется в спорте высоких достижений, на крупномасштабных чемпионатах и олимпиадах. В данном контексте особенно важной остается проблема внедрения современных технологий в сферу физического воспитания в образовательных учреждениях.

### *Литература*

1. Азимов Э.Г., Щукин А.Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР, 2009. – С. 90.

2. Курашвили В.А. Майка для мониторинга параметров спортсмена. // Вестник спортивных инноваций. Выпуск 35, 2012. – С.11.

3. Рева А.В. Особенности подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования // Вестник волжского университета им. В.Н. Татищева. Выпуск 18, 2011. – С. 158.

4. Иванов С. Инновации в спорте: виртуальная реальность в тренировках британцев. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://triskirun.ru/innovatsii-v-sporte-virtualnaya-realnost-v-trenirovках-britantsev/>.

5. Официальный сайт компании Dartfish. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.dartfish.com/>.

6. Официальный сайт компании HawkEye. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.hawkeyeinnovations.com>.

## **АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНЕРАМИ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

**Л.В. Руднева**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**М.В. Куликова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Е.Ю. Малахова**

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Акробатический рок-н-ролл развивается стремительными темпами. Усложняются требования к технике выполнения основного хода рок-н-ролла, танцевальным фигурам и акробатическим элементам. Все это обуславливает необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса танцоров, в частности, применения современных информационных и коммуникационных технологий. На наш взгляд, «... без использования в тренировочном процессе современных информационных ресурсов уже не представляется возможным повышение его эффективности, экономии времени на процесс обучения и анализ технических элементов в тренировочном процессе и получение более высоких результатов» [1, С.81].

Малахова Е.Ю., тренер Тульского клуба акробатического рок-н-ролла «Аллегро», указывает, что «...информационные и демонстрационные ресурсы необходимы в тренировочном процессе для объяснения техники выполнения движений. В основном это касается техники акробатических элементов рок-н-ролла, особенно высшей категории сложности, таких как кугель, битарини, тройное сальто, бланж и другие» [1, С.81]. Это способствует минимизации количества ошибок и не искажает технику, делает процесс обучения менее травмоопасным.

Как отмечалось ранее, «...широкое использование таких информационных технологий как видео-уроки, видеофайлы с техникой выполнения акробатических и танцевальных элементов, вебинарные мастер-классы, видеосъемки, интернет-ресурсы и другие IT-технологии создает мультисенсорное обучающее окружение, что способствует развитию образного мышления, продуктивно воздействует на восприятие и память спортсменов» [1, С.81]. Воздействие на различные органы чувств, сочетание

графических, анимационных, текстовых и музыкально-речевых элементов повышает степень усвоения материала и более глубокое его понимание.

Проанализировав имеющиеся литературные источники, мы не нашли достаточной информации применении современных информационных и коммуникационных технологий в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом, что обуславливает **актуальность нашего исследования.**

С целью изучения возможности применения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочном процессе танцоров было проведено анкетирование десяти российских тренеров-преподавателей по акробатическому рок-н-роллу из города Тулы и Москвы.

В результате проведенного анкетирования нами выявлено, что все опрошенные тренера по акробатическому рок-н-роллу в процессе подготовки спортсменов используют современные информационные и коммуникационные технологии. В большей степени тренера по данному виду спорта используют видеоразборы (50% опрошенных), видео-уроки и презентации (40% опрошенных), мастер-классы (10% опрошенных).

100% респондентов указывают, что информационно-коммуникационные технологии способствуют улучшению процесса обучения в рок-н-ролле. С применением информационно-коммуникационных технологий также повышается мотивация к занятиям акробатическим рок-н-роллом, так считают 70% опрошенных тренеров.

При использовании информационно-коммуникационных технологий в тренировочном процессе танцоров отмечается возникающий у спортсменов интерес (60% опрошенных тренеров), любопытство (20% опрошенных педагогов) и равнодушие (20% опрошенных тренеров).

На вопрос: «Как часто Вы используете видеоматериалы в тренировочном процессе?» 60% опрошенных ответили – постоянно, 40% опрошенных – редко.

Среди опрошенных тренеров 70% респондентов имеют хорошие навыки работы с современными информационными технологиями, недостаточный уровень владения выявлен у 30% респондентов, не умеющих работать с информационно-коммуникационными технологиями тренеров не выявлено, что указывает на заинтересованность тренерско-преподавательского состава в постоянном совершенствовании учебно-тренировочного процесса танцоров.

В целом можно отметить, что в учебно-тренировочном процессе танцоров активно используются современные информационно-коммуникационные технологии, что подтверждается результатами анкетирования. Тренерско-преподавательский состав (100% респондентов) указывают на то, что они улучшают качество тренировочного процесса, делают его более информативным, наглядным и способствуют облегчению процесса овладения двигательными действиями, особенно сложнокоординационными, которым и является акробатический рок-н-ролл.

Наибольшей популярностью среди тренеров пользуются видеоматериалы и презентации, применяемые на тренировочных занятиях для обеспечения информативности и наглядности при обучении технике движений. А также видеосъемка выполняемых спортсменами акробатических элементов, что позволяет своевременно устранить встречающиеся ошибки, т.к. спортсмен может не ощущать, что он выполняет неправильно акробатический элемент или связку.

Можно утверждать, что информационно-коммуникационные технологии стали неотъемлемой частью современного учебно-тренировочного процесса танцоров акробатического рок-н-ролла.

### *Литература*

1. Руднева Л.В., Буй Чунг Хиеу, Малахова Е.Ю. Роль современных информационных и коммуникационных технологий в учебно-тренировочном процессе танцоров акробатического рок-н-ролла // Межд. науч.-практич. конф. «Актуальные проблемы методики обучения информатике в современной школе». – М: МПГУ, 2016. - С.81.

**АНТРОПОКУЛЬТУРА - СОВРЕМЕННАЯ  
ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ФОРМАТЕ  
АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ**

**О.П. Панфилов**

*доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.В. Борисова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.Н. Давиденко**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.Н. Морозов**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**А.В. Титова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.А. Дубровин**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(Красноярск, Россия)*

Введение. Состояние физического, психического и духовно-нравственного здоровья населения России, прежде всего, детей и молодежи вызывают крайнюю озабоченность. По данным августовского опроса «Левада центра» основными проблемами сегодняшней школы, требующими решения в ближайшие 5-7 лет, являются:

- низкое качество образования; отсутствие у учеников интереса к учебе;
- необоснованные нововведения в образовании;
- низкий уровень подготовки учителей и, как следствие падение их авторитета у школьников.

По медицинским показателям более 50% школьников страдают хроническими заболеваниями, что требует особого подхода к учебной, воспитательной и физкультурно-спортивной деятельности. По окончании средней школы лишь 3 человека из 100 школьников, признаются абсолютно здоровыми. Надо полагать, что

в предстоящие десятилетия происходящие преобразования в этих сферах жизни человека будут определять качество социальной адаптации, формирование личностных свойств, физического, психического и духовно-нравственного здоровья [2,6,7].

Противоречие состоит в том, что происходящие глобальные изменения в природно-климатической и социальной средах, не учитываются должным образом в процессе подготовки специалиста, обучения школьников и студентов, особенно в части физического и нравственного воспитания, как фактора опосредованно (в широком спектре) или напрямую обеспечивающего адаптированность и функционирование организма в социальной и природно-экологической организации [1,4,8].

В таких условиях возникает настоятельная необходимость поиска новых путей развития гуманистических традиций, учитывающих социокультурные трансформации, происходящие в обществе, в физической культуре и спорте. Из этого вытекает объективная необходимость принципиального преобразования системы физического воспитания, обновления направлений подготовки специалистов высшего и среднего профессионального образования [3,5,9]. Сегодня в нашем обществе глобализации и интеграции культур остро ощущается дефицит знаний и специалистов, способных на современном уровне обеспечивать физкультурно-спортивную деятельность.

Чтобы кардинально улучшить сложившуюся ситуацию необходимо знать причины негативных явлений в основных видах жизнедеятельности людей, особенно детей и молодежи, обучающихся в различных видах учебных заведений. Обратим внимание на основные из них.

➤ Антропогенная деятельность человека, эколого-климатическая обстановка в подготовке специалиста по физической культуре и спорту остаются без внимания.

➤ Неграмотность в подходе к сбалансированности и режиму питания, что сопровождается расстройствами и заболеванием системы пищеварения, дисгармоничностью физического развития.

➤ Слабая эффективность школьного (и вузовского) физического воспитания.

➤ Неудовлетворительная профессионально-педагогическая общекультурная подготовка специалистов по физической культуре особенно в области антропобиоритмологии, психофизиологии, других медико-биологических дисциплинах.

➤ Отсутствие должного обоснования адаптивной физической культуры (АФК) для лиц с особыми потребностями в образовании.

Цель нашего исследования состоит: 1) в обосновании антропологического подхода к физкультурно-спортивной деятельности, как основы здоровья сбережения, который должен обеспечиваться интеграцией и дифференциацией технологий в соответствии с конституционально-генетическими особенностями учащихся; 2) на этой основе осуществление подготовки нового специалиста, способного обеспечивать качественное здоровьеразвивающее спортивно-физкультурное обучение и воспитание в «парадигме» постмодернового периода.

С учетом этого нами разработана антропозкобиоритмологическая модель (АЭБМ), создающая, по нашему мнению, условия для синхронизации деятельностного состояния с естественно-климатической и временной (биоритмологической) организацией жизни природной и социальной среды. В формате этой модели обоснованно проектируется функционирование региональной детско-юношеской академии - «АНТРОПОКУЛЬТУРА, ОБРАЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ» («РААКОЗ») представляющей 5-ти уровневый образовательно-воспитательный процесс, обозначенный как «АНТРОПОКУЛЬТУРА».

#### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА 5-ТИ УРОВНЕВОГО И ЭТАПНОГО БЛОКОВ «АНТРОПОКУЛЬТУРА»

1. «АНТРОПОКУЛЬТУРА» - для детей дошкольного возраста
2. «АНТРОПОФИЗКУЛЬТУРА - 1» - для детей младшего школьного возраста
3. «АНТРОПОФИЗКУЛЬТУРА - 2» - для детей среднего школьного возраста
4. «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА-1» - для детей старшего школьного возраста
5. «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА-2» - для подростков и юношей, обучающихся в высших и средних специальных учебных заведениях

Уровни и этапы образовательной системы определяются возрастными и индивидуальными особенностями в развитии детей, фундаментальной основой которых является исторически необратимый эволюционный процесс адаптации. На каждом этапе определяются задатки и способности детей и подростков к занятиям по видам спорта. По сути именно эти возрастные периоды составляют резерв спорта высших достижений.

Ниже приводится примерное содержание используемых технологий при конституционально-типологическом подходе, адекватном определении разносторонней учебно-воспитательной, спортивно – оздоровительной, культурной и иной деятельности в соответствии с особенностями ареала обитания, в котором функционирует данное учебное заведение.

Пример первого уровня: - «АНТРОПОКУЛЬТУРА» (для детей дошкольного возраста) - трёхэтапный период обучения.

1 этап (1–3 года) – (постнатальный период), высокая пластичность функциональных систем, подвижность нервных процессов. Физическая активность, характеризуется сенсомоторными мелкомоторными, локальными, а также применением общих - пассивных и активных средств, которые наряду с формированием двигательных функций в большей степени, экстраполируют интегрирование механизмов психомоторного, речевого аппарата, что обеспечивает формирование словаря звуков и слов, а значит, интеллектуальное развитие ребенка (элементы фитнес –технологий рекомендуются индивидуально (с 2,0 – 3,5 г. )

2 этап (3,5–5,0 лет). Данные технологии дополняются средствами физической культуры, направленными на развитие интегративных механизмов двигательных функций, способствующих расширению словарного состава звуковой структуры речи. Применяются также адекватные средства ритмо-пластики, ритмо-гимнастики танцевального Рок-н-Ролла при фонематическом сопровождении (3,6 – 4,6 лет; 4,7 – 6,0 лет).

Для ознакомления с окружающим миром возможно использование переместительных ритмичных движений, проведение игр на воздухе для формирования культурно-гигиенических навыков, навыков бережного отношения к игрушкам и вещам.

На 3 этапе (5,1–7 лет) Расширяется состав интегративных механизмов двигательных функций, в т. ч. обеспечивающих становление и развитие связной речи, ее грамматического строя при рефлекторно-мышечном, ритмично-звуковом сопровождении. Много внимания уделяется формированию умений и навыков упражнениям ориентировки в пространстве.

Примерная схема второго уровня (учащиеся начальной школы).

Второй уровень «АНТРОПОФИЗКУЛЬТУРА» дополняется включением видов универсальных учебных действий (УУД), усложненными технологиями и соответствующими принципами,

положенными в основу педагогических условий функционирования «РААКОЗ».

Выделяются 4 вида (этапа) в соответствии с универсальными учебными действиями:

- личностное самоопределение: ценностно-смысловая ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание смыслообразования - соотношение цели действия и его результата,
- познавательные: общеучебные действия — умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для её решения,
- логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения;
- регулятивные — целеполагание, планирование, корректировка плана

В соответствии с этим ниже приводятся примерные задания для учащихся 1 класса на 1- 2-ю недели первой учебной четверти. В течение этого времени у детей определяются:

- исходный уровень качественных сторон двигательной деятельности, психофизического и функционального состояния;
- конституциональные, биоритмологические и психические типы учащихся для индивидуализации учебного процесса;
- адекватно-целенаправленное (соответственно типологическим особенностям и первичным данным исследования) распределение заданий на 1- четверть, включая теоретические знания;
- обучение способам самооценки и оценивания преподавателем практических результатов и УУД учащимся в конце каждой учебной недели соответственно его индивидуальным способностям.

*Содержание занятий с учетом универсальных учебных действий*

*для учащихся первого класса*

**Тема урока № 4.** Физическая культура как система и феномен общей культуры, физической активности для развития и здоровья человека.

*Виды, средства и формы физической активности.* Составление, показ и интерпретация упражнений их объяснение (описание) по элементам выполнения.

*Личностные УДД.* Установка на здоровый образ жизни, исходя из условий среды обитания своих индивидуальных типологических

особенностей. Средства личностно-ориентированной физической культуры.

**Тема урока № 5.** Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на мест и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. Беговые и игровые упражнения.

*Виды, средства и формы физической активности.* Вспомогательные индивидуальные и коллективные средства, способствующие развитию основных элементов и навыков.

*Познавательные УУД.* Значение благоустроенной территории для занятий физкультурой и физического здоровья. Значение выполняемых упражнений для индивидуального физического здоровья.

**Тема урока № 6.** Классические упражнения: циклические, ациклические (стандартные, стандартно-переменные, ситуационные), сложно-технические, экстремальные.

*Виды, средства и формы физической активности.* Логика освоения навыков и развития физических качеств, направленных на взаимодействие при развитии основных качественных сторон и навыков.

*Логические УДД.* Участвовать в обсуждении об избирательном и общем влиянии разнохарактерных упражнений на физическое развитие и здоровье детей. Построение алгоритмов в использовании средств при развитии физических качеств, формировании двигательных навыков.

**Тема урока № 7.** Инновационные средства и системы в физическом воспитании. Ритмика, хореография, аэробика, рок-н-ролл (танцевальный), обеспечивающие здоровье и физическое развитие.

*Виды, средства и формы физической активности.* Техническое обеспечение и предпочитаемая среда для занятий этими видами оздоровления. Формирование учебно-познавательного интереса к инновационным средствам и технологиям, физкультурно-спортивным занятиям

*Регулятивные УДД.* Обсуждение и оценка предпочтения избирательного воздействия отдельных видов спорта и упражнений в соответствии с конституционными особенностями учащихся.

Для полноценного обеспечения подготовки специалиста по такой системе ВУЗу, вероятно, нужно плавно переходить к групповому и индивидуальному программированию учебного (и научного) материала, адекватного способностям и возможностям каждого студента.

На этот счет имеются наработки: индивидуальные траектории, дистанционное и очно-заочное обучение. Тогда в новых красках заиграют рабочие программы, учебные планы, другая необходимая документация.

У студента бесспорно повысится мотивация, если предусмотреть досрочный перевод в следующий этап или на более высокий уровень обучения при успешном освоении программ учебного плана, а на выпуске будет присваиваться категория педагогического мастерства.

Нами составлены примерные (общие) модели деятельности ДООУ и учебных заведений, в основу которых положен принцип ритма с учетом климато-экологических особенностей и биоритмологического типа детей от дневного до годовичного циклов обучения. Предусмотрена примерная схема последовательного 4-х этапного использования инновационных фитнесс-технологий, прошедших апробацию и подтвердивших свою высокую эффективность.

Годичный период обучения мы представляем в виде четырех, четко определяемых в природе и у человека, циклов (ритмов) активности.

По нашему мнению к дисциплине, которая могла бы в полном объеме интегрировать необходимые – специальные и смежные науки в подготовке специалиста, отвечающего современным требованиям, вполне можно отнести «АНТРОПОКУЛЬТУРУ».

### *Литература*

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура /Учебное пособие. – Под ред. проф. О.П. Панфилова - М.: ВЛАДОС, 2010.- 389 с.

2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем // П.К.Анохин. Монография – М.: «Наука», 1975. – 265с.

3. Агаджанян Н.А. Парадокс ХХ1 столетия: взлет науки и кризис культуры, нравственности //Эколого-физиологические проблемы адаптации. Матриалы Х1Междунар. симпозиума – М., 2003. – С.5-9

4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека //В.К. Бальсевич. Монография – М.: «Теория и практика физической культуры», 2000. – 274с.

5. Лубышева Л.И. Спортивная культура в контексте интеграции идей олимпизма в современный социум./Научно-

методические материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа» - Москва, 2014.

6. Лубышева Л.И., Романович В.А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. /»Теория и практика физической культуры и спорта» -М., 2011.

7. Панфилов О. П., Борисова В.В. и др. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре. / Культура физическая и здоровье// научно-методический журнал.- 2012.-№ 4(40).- С. 36-39.

8. Передельский А.А. и др. Спортивная культура в аспекте философского и социологического анализа / Научно-методические материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа» - Москва, 2014. – С. 58-60.

9. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования – дисс. ... д-ра пед. наук / Е. Г. Сайкина: С-Петербур. гос. академ. физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 2009.

## **ИЗ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**А.В. Белошенко**

*директор*

*ГОУ ДО Спортивно-реабилитационный центр инвалидов г.Тулы  
(Тула, Россия)*

В настоящее время, работой по подготовке спортсменов в различных видах адаптивного спорта в Тульской области занимается спортивно-реабилитационный центр инвалидов («ГОУ ДО СРЦИ»). В процесс физкультурно-спортивной деятельности вовлечены лица с ПОДА, интеллектуальными отклонениями (спорт ЛИН), с нарушением зрения (спорт слепых) и нарушением слуха (спорт глухих).

В центре ведется активная работа по следующим видам адаптивного спорта таким как: армрестлинг, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание - для всех категорий лиц с ОВЗ, а также по голболу, велоспорту - тандему, торболу, футзал 5х5, триатлону. [1]

В «СРЦИ» созданы все условия для того, чтобы инвалиды не просто развивались физически, но и добивались высоких спортивных результатов. Тренажерный зал с силовыми тренажерами, кардиозал с беговыми дорожками и массажными креслами для расслабления, разработки и растяжки мышц, зал настольного тенниса, пловцы занимаются на базе бассейна «Арсенал». Тренировки по велоспорту проходят на велотреке, в парке и в здании центра.

В 2017 году был внедрен такой вид спорта, как флорбол или хоккей в зале. Он является командным видом спорта. Игра проводится в закрытом помещении на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Основная задача игры- забить мяч в ворота соперника.

В центре уделено внимание всем видам спорта. Конечно, нам очень важно, чтобы спортсмены не только развивались физически, но и достигали высоких спортивных результатов. Среди наших воспитанников есть спортсмены, которых высоко оценили на международной спортивной арене.

Наибольших успехов добились Тульские спортсмены-гольболисты, став трехкратными Чемпионами России. [2] Голбол - командная игра, цель которой - руками закатить мяч в ворота соперника. Она ведётся мячом с колокольчиком внутри. В составе команд по 3 спортсмена.

Женская и мужская сборные команды России, в составе которых играют наши воспитанники, не раз становились чемпионами, на различных соревнованиях международного уровня.

Статистические данные, собранные за период с 1 января по 28 октября 2017 года указывают на то, что спортсменами-инвалидами Государственного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивно-реабилитационный центр инвалидов» было принято участие в 54 спортивных мероприятиях, в числе которых: 32 Всероссийских соревнований, 16 областных и 6 Международных. По итогам соревнований в 2017 году было завоевано: 26 золотых медалей, 26 серебряных и 49 бронзовых медалей.

## *Литература*

1. Руднева Л.В. Мониторинг эффективности работы спортивно-реабилитационного центра инвалидов г. Тулы //Адаптивная физическая культура. – 2016. -№ 2(66). – С.40-42

2. Руднева Л.В. Тульские спортсмены - трехкратные чемпионы России по голболу//Адаптивная физическая культура. – 2017. Т.70, № 2(70). – С.50-51

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**А.Н. Касьяненко**

*Старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

**Н.А. Потанина**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Ростов-на-Дону, Россия)*

В настоящее время в индустрию физической культуры повсеместно внедряются инновационные технологии, это явление, прежде всего, обоснованно развитием науки и стремлением общества к здоровому образу жизни. Распространение получают как инновационная атрибутика, так и качественно новый подход к составлению программ тренировок и учебного плана в целом. Эффект от описанных нововведений усиливается с помощью применения спортивного питания.

Растущая популярность такого образа жизни в целом положительно влияет на молодой контингент нашей страны, постоянно привлекая новых людей к спортивному образу жизни. [1] Следовательно, увеличивается и финансирование массовой физической культуры, появляется большое количество объектов, для занятия спортом.

В результате социального опроса было выявлено, что занимается спортом примерно половина населения (52%). В опросе было предложено выбрать частоту занятия спортом, при этом предлагались следующие варианты ответа: от ежедневных занятий спортом (10% респондентов) до занятий спортом несколько раз в год (11% респондентов). [2]

Программы тренировок составляются как в учебных заведениях, а именно в школах, колледжах, университетах, так и в специализированных заведениях наподобие фитнес-залов. [3]

Считается, что именно фитнес-центры на сегодняшний день являются самыми популярным и востребованным площадками для занятий спортом. Это обусловлено, прежде всего, тем, что данные заведения позволяют придать занятиям физической активностью регулярный характер. Причина, объясняющая данное явление, предельно проста: клиенты фитнес-центров вносят оплату за посещение тренировок, они не желают, чтобы их суммы «сгорели», поэтому стараются посещать оплаченные ими часы.

Сейчас подробнее рассмотрим различные программы тренировок в фитнес-центрах.

Одной из самых инновационных программ являются EMS-тренировки. Суть данных тренировок заключается в том, что мышцы стимулируются с помощью электрических импульсов. [4]

Время такого занятия физической культурой составляет 20-30 минут вместо 1-2 часовой тренировки в обычном фитнес-центре. Как именно это происходит? Человеку выдается специальное снаряжение с датчиками, на которые подается разное напряжение в зависимости от режима тренировки, затем тренирующийся начинает делать индивидуальный комплекс упражнений.

Обычно занятие делится на несколько этапов. Первый этап – разминка. Она длится от 5 до 7 минут и включает в себя упражнения на степпере и комплекс несложных упражнений. Второй этап – силовой тренинг. Он представляет собой чередование 4 секунд работы и 4 секунд отдыха мышц. Время второго этапа составляет 15-17 минут. И наконец, третий этап – массаж с использованием электрических импульсов.

Такая тренировка позволяет задействовать более чем 90% мышц человеческого тела во время выполнения достаточно несложных упражнений, а также помогает достичь впечатляющих результатов при минимальных нагрузках на сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы.

EMS-тренировки позволяют поддерживать себя в хорошей форме и тем людям, которые в силу своего здоровья ограничены в занятиях физической культурой. Они включают в себя различные программы. Например, программа «Реабилитация после травм, операций и долгого перерыва в тренировках», программа «Контурный рельеф мышц», программа «Комплексное оздоровление для людей старше 60 лет» и др.

Если говорить о спортивной инновационной атрибутике, то можно обратить внимание на некоторые интересные новинки.

Одной из довольно впечатляющих моделей тренажеров является Эллиптический кросс тренажер фирмы Life Fitness. [5]

**Таблица 1 – Сравнительная характеристика тренажеров Flexstrider и Housefit HB-8225EL**

Сравнительная характеристика тренажеров двух моделей	
Эллиптический кросс-тренажер Flexstrider	Эллиптический тренажер Housefit HB-8225EL
<b>Безопасность тренировок</b>	
Во время тренировки ноги движутся по биомеханическим законам, не отрываясь от педалей, что предотвращает возможные травмы	Отсутствует настройка специальной траектории. При ходьбе стопы отрываются от педалей
<b>Функция изменения шага в режиме тренировки</b>	
Возможность изменять ширину шага до 90 см в движении	Отсутствие данной функции. Это создает дискомфорт и делает невозможным разные режимы тренировок
<b>Интерфейс</b>	
Кнопки управления нагрузкой находятся на рукоятях тренажера	Кнопки управления нагрузкой находятся на дисплее. Такое расположение причиняет дискомфорт, приходится отрывать руки от рукоятей тренажера, что в свою очередь способствует нарушению тренировки
<b>Педали тренажера</b>	
Педали со специальным нескользящим рельефом. Педали расположены на довольно близком расстоянии относительно друг друга, это позволяет свести к минимуму нагрузку на поясницу и предотвратить возможные травмы.	Педали имеют рельеф, сокращающий момент скольжения, но они не исключают его. Педали расположены шире относительно друг друга.
<b>Измерение пульса</b>	
Датчик пульса на рукоятях и беспроводной нагрудный датчик в комплекте	Только датчик на рукоятях
<b>Уровень шума</b>	
Низкий	Высокий
<b>Консоль</b>	
Широкие возможности консоли Discover SE3. Она позволяет получить доступ к Интернету, совместима с мобильными устройствами. Также предоставлена возможность создавать собственные программы тренировок, возможность наслаждаться таким играми в режиме тренировок, как шахматы, судоку и т. д.	Консоль оснащена датчиками, рассчитывающими базовые характеристики тренировок (расход калорий, пульс, скорость передвижения, время тренировки, пройденное расстояние). Дополнительные возможности отсутствуют.

Он включает в себя множество режимов тренировок, это, к примеру, бег трусцой и другие виды бега. Одно из ключевых достоинств данного экземпляра состоит в том, что он позволяет

изменять длину шага на ходу без изменения настроек в зависимости от ваших целей и предпочтений. В данной модели также имеется мультимедийная консоль Discover SE3. Настройки консоли позволяют осуществлять выход в Интернет и подключение к различным развлекательным сервисам во время вашей тренировки. Это позволяет сделать занятие физической культурой более привлекательным. Следующий экземпляр, на который хотелось бы обратить внимание, это тренажер подъема по ступеням PowerMill.

Данный тренажер довольно компактен по сравнению с тренажерами из других серий. Он предоставляет возможности регулирования скорости подъема по ступеням, начиная от движения для восстановления сил и заканчивая быстрым интенсивным движением. Всего он включает в себя 25 различных уровней нагрузок. Также из его достоинств можно выделить то, что кнопки регулирования скорости находится на рукояти тренажера, это позволяет менять режимы, не прерывая тренировку.

Данная модель так же, как и предыдущий тренажер, оснащена консолью, которая позволяет, к примеру, подключаться к сети Интернет для создания собственных программ тренировок. Данные каждого пользователя являются конфиденциальными, доступ к ним можно получить, введя свой персональный пароль, либо же с помощью RFID-карты.

PowerMill имеет множество встроенных программ тренировок. Это, к примеру, классические тренировки, в которые входят режимы ходьбы по холмам разной крутизны. Также имеется тренировка умеренной сложности «здоровое сердце», тренировка по количеству пройденных этажей, тренировка- тест для пожарных и т.д.

Данный тренажер намного эффективней обычной каждодневной ходьбы по ступеням, он позволяет исключить негативную для организма сверхнагрузку с помощью создания индивидуальных программ тренировок.

Теперь, рассмотрев несколько примеров спортивного инвентаря и программ тренировок в фитнес-центрах, перейдем к рассмотрению программ физической культуры в учебных заведениях, кратко опишем и прокомментируем основные моменты.

Итак, на сегодняшний день во многих университетах осуществляется разделение студентов на несколько групп по физическим возможностям, а также существует деление на секции. Для каждой группы предусмотрены свои физические нагрузки, это позволяет по возможности исключить различные травмы среди студентов.

Говоря о спортивной атрибутике, хочется упомянуть наличие специальных утяжелителей для рук и ног, степ платформ, различных степперов, портативных педалей, некоторых простых в эксплуатации тренажеров и т.д.[6]

Перечисленные выше программы и спортивный инвентарь наиболее часто встречаются в учебных заведениях, но, к сожалению, не во всех. Предположительно, при дальнейшем развитии индустрии физической культуры в учебные заведения будет проникать все больше инновационной атрибутики.

Подводя итог всему выше сказанному, хотелось бы заострить внимание на том, что внедрение инноваций в специализированные заведения происходит очень быстрыми темпами, это, безусловно, положительный момент. Также хочется сказать, что и динамика появления новых фитнес-центров возрастает. Что касается учебных заведений, в особенности школ, здесь внедрение инноваций происходит медленнее. Иногда это приводит к тому, что молодежь, выпускаясь из школ, является не достаточно физически подготовленной.

### *Литература*

1. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

2. Динамика развития массового спорта в России – URL: <https://wciom.ru> (дата обращения 25.10.2017)

3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

4. EMS-тренировка – URL: <https://www.ambersport.ru> (дата обращения 23.10.2017).

5. Life Fitness – URL: <http://www.lifefitness.ru> (дата обращения 24.10.2017).

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

## **К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК**

**Ю.И. Родин**

*доктор психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»*

**М.Н. Дунаева**

*студент*

*ФГБОУ ВО «МПГУ» (Москва, Россия)*

Одной из важнейших задач современного общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребёнка, обеспечивающим единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития. Состояние здоровья ребёнка относится к ведущим факторам, определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, условиями жизни.

В настоящее время выявлена тенденция увеличения числа детей с различными нарушениями психофизического развития. Отмечается, что здоровыми в России рождаются от 4 до 10% детей (Ю.П. Лисицын, В.А. Таболин и др.). В младшем дошкольном возрасте 15 – 25% детей уже имеют хронические патологии, к 6 – 7 годам таких детей уже около 40%. Уменьшается количество детей, поступающих в детский сад с 1 группой здоровья.

Тенденция увеличения детского населения с нарушением психологического здоровья сопровождается негативными процессами, связанными с ранним обучением детей в дошкольных образовательных организациях. Задачи сохранения психологического здоровья дошкольников зачастую отходят на второй план, уступая место обучению.

Между тем обучающие воздействия с использованием педагогических технологий, не учитывающих возрастные особенности развития детей, приводят к хронической стрессовой ситуации, в результате которой психика ребенка не справляется с неадекватными нагрузками. Это снижает качество жизни детей, в виде сокращения периода дошкольного детства и, как следствие, наносит ущерб личностному развитию и, как следствие психологическому здоровью ребенка (Р.А. Амасьянц, Л.Н. Антонова, Н.А. Бабушкина, Ю.Н. Бирюкова, Э.Н. Вайнер, Л.С. Елькова, А.К.

Колесников, И.В. Кузнецова, А.В. Левченко, А.М. Митяева, Л.В. Скокова, Л.А. Тараканова и др.) [1, 2, 4].

В тоже время, в современной психологии здоровья, детской психологии, дошкольной педагогике выработано понимание необходимости сохранения детского здоровья путем создания условий для реализации потенциалов психического личностного развития ребенка.

В научной литературе накоплен богатый исследовательский материал, посвященный здоровьесбережению детей в условиях дошкольного образовательного учреждения (Р.А. Амасьянц, Л.Н. Антонова, Н.А. Бабушкина, Ю.Н. Бирюкова, Э.Н. Вайнер, Л.С. Елькова, Ю.П. Кобяков, А.К. Колесников, И.В. Кузнецова, А.М. Митяева, Л.В. Скокова, Л.А. Тараканова, Ю.И. Родин и др.) [1, 2, 7].

В связи с этим, первостепенную роль приобретает поиск новых подходов, средств и форм обучения, внедрение технологий здоровьесбережения. Особое значение в сохранении психологического здоровья дошкольников в последние годы придается нетрадиционным средствам, в частности, занятиям йогой.

Однако в современной психологии здоровья и дошкольной педагогике не раскрыты в полной мере возможности йоги в формировании у детей ценностного отношения к здоровью его укреплению, содействию своевременному личностному развитию.

Недооценка детскими психологами и педагогами дошкольных образовательных организаций сложности проблемы, отсутствие методических разработок, посвященных проблеме здоровья личности развивающегося ребенка не позволяют в полной мере использовать элементы йоги в качестве средства сохранения и укрепления полноценного здоровья детей дошкольного возраста (Л.И. Гришкина, В.Т. Лободин, Е.Г. Новолодская, И.И. Новоселова, Н.М. Полетаева, С.М. Симоненко и др.) [3, 5, 6].

Таким образом, вычленяется ряд противоречий, требующих незамедлительного решения: во-первых, между потребностью общества в воспитании здоровой, творческой, активной личности и недостаточной разработанностью психолого-педагогических средств и методов сохранения и укрепления здоровья личности старших дошкольников; во-вторых, между уровнем знаний о благотворном воздействии йоги в качестве психотерапевтического средства и недостаточной ее в теории и практике дошкольного образования.

Цель нашего исследования: выявить психолого – педагогические условия сохранения психологического здоровья детей дошкольного возраста посредством элементов йоги.

## *Литература*

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб., 2006.
2. Гарбузов В.А., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. М., 2010.
3. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю., Бонк И.А. Как развивать внимание и память вашего ребёнка. М., 2010.
4. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М., 1998.
5. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь. М., 2012.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Дошкольники. М., 2009.
7. Шувалов А.В. Антропологические аспекта психологии здоровья // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: Материалы Международной научно-практической конференции / Сост.: И.А. Еремицкая. Астрахань, 2009.

### **КРИТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ПРИМЕНЕНИЕ КЛАСТЕРНОГО АНАЛИЗА В ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ**

***Ю.О. Евдокимова***

*учитель физической культуры*

*МБОУ СОШ № 59 г. Узловая (Тульская область, Россия)*

***О.П. Панфилов***

*доктор биологических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Переход школьников из младшего звена в среднее вызывает перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Наблюдение физиологов, психологов и педагогов показывают, что среди выпускников младшей школы есть дети, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются (или не справляются вовсе) с режимом работы и

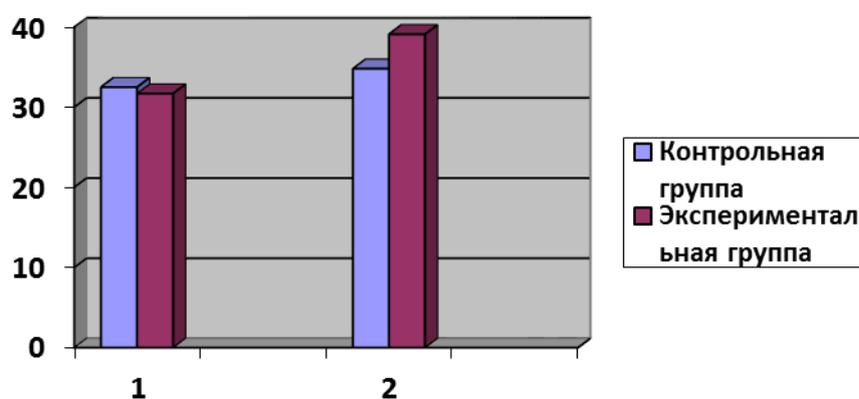
учебной программой. При традиционной системе обучения из этих детей, как правило, формируются отстающие и второгодники.

На успешную адаптацию школьников среднего возраста влияют различные факторы: физическое и психическое здоровье, уровень готовности (интеллект, мотивация учения, желание учиться, умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию, организовывать поведение и деятельность, развитие школьно-значимых психофизиологических функций, уровень умственной и познавательной активности). Немаловажную роль в этом трудном процессе играют семья и учитель. Не смотря на определенные успехи в адаптации школьников, продолжается ухудшение их здоровья и физического состояния. Данное обстоятельство убеждает в необходимости поиска наиболее эффективных путей адаптации детей к возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам, укреплению здоровья и двигательной подготовленности. Для этого предлагаются различные средства и методы, однако практически отсутствует системный подход, при котором учитывалась бы многосторонняя деятельность современного учащегося и воздействия на его организм факторов внешней среды. Так же отсутствует метод простого и точного диагностирования общего психофизического состояния ребенка, регулирования этого состояния для наиболее успешного прохождения процесса обучения и адаптации к неблагоприятным условиям.

Разрабатывая такую адаптивную модель, следует учитывать, что на ребенка, находящегося в переходном периоде своего развития, влияет множество факторов, на которые его организм вследствие пластичности нервной системы отвечает соответствующим образом. Уроки физической культуры, спортивная деятельность и их организация значительно отличается от всех остальных школьных предметов. И поэтому мы предположили, что изменив третий урок физической культуры на инновационный и включив в занятия по общеобразовательным предметам валеологические паузы, содержащие средства фитнеса, мы сможем в значительной мере способствовать управлению адаптационным процессом учащихся в меняющихся условиях обучения. Выбрав для исследования учеников 10-12 лет (5 класс), мы изменили годовое календарно - тематическое планирование с учетом того, что третий урок физической культуры будет проходить с использованием физкультурно-спортивных и фитнес-технологий адаптационно-оздоровительной направленности. Для этого применялись многообразные подвижные и спортивные игры на сплочение коллектива. Формы уроков носили неформальный характер,

позволяющей детям раскрыть в полной мере свои задатки и способности.

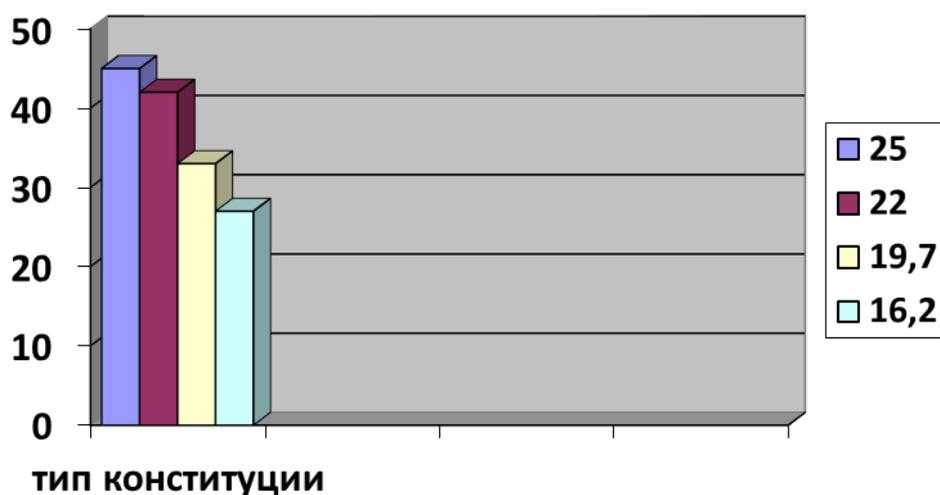
За оценку уровня подготовленности мы решили взять такой нестандартный тонко координационный тест, как Дарц. Мы оценивали уровень физической подготовленности школьников исходя из того, на сколько точно и быстро ученик выполнял предложенные броски по мишеням. Тест показал свою достоверность, что позволило судить об эффективности адаптивной модели. При оценке двигательных способностей выявлено, что дети ЭГ более уверенно владели тонко координационным видом (дарц) и показали статистически ( $p < 0,05$ ) лучший результат, чем дети КГ ( $34.8 \pm 1.7$ ;  $39.1 \pm 0.76$  соответственно).



*Рис.1. Показатели теста «Дарц» в начале (1) и конце (2) эксперимента.*

Мы предполагаем, что физическое развитие детей ЭГ способствовало лучшему (гармоничному) формированию телосложения, что доказывается достаточным уровнем связи. Корреляционным анализом выявлено, что между типом конституции и результатом данного двигательного действия обнаруживается тесная связь. У мальчиков она составляет:  $r=0.641$ ; у девочек  $r=0.535$ . Кластерным анализом выявлена зависимость проявления координационных способностей от типа конституции детей. Так более высокие показатели сложно координационных тестов были выявлены у детей, имеющих лучшее соотношение параметров телосложения, характеризующих тип конституции. (по Безруких М.М. в нашей модификации) (Рис.2).

Проведенные исследования и полученные положительные результаты в показателях нервно-психических, двигательных и физиологических функциях свидетельствуют о высокой эффективности антропобиоритмологической модели используемой в структуре учебного процесса общеобразовательной школы.



*Рис. 2. Соотношение параметров телосложения.*

Критериально-методический подход и применение кластерного анализа в исследованиях подобного рода является наиболее информативными и надежными в оценке обеспечения управляющего адаптационного воздействия.

### *Литература*

1. Агаджанян, Н.А. Критерии адаптации и экопортрет человека // Физиол. и клинич. пробл. адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипертонии: Тез. докл. III Всесоюз. симп. М., 1981. - Т.1. - С. 19-32.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. -№ 1.-С. 14-22.
3. Безруких, М.М. Знаете ли вы своего ученика?: Учеб. пособие для студ. средн. и высш. пед. учеб. заведений и родителей. — 2-е изд. М.: Изд. Центр «Академия», 1997. -240 с.
4. Миклашевская, Н.Н. Ростовые процессы у детей и подростков, — М.: Изд-во МГУ, 1998. 184 с.
5. Панфилов, О.П., Артамонова, Л.Л., Белых, Е.В. Аспекты адаптации школьников к учебной деятельности: Материалы XXI Междунар. симп. «Эколого-физиологические проблемы адаптации» (27-28 янв. 2003 г.). — М.: Изд-во РУДН, 2003. С.404-405.

## ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА КАК РУКОВОДИТЕЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

***Р.М. Галухин***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ГАОУ ВО «МГПУ ПИФКИС» (Москва, Россия)*

В настоящее время в спортивной практике все больше выделяется фактор, связанный со взаимоотношениями между тренером и спортсменом, тренером и командой на этапе спортивного совершенствования. Практика спорта последних лет убедительно свидетельствует о том, что данный фактор порой выступает как один из основных и определяющих эффективность совместной деятельности малой группы /системы/: тренер-спортсмен. Эффективность деятельности этой системы определяется двусторонне: с одной стороны, степенью успешности педагогической деятельности тренера, с другой — уровнем роста спортивных результатов спортсмена. Поскольку и тренер, и спортсмен являются социально-психологическими элементами системы управления «тренер-спортсмен», то их отношения во многом строятся на основе взаимности. И, разумеется, эффективность педагогического процесса также обусловлена характером взаимоотношений тренера и спортсмена, и будет выше там, где они лучше налажены.

Особенности межличностных отношений характерны для каждого вида спорта, и легкая атлетика не представляет исключения.

Основной сферой проявления свойств личности является социальное общение, ставшее одной из актуальнейших проблем социальной психологии. Общение представляет собой ту форму человеческого бытия, без которой невозможна связь между людьми, невозможен процесс совместного труда. Связь эту следует понимать как взаимодействие людей на разных уровнях. Взаимодействуя, люди постоянно стремятся познать внутреннее психологическое содержание друг друга и понять мотивы, которые руководят их поведением.

Социально-психологический анализ общения не только направляет на изучение ряда теоретических вопросов, связанных с контактом людей в различных ситуациях. Он предусматривает и разработку ряда практических проблем, к числу которых может быть отнесено широкое развитие социально-психологического знания. А это в свою очередь, предполагает накопление научных данных,

столь необходимых для эффективного решения задач физкультурно-спортивной деятельности, тесно связанной с интенсивным процессом общения.

Тренеры, педагоги, психологи постоянно сталкиваются с самыми различными проблемами межличностного общения при организации совместной деятельности, формирования сплоченности команды, предупреждение или прекращение конфликтов между партнерами, установлении контакта тренера и новых членов команды.

Современный спорт нельзя представить без общения, интенсивных межличностных влияний и взаимодействия спортсменов друг с другом, с тренером. Педагогический процесс подготовки и воспитания спортсмена-легкоатлета, есть процесс в значительной степени индивидуальный, процесс непосредственного влияния на личность. Обычно хорошие тренеры прекрасно знают своих учеников, в том числе и особенности их личности. Эти знания постепенно накапливаются в процессе многолетнего, каждодневного общения с легкоатлетами в самых различных ситуациях.

Спортивную деятельность можно представить как совокупность индивидуальных, групповых и командных предметно ориентированных действий /операций/ и межличностного общения. Таким образом общение -это процесс порождаемый «условиями непосредственной коллективности». Учебно-тренировочная деятельность немыслима без стремления овладеть мастерством. Хотя это стремление к самосовершенствованию иногда реализуется спортсменом и в одиночку, однако в большинстве случаев ему в этом помогает тренер.

Быть тренером - это нечто большее, чем просто готовить отдельных спортсменов или обучать изолированным навыкам. Тренерское искусство предполагает умение соединять отдельные навыки в целостную деятельность и объединять отдельных спортсменов в эффективную команду не только на одной тренировке, в недельном цикле, но часто и на многолетний тренировочный процесс.

Успешность выступления спортсменов в данном случае зависит от профессиональной компетентности тренера, уровня подготовленности самих спортсменов. Поэтому тренер является центральной фигурой в команде, спортивном клубе. В нем спортсмены стремятся видеть незаурядную личность. Ему приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими,

социальными, спортивно-соревновательными целями тренировки. Поэтому хороший тренер, имеющий глубокие знания в своем виде спорта и широкий общий кругозор, достаточно разбирается и в вопросах психологии, а также социологии, медицины.

Так Брайен Дж. Кретти выделяет основные роли, которые приходится исполнять тренеру, это: тренер учитель, педагог; тренер руководитель; тренер психолог и врач; тренер папа и мама; тренер старший брат или сестра и т.д. Авторитет педагога зиждется на его высокой идейности и его волевых чертах характера, способности добиваться дисциплины у занимающихся настойчивости, организованности, умении доводить начатое дело до конца. Помимо этого, важна широкая эрудиция тренера. Это позволяет всегда оставаться ему среди воспитанников интересным человеком.

Спортивный педагог должен обладать научно-педагогическими способностями - постоянно стремиться к творчеству, систематически изучать специальную литературу и опыт коллег, творчески относиться к работе, проводить исследования и эксперименты. Стремление постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство предусматривает и высокую квалификацию педагога в своей специальности. Авторитет тренера, основанный на принципах трудолюбия, компетентности и взаимопонимания, открывает широкие возможности для руководства занимающимися. В основе его авторитета лежат, с одной стороны, положительные человеческие и профессиональные качества, а с другой - способность и умение руководить людьми. Задачей тренера является создание такого коллектива, спортивные и психологические возможности которого превосходили бы простую «сумму» возможностей отдельно взятых спортсменов.

Успешность деятельности отдельного спортсмена или команды, особенно на начальном этапе подготовки, на 60-70% зависит от деятельности тренера. Тренер имеет возможность досконально изучить своих учеников, узнать все нюансы их характера, правильно воздействовать на психологическое состояние в экстремальных условиях тренировки и соревнований. Успех тренера при работе с отдельным спортсменом, а тем более с командой целиком зависит от его умения построить правильные деловые и личные отношения со своими воспитанниками. Доверие к тренеру, признание его авторитета, хороший рабочий контакт облегчают совершенствование спортсменов, обеспечивают высокую управляемость команды.

Следует остановить внимание и на роли личности самого спортсмена.

Так, Рудик П.А. говоря о воспитании личности в спорте отметил, что все черты личности, в том числе и психологические особенности, возникают и развиваются на базе лишь тех отношений, в которые вступает человек с другими членами общества в процессе - совместной деятельности.

Большое внимание вопросам психодиагностики, особенностям взаимодействия тренера и спортсмена, уделено А.В.Родионовым и В.А. Родионовым в учебнике «Психология физического воспитания и спорта».

Спортивная деятельность оказывает влияние на формирование психологических особенностей личности как непосредственно, в процессе самой деятельности, так и опосредованно, через воздействие конкретных, но не постоянных условий, в которых протекает эта деятельность. Занимаясь спортом, человек всегда ставит перед собой задачу достижения выдающихся, рекордных результатов. Для этого ему необходимы: 1) высокий уровень общей физической подготовленности; 2) повышенная работоспособность организма; 3) отличное владение специальными для данного вида спорта двигательными навыками; 4) освоение тактики данного вида спорта; 5) умение проявить в процессе спортивной борьбы максимальное для данного человека нервно-мышечные напряжения.

Спортсмен, который в вопросах тренировки, техники, тактики полагается только на тренера, в условиях крупных международных соревнований не может рассчитывать на победу. Поэтому тренер должен суметь передать спортсмену свой личный опыт и знания. Часто это сопряжено с длительными многолетними поисками, а порой и разочарованиями. Но если тренер верит в спортсмена и способен воодушевить его на труд, путь этот обязательно приведет к успеху. В итоге такой работы тренер и его ученик становятся на один уровень и являются равноправными творческими сотрудниками.

Целью проведенного нами исследования являлось изучение взаимоотношений спортсменов-легкоатлетов со своими тренерами. В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить оценку тренера спортсменами по типу «Идеал тренера – мой тренер».
2. Изучить оценку легкоатлетами гностического, эмоционального и поведенческого компонентов взаимоотношений с тренером.

3. Изучить эффект общения спортсменов и тренер в тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Изучить зависимость взаимоотношений тренера и спортсмена от некоторых свойств личности спортсмена.

Представляем вашему вниманию результаты изучения взаимоотношений легкоатлетов со своими тренерами. Как было отмечено нами выше, подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой педагогическую область, главным звеном, которой выступает система «тренер-спортсмен». В оценке спортсменами своего тренера выражается их представление о том, каким должен быть тренер, какими качествами он должен обладать, какие педагогические действия осуществляются в процессе воспитания и подготовки спортсменов. Иными словами, в оценке тренера выражается социальное и профессиональное «Я» спортсмена. Вот почему изучение системы «тренер-спортсмен», на наш взгляд, представляется важной педагогической задачей.

Результаты исследования оценки тренера по типу «Идеал тренера - мой тренер», показали, что около половины /47%/ студентов-спортсменов дают высокую оценку своим тренерам. Однако необходимо отметить, что 1/3 из опрошенных спортсменов низко оценивают своих тренеров. При этом наибольшее расхождение наблюдается в оценке идеала и своего тренера по таким качествам как «любовь к профессии тренера», «умение руководить подготовкой», «социальная активность в жизни и спорте». Это заставило нас провести специальные исследования оценки тренеров по гностическому, эмоциональному и поведенческому компонентам. В основном оценка тренеров по этим компонентам достаточно благоприятна, тем не менее около 20% спортсменов низко оценивают тренеров в профессиональном плане, а 40% не удовлетворены ими в эмоциональном плане.

Снижение эмоциональных оценок /тренер как человек, личность/ свидетельствует о том, что потребность в близких человеческих отношениях у данных спортсменов не удовлетворительна, и не исключено, что это результат конфликтов или невнимания тренера к личным делам, заботам и интересам спортсменов.

Содержательный анализ указанных выше компонентов взаимоотношений спортсмена-тренера выявил следующее. Спортсмены наиболее высоко оценивают профессиональные качества тренеров / «тренер точно умеет предсказать результаты своих учеников», «тренер умело подводит меня к соревнованиям», «тренер всегда может дать разумный совет», «тренер хорошо знает

мои слабые и сильные стороны» /. Однако в тех случаях, когда спортсмену предлагается оценить тренера по отношению к самому себе, по отношению к своему собственному «Я», наблюдается низкая

оценка тренеров / «слово тренера для меня - закон», «у меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер», «работа с тренером для меня одно удовольствие», «я хотел бы стать похожим на тренера» /. Это противоречие на наш взгляд объясняется двойственностью осознаваемого отношения, а, следовательно, осознаваемой оценки спортсменом своего тренера. С одной стороны, это отношение и соответствующая оценка определяется внешним фактором /например, сравнением с другими тренерами/, с другой стороны - собственным самосознанием спортсмена, его личным представлением об идеале тренера.

Можно сделать вывод о том, что при наличии внешней положительной оценки тренеров спортсмены высокой квалификации в сфере своего самосознания оценивают тренеров значительно критичнее. Этот факт находит свое косвенное подтверждение в спортивной практике, когда наблюдаются случаи нарушения взаимоотношений спортсменов со своими тренерами.

Таким образом полученные данные свидетельствуют о педагогическом значении фактора самосознания спортсмена и необходимости его учета и правильности использования в деятельности тренера.

В группе параметров характеризующих отрицательную оценку тренеров. Здесь особое внимание привлекают следующие два момента. По показателю «я не стану делиться с тренером своими сокровенными мыслями» 53% спортсменов дали утвердительный ответ. Иными словами, налицо тот факт, что во многих случаях спортсмены изолируют от тренеров свое собственное «Я». Это подтверждается и тем обстоятельством, что почти половина спортсменов утвердительно констатировало «У нас с тренером чисто деловые отношения» /47%/.

Таким образом, анализ данных по критериям положительной и отрицательной оценки тренеров показывает, что у спортсменов некоторый диссонанс между внешней и внутренней оценкой тренера в сфере своего самосознания. Кроме того, настораживает установленный факт изоляции своего «Я» у спортсменов от их тренеров, а также чисто деловые их взаимоотношения. Иными словами, полученные результаты показывают, что тренерам во многом не достает сугубо человеческих качеств, умения «войти» во

внутренний мир спортсмена, стать его вторым «Я» и, следовательно, добиться у него подлинного признания в личностном и профессиональном планах. Это особенно следует учитывать в процессе подготовки будущих педагогов в институтах физической культуры.

Нами был исследован также эффект общения спортсмена и тренера в тренировочной и соревновательной деятельности. С этой целью использовался вариант методики, разработанный Ю.Л. Ханиным. Данный вариант был составлен применительно к легкой атлетике. Исследовались 3 ситуации взаимоотношений тренера и спортсмена, каждая из которой оценивалась по 7-бальной шкале.

Из полученных данных почти  $\frac{3}{4}$  спортсменов указывают, что они работают значительно активнее, если им на тренировках уделяется внимание.

А половина из них 53% после одобрения и похвалы тренера выступают на соревнованиях внимательнее, собраннее и с большей ответственностью.

Около трети спортсменов показали, что одобрение тренера никак не отражается на характере их соревновательной деятельности. И лишь для 14% - похвала тренера является расслабляющим фактором. Отвечая на второй вопрос о влиянии резких замечаний тренеров на соревнования спортсмены в подавляющем большинстве указывают, что такого рода замечания или не влияют на них или, напротив, помогают собраться в трудную минуту, активизируют спортсменов. Однако при индивидуальном опросе спортсменов было установлено, что данные замечания не должны носить оскорбительного оттенка, так как грубые, несправедливые окрики напротив подавляют спортсменов и выбивают их из колеи. Кроме того, спортсмены непременно подчеркивают, что подобного рода резкие замечания ими воспринимаются только от тех тренеров, с которыми у них установлен тесный контакт эмоциональный, и которые пользуются уважением у них за свои профессиональные качества. Те тренеры, у которых со спортсменами такой контакт не налажен, резкими, хотя может быть и справедливыми, замечаниями подавляют спортсменов, вызывают у них чувство протеста, которое мешает им выступать на соревнованиях.

При изучении влияния некоторых свойств личности спортсменов на их взаимоотношения с тренерами была предпринята попытка выявить зависимость характера этих взаимоотношений между тренером и спортсменом от некоторых свойств личности последнего.

Как показывают полученные данные, была установлена высокая положительная корреляция между потребностью в одобрении и уровнем тревожности  $r = 0,689/$ , т.е. было установлено, что высокотревожные спортсмены испытывают повышенную потребность в поддержке, внимании со стороны тренера, особенно в экстремальных ситуациях.

Эффект общения таких спортсменов также тесно связан с потребностью в одобрении  $r = 0,614/$  и с тревожностью спортсмена.

Внимание со стороны тренера на тренировках и соревнованиях улучшают психологическое состояние спортсмена. Почти все высокотревожные спортсмены при достаточном внимании и поддержке со стороны тренера тренируются и выступают на соревнованиях значительно лучше, активнее, с большей ответственностью, а потому - результативнее. При этом высокотревожные спортсмены в большей степени придают значение эмоциональному компоненту общения  $r = 0,75/$ , в меньшей степени - поведенческому компоненту  $r = 0,560/$ .

Что же касается гностического компонента взаимоотношения тренера со спортсменом, то в этом случае между этим показателем и уровнем тревожности значимых связей не выявлено  $r = 0,125/$ . Другими словами, высокотревожные спортсмены не всегда считают наиболее важной характеристикой своего тренера его профессиональные знания и умения. Для них более значимым являются личные взаимоотношения, взаимопонимания, тесный социально-психологический контакт с тренером.

На основании полученных данных можно сделать следующий педагогический вывод: в своей профессиональной деятельности тренер должен хорошо знать своих воспитанников, знать не только их спортивные реальные и потенциальные возможности, но он должен хорошо изучить личностные качества спортсменов, их внутренний мир, сильные и слабые стороны их характера. Особое внимание при этом тренер должен уделять высокотревожным спортсменам, испытывающим повышенную потребность в поддержке и одобрении со стороны наставника. Это вовсе не значит, что тренер должен создать для таких спортсменов «тепличные» условия, «лелеять и пестовать» их, ревниво оберегая от различного рода сложных жизненных ситуаций. Напротив, тренер должен работать над воспитанием спортсменов, тех черт их характера, которые позволили бы им преодолевать некоторые черты своей личности, осложняющие их взаимоотношения с людьми и деятельность. Однако делать это должен тренер осторожно, деликатно, учитывая высокую сензитивность своих

воспитанников. В тоже время в трудных ситуациях тренер должен быть поддержкой своим спортсменам, их добрым другом и мудрым наставником. Только в этом случае тренер может рассчитывать на достаточный эффект в своей педагогической деятельности.

Проведенные нами исследования имеют важное практическое значение. Педагогический процесс подготовки спортсменов связан, в первую очередь, с эффективным функционированием системы «тренер-спортсмен». Вот почему необходимо проводить всестороннее изучение совместной деятельности спортсменов и тренеров, с тем чтобы полученные результаты использовать как в самой педагогической деятельности тренера, так и при подготовке высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

### *Литература*

1. Брайент Дж.Кретти. Психология в современном спорте. М. 1978.
2. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменами. М. 1983.
3. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М. 1977.
4. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология физического воспитания и спорта. Академия, 2016.

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЛОСОФИЯ» НА ЗАОЧНОМ ОТДЕЛЕНИИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»)**

***Г.В. Валеева***

*кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Дисциплина «Философия» относится к базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла направлений подготовки бакалавров. Целью освоения дисциплины, студентами заочного отделения факультета физической культуры (направление подготовки «Педагогическое образование»), является формирование знаний о базовых разделах философии, фундаментальных проблемах философии и методах их

исследования, представлений о философии как специфическом способе познания окружающей действительности и духовно-нравственного освоения мира, а также навыков работы с философскими первоисточниками и адаптированными текстами. Изучение дисциплины «Философия» направлено на развитие навыков оценки и критического восприятия источников информации, аналитических способностей, умений аргументировано формулировать личностное видение проблем; овладение приемами ведения дискуссий, диалога и их реализации в процессе коммуникации, научно-исследовательской и профессиональной деятельности. Отметим, что реализуя дисциплину, необходимо делать акцент на область специальных философских проблем, связанных с будущей профессиональной деятельностью студентов. Для этого необходимо преподавать философию «как систематический курс, в котором сформулирована проблематика, имеющая значение не только для прошлого, но и настоящего, а решения коренных мировоззренческих вопросов представлены в культурно-историческом контексте» [1, С.50]. В связи с чем, преподавание дисциплины «Философия» базируется на идеи целостного философского знания, реализованной в учебном пособии В.Н. Назарова «Философия в вопросах и ответах» [2]. Содержанием рабочей программы дисциплины явились следующие разделы: «Философия, ее предмет и место в системе гуманитарного знания», «Исторические типы философии», «Онтология», «Гносеология», «Социальная философия и философия истории», «Философская антропология», «Философия образования». Средствами подачи материала являются соответствующие методы: формы проведения лекционных и семинарских занятий, организация самостоятельной работы студенческой аудитории.

Реализуя дисциплину «Философия» на заочном отделении факультета физической культуры (направление подготовки «Педагогическое образование»), следует учесть, что количество аудиторных часов, отводящихся на курс, меньше, нежели чем на очном отделении. Поэтому, методика преподавания дисциплины может строится следующим образом. В зимнюю сессию происходит подача основного материала на лекционных занятиях. Отметим, что лекция традиционного формата, заключается в том, что преподаватель раскрывает основные положения и определения темы в устной форме. Недостатком такой лекции, в данном случае, является односторонняя работа и пассивность студентов. Поэтому, на заочном отделении факультета физической культуры следует использовать такой тип лекций, который ведет к повышению

активности студенческой аудитории на занятии и позволяет охватить больший материал. Нами были адаптированы следующие типы лекций:

- проблемная, в рамках которой моделируются проблемные ситуации и ставятся вопросы, которые требуют решения. Цель такой лекции заключается в развитие интеллектуальных способностей обучающихся и повышении их интереса к философским проблемам. В ходе проблемной лекции студенческая аудитория находится в контактной работе с лектором, а знания, полученные самостоятельно в ходе решения проблемных ситуаций и вопросов, актуализируются и, впоследствии, становятся личностным убеждением. Пример моделируемых ситуаций и вопросов: философию и науку объединяет предмет исследования, рациональные поиски истины, логико-понятийный аппарат и т.д., а различает: субъективизация философии и объективизация науки. На основании такого соотношения, ответьте, является ли философия наукой? ... «Один и тот же мед мне кажется сладким, а страдающим желтухой – горьким» [4] – какой вывод из приведенного выражения Секста Эмпирика может сделать агностик? ... Перевод с древнегреческого языка слова «философия» – любовь к мудрости. Отражен ли в данной переводе предмет философии?

- лекция-беседа, в рамках которой происходит обмен мнениями студентов. Например: согласны Вы с позицией гностиков, что мир познаваем или поддерживаете сторону агностиков, согласно которым мир не познаваем? Анализируя и дополняя ответы студентов, преподаватель подводит под них теоретическую базу в виде совместно выработанных положений по той или иной теме.

- лекция-консультация заключается в подготовке студентами вопросов по теме лекции, на которые преподаватель дает ответы самостоятельно или происходит коллективной обсуждение. Например: тождественны ли бытие и сущее, бытие и существование, небытие и ничто? Преимуществом такого подхода подачи лекционного материала, заключающегося в приближении теоретических знаний к практическим интересам обучающихся, является индивидуализация процесса обучения.

- интерактивная лекция – демонстрация основного содержания темы занятия с помощью мультимедиа. Данный вид лекции предполагает наглядный образ вербальной информации, который повышает интерес студенческой аудитории к изучаемой дисциплине.

Семинарские занятия по дисциплине «Философия» на заочном отделении факультета физической культуры проходят в летнюю сессию. Занятия предполагают:

- заслушивание и обсуждение докладов студентов по проблемным вопросам той или иной темы. Например, проблемные вопросы темы «Исторические типы философии» могут быть следующие: предмет и метод истории философии, особенность истории философии в сравнении с историей других наук; причина многообразия философских учений и соотношение мировой и национальной философии; специфика восточной философии в сравнении с западной; основные культурно-исторические типы философии и т.д.

- написание эссе. Примерные темы: в чем нравственный смысл смерти философа Сократа? Мое понимание проблемы разума и сердца в философии. В чем заключается парадокс изречения: «Если я всегда лгу, говорю ли я правду, когда лгу?»

- проведение контрольной работы по заявленной теме. Примеры тем для данного вида работы: Диалог Платона «Менон»: проблема насилия в образовании. Соотношение биологического, социального и духовного в развитии человека. Учение Аристотеля о четырех видах причин: трактовка формы.

- тестирование и т.д. Пример: тест, предполагающий один вариант ответа: Как переводится название работы Платона «Апология Сократа» А) «Философия Сократа» Б) «Воспоминание о Сократе» В) «Оправдание Сократа». В.С. Соловьев делит философию на два типа: А) материализм и идеализм Б) философию школы и философию жизни В) религиозную и светскую. Кто из указанных философов считал первоначалом сущего число: А) Анаксимандр Б) Пифагор В) Гераклит.

Отметим, что основной формой учебных занятий, студентов заочного отделения факультета физической культуры, является самостоятельная работа, направленная на освоение категориального аппарата и специфической терминологии, без которых не представляется возможным успешно изучать и анализировать философский материал. Основными видами самостоятельной работы, способствующими приобретению и углублению философских знаний могут быть: подготовка проблемных вопросов к семинарским занятиям; написание реферата; подготовка научной статьи; создание глоссария философских терминов. Важную роль имеет работа студентов с оригинальными философскими первоисточниками, требующие обязательного прочтения, интерпретации и подготовки

доклада. Так, при изучении раздела «Философия, ее предмет и место в системе гуманитарного знания», рассматривается вопрос о соотношении мудрости и философии, в самостоятельной работе студентов может быть использована работа Платона - «Апология Сократа». Студенту необходимо проанализировать определение понятия «мудрость», раскрыть сократический метод исследования мудрости человека, пояснить смысл выражения мыслителя «Я знаю, что ничего не знаю...» [3]. Так же, в летнюю сессию проводится итоговая аттестация по дисциплине в форме классического экзамена. Здесь необходимо учитывать то количество баллов, которые студент набрал в течение зимней и летней сессии, а также баллы за самостоятельную работу.

Итак, преподавание дисциплины «Философия» на заочном отделении факультета физической культуры (направление подготовки «Педагогическое образование»), строится на традиционных и инновационных методах и подходах к процессу обучения, которые не только формируют у студентов знания в области философии, навыки аналитического и критического мышления, а так же навыки общенаучной методологической грамотности, но и приближают философию к реальной жизни путем попыток разрешения таких предельных вопросов как: что есть человек? в чем смысл и назначение жизни? какова природа добра и зла? и т.д.

### *Литература*

1. Валеева Г.В., Слобожанин А.В. Инновационные технологии преподавания дисциплины «философия» в рамках фгос. // Обеспечение качества учебного процесса: традиции и инновации Материалы XLII учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. 2015. – 343с. С. 49-53.

2. Назаров, В.Н. Философия в вопросах и ответах [Текст]: учебное пособие для учащихся гимназий, колледжей, студентов и аспирантов вузов / В. Н. Назаров. – М.: Гардарики. – 2004. 320 с.

3. Платон. Апология Сократа [Электронный ресурс] // Электронная библиотека: rumagic.com [Сайт]. URL: <http://rumagic.com/html/avtor/platon/apologia.htm> (дата обращения: 03.10.2017)

4. Секст Эмпирик. Три книги Пирроновых положений. [Электронный ресурс] // Цифровая библиотека по философии [Сайт]. – URL: <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000666/>(дата обращения: 03.10.2017)

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭТИКА  
ОБРАЗОВАНИЯ» НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
(НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ»)**

**Г.В. Валеева**

*кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

«Этика образования», относящаяся к дисциплинам базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла направления подготовки «Педагогическое образование», базируется на освоении студентами таких дисциплин как: «История», «Философия», «Психология», «Педагогика», «Русский язык и культура речи». К началу изучения данной дисциплины студенческая аудитория должна иметь: знания в области педагогических и социальных наук; умения логично и аргументировано формулировать личное видение проблем, а также выстраивать пути их решения; навыки критической оценки и восприятия источников информации.

Необходимость преподавания этики образования студентам, обучающимся по направлению «Педагогическое образование» обуславливается следующими факторами: «во-первых, этика, являясь философским учением занимающимся поиском ответов на вопросы о соотношении добра и зла, добродетелей и пороков, естественно выходит на проблемы образования и воспитания, на разработку способов совершенствования данной сферы. Поэтому, изучение основных положений этики является основой формирования общих компетенций будущего педагога. Во-вторых, этика образования является разделом прикладной этики, ориентированной на выявление конкретных противоречивых ситуаций, возникающих в образовательном процессе, анализ и рассмотрение их в качестве дилемм морального выбора, а также построение алгоритма выхода из этих сложных ситуаций» [4].

Преподавая дисциплину «Этика образования» на факультете физической культуры (направление подготовки «Педагогическое образование»), основной целью является формирование у обучающихся знаний о специфике этики как науки, видах и категориях этики, методах этико-прикладного исследования и анализа в области образования. Данная цель направлена на выработку понимания и осознания студентами этических проблем в сфере образования; формирование умений анализировать эти проблемы в разнообразных педагогических контекстах и навыков проведения аналитических исследований этических проблем в образовательной сфере. Важно отметить, что при реализации дисциплины «Этика образования» на факультете физической культуры, необходимо чтобы «взаимодействие преподавателя и студентов должно осуществляться на субъект-субъектном уровне, что формирует гуманитарный стиль мышления студентов, умение находить ценностный аспект учебного знания и информации, стимулирует ответственность и инициативу в выборе содержания и способов учебной и исследовательской деятельности, развивает навыки соблюдения нравственных и этических норм, требований профессиональной этики, учит общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их» [1].

Теоретической и методологической основой, при разработке рабочей программы и плана курса дисциплины «Этика образования» для направления подготовки «Педагогическое образование», стал учебник В.Н. Назарова «Прикладная этика» [2]. Так, в практике преподавания дисциплины нами используются следующие темы: «Понятие этики. Краткая история основных этических учений»; «Прикладная этика. Моральные дилеммы современного общества. Признаки проблем современной прикладной этики»; «Предмет этики образования. Понятие и структура образования. Соотношение образования и воспитания»; «Дилемма этического образования; Нравственный смысл и моральные уровни обучения»; «Медиапедагогика и современные реалии медийного образования»; «Понятие добродетели в сфере медиапедагогики. Принципы медиапедагогики». К традиционным средствам подачи материала относятся соответствующие методы: лекционные и семинарские занятия, а также организация СРС (самостоятельная работа студентов).

Формы проведения лекционных занятий по дисциплине «Этика образования» на факультете «Физической культуры» (направление подготовки «Педагогическое образование») могут быть как традиционными, заключающимся в устном, последовательном

изложении материала, так и нетрадиционными. К нетрадиционным можно отнести следующие типы лекций: проблемная лекция, в основе которой – моделируемые проблемные ситуации или задачи, которые необходимо решить; лекция-беседа, предполагающая диалог между преподавателем и студентами (обмен мнениями); лекция-консультация, в ходе которой студенты задают преподавателю заранее заготовленные вопросы по теме занятия (коллективной обсуждение), интерактивная лекция, демонстрирующая материал с помощью мультимедиа.

Формы проведения семинарских занятий по дисциплине так же, могут быть традиционными, предполагающими заслушивание и обсуждение студенческих докладов, так и нетрадиционными, в ходе которых происходит закрепление и систематизация знаний, развитие аналитических способностей, критического и научного мышления студентов. К нетрадиционным семинарским занятиям по дисциплине «Этика образования» можно отнести, следующие формы: дидактическая игра, занятия в форме дебатов, научной конференции, защиты творческих проектов. Так же, важную роль играют семинарские занятия с применением методов круглого стола, «мозгового штурма», case study.

Самостоятельная работа студентов и ее организация (подготовка проблемных вопросов и докладов к семинарским занятиям, написание эссе и реферата; написание научной статьи и т.д.), занимает важное место в реализации дисциплины, поскольку непосредственно ведет к формированию активности, самостоятельности и ответственности обучающихся. Важно отметить, что дисциплина «Этика образования» «предполагает изучение базовых категорий и проблем философской этики на основе классических источников по нравственной философии. Для понимания проблем этического образования предполагается изучение работ современных авторов» [3]. Итоговым контролем по дисциплине является зачет, который может проходить в следующих формах: устный зачет (диалог преподавателя и студента по заранее подготовленным вопросам), письменный зачет, групповой зачет (обучающиеся делятся на группы, каждая из которых получает задания и выполняет их), тестирование.

Итак, реализация дисциплины «Этика образования» на факультете «Физической культуры» (направление подготовки «Педагогическое образование») нацелена на: формирование у студентов знаний основ этики как науки о морали и нравственности, а также методов этико-прикладного исследования в сфере

образования; умений выявлять, осознавать и решать этические проблемы в образовательной деятельности; навыки должного отношения к будущей профессии. Методика преподавания дисциплины (традиционные и нетрадиционные формы подачи материала на лекционных, семинарских занятиях, а так же при организации самостоятельной работы) направлена на осуществление в ходе реализации курса поставленных целей, а так же на активизацию познавательной деятельности студенческой аудитории и на развитие способности у обучающихся выявлять и интерпретировать ценностные аспекты знания.

### *Литература*

1. Мартянова (Якимова) Е. Г. Методика преподавания курса «Этика образования и воспитания» бакалаврам непедагогических направлений подготовки, мотивированных к педагогической деятельности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 34. – С. 116–120. [Электронный ресурс] // Концепт: Научно-методический журнал [Сайт]. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95706.htm>. (дата обращения 01.10.2017)
2. Назаров В.Н. Прикладная этика: Учебник. М.: Гардарики. – 2005. – 302 с.
3. Назарова Ю. В. Особенности преподавания профессиональной этики будущим педагогам: опыт апробации дисциплины «Этика образования» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 34. – С. 96–100. [Электронный ресурс] // Концепт: Научно-методический журнал [Сайт]. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95702.htm>. (дата обращения 01.10.2017)
4. Солопов О. В. Проблемы этики образования в содержании дисциплин по выбору в рамках апробации новых модулей основной образовательной программы бакалавриата по укрупненной группе специальностей «Образование и педагогика» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 34. – С. 106–110. [Электронный ресурс] // Концепт: Научно-методический журнал [Сайт]. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95704.htm>. (дата обращения 01.10.2017)

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*К.О. Дрожжин  
студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Значимое место в физическом воспитании школьников занимает такая спортивная дисциплина как легкая атлетика. Это – популярный вид спорта, который включает в себя различные дисциплины и по праву считается «королевой спорта».

В настоящее время наблюдается бурное развитие легкой атлетики на мировом уровне. Обострившаяся конкуренция в спорте побуждает тренеров искать новые формы, средства и методы воздействия для достижения наивысших результатов, наиболее полного раскрытия физических особенностей воспитанников.

Достижение высоких спортивных результатов в легкой атлетике во многом обусловлено оптимальным уровнем скоростно-силовой подготовленности, поэтому рациональное построение учебно-тренировочного процесса с учетом соотношения общей и специальной физической подготовки, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет успешность выступлений спортсмена.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью определения наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки для легкоатлетов в условиях учреждения дополнительного образования.

Цель исследования: научно-практическое обоснование применения методики развития скоростно-силовых качеств на занятиях по лёгкой атлетике с юными легкоатлетами в учреждении дополнительного образования. Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс легкоатлетов 12-14 лет. Предметом исследования является процесс развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов 12-14 лет.

Основные задачи:

1. Изучить возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов 12-14 лет;
2. Разработать комплекс средств и методов развития скоростно-силовых качеств для применения его в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов;

3. Разработать практические рекомендации по применению методики развития скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Эксперимент проводился на базе ДЮСШ г. Ефремова и включал в себя три этапа: *поисковый* (май-сентябрь 2016 г.), *экспериментальный* (октябрь-апрель 2016-2017 гг.) и *завершающий* (апрель-май 2017 г.). В исследовании принимали участие мальчики 12-14 лет, занимающиеся в секции легкой атлетики. Были сформированы экспериментальная (ЭГ) – 10 человек и контрольная (КГ) – 10 человек. В экспериментальной группе дети занимались по разработанному нами комплексу развития скоростно-силовых качеств.

На основе изучения и анализа проблемы по данным научно-методической литературы, а также на основе изучения практического опыта ведущих тренеров, нами была разработана методика скоростно-силовой подготовки для легкоатлетов 12-14 лет, занимающихся в группе начальной подготовки. Особенностью нашей методики является то, что основной акцент сделан на использование скоростно-силовых упражнений не со штангой и отягощениями, как в некоторых тренировочных программах, а на выполнение прыжковых упражнений, метания ядер и спринтерский бег. Кроме этого, в экспериментальную программу были включены различные упражнения с амортизаторами, резиновыми эспандерами. Так же использовались упражнения со штангой, но значительно меньше, чем в контрольной группе.

Программа скоростно-силовой подготовки I группы (контрольной): на упражнения со штангой (жим лёжа, приседания со штангой на плечах, тяги, полуприседы, разножки, рывки, взятие на грудь и т. п.) отводилось около 25 % всего тренировочного времени. На прыжковые упражнения, спринтерский бег и метания ядра отводилось около 30% всего тренировочного времени. На техническую подготовку отводилось до 45% всего тренировочного времени.

Программа скоростно-силовой подготовки II группы (экспериментальной): на упражнения со штангой (жим лёжа, приседания со штангой на плечах, тяги, полуприседы, разножки, рывки, взятие на грудь и т. п.) отводилось около 5 % всего тренировочного времени. На прыжковые упражнения, спринтерский бег и метания ядра и набивного мяча, работу с утяжелителями, резиновыми эспандерами отводилось около 50 % всего тренировочного времени. На техническую подготовку отводилось до 45% всего тренировочного времени. Акцент был сделан на широкое

применение разнообразных прыжковых упражнений и упражнений с набивными мячами.

В работе с экспериментальной группой большое внимание уделялось развитию гибкости: в конце каждого тренировочного занятия применялись элементы стретчинга. Нами были разработаны комплексы утренней гигиенической гимнастики, включающей упражнения для оздоровления позвоночника, которые регулярно выполняли дети, занимающиеся в экспериментальной группе. Перед сном по нашей рекомендации они выполняли упражнения на релаксацию, способствующие снятию утомления после больших нагрузок.

В контрольной группе упражнения на гибкость дети выполняли лишь в начале разминки в небольших количествах.

Результаты тестирования детей до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1.

*Характеристика исследуемых показателей до и после эксперимента*

Показатели	Группы	До эксперимента	t	P	После эксперимента	t	P
		M±m			M±m		
Динамометрия, кг	К	27,5±0,9	0,37	>0,05	30,9±0,8	0,44	>0,05
	Э	26,9±1,3			31,5±1,1		
Прыжок в длину с места, см	К	255,5±3,6	0,34	>0,05	272,5±2,6	<b>2,72</b>	<b>&lt;0,05</b>
	Э	253,7±4,8			287,4±4,8		
Метание набивного мяча вперёд, м	К	14,6±3,6	0,15	>0,05	16,2±0,4	<b>2,96</b>	<b>&lt;0,05</b>
	Э	13,9±2,8			18,1±0,5		
Метание набивного мяча назад через голову, м	К	16,8±3,2	0,1	>0,05	17,6±0,6	<b>2,38</b>	<b>&lt;0,05</b>
	Э	17,2±2,2			19,8±0,7		
Бег 60 м, с	К	7,6±0,2	0,35	>0,05	7,3±0,3	0,55	>0,05
	Э	7,7±0,2			7,1±0,2		
Прыжок в длину с разбега, см	К	475,5±5,6	0,54	>0,05	489,7±3,6	<b>2,67</b>	<b>&lt;0,05</b>
	Э	470,7±6,8			504,3±4,1		
ЧСС в покое, уд/мин	К	76,1±0,8	1,25	>0,05	75,5±0,3	<b>2,74</b>	<b>&lt;0,05</b>
	Э	74,4±1,1			73,9±0,5		
ЧСС после нагрузки, уд/мин	К	112,6±3,4	0,84	>0,05	110,5±0,6	<b>4,77</b>	<b>&lt;0,01</b>
					106,1±0,7		

По большинству проведенных тестов большой прирост показателей был зафиксирован у юных легкоатлетов из экспериментальной группы, что свидетельствует об эффективности предложенного нами комплекса средств и методов развития скоростно-силовых качеств.

Выводы:

1. Разработан комплекс развития скоростно-силовых качеств, для подростков 12-14 лет, занимающихся в секции лёгкой атлетики, отличительной особенностью которого является уменьшение объема упражнений с отягощением (штангой) и увеличение объема разнообразных упражнений скоростно-силового характера (метания, прыжки, спринтерский бег). Был рекомендован комплекс упражнений с элементами стретчинга, способствующих быстрейшему восстановлению после физических нагрузок.

2. Экспериментально подтверждено влияние разработанного комплекса средств и методов развития скоростно-силовых качеств на уровень их развития у юных легкоатлетов.

3. Значимый прирост показателей в экспериментальной группе произошёл в следующих тестах: прыжках в длину с места и с разбега, метании набивного мяча вперёд и назад, ЧСС до и после нагрузки ( $P < 0,05$ ). Что свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса развития скоростно-силовых качеств для юных легкоатлетов.

На основе анализа результатов проведённого исследования в целях повышения уровня развития скоростно-силовых качеств и скорейшего восстановления после тренировочных нагрузок у легкоатлетов 12-14 лет рекомендуется:

1. Для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий, включать в тренировочные и самостоятельные занятия упражнения на релаксацию, специальные упражнения для позвоночника, способствующие снятию утомления после значительных нагрузок.

2. При составлении тренировочного микроцикла учитывать индивидуальные особенности занимающихся подростков, дифференцированно повышая и снижая нагрузку в зависимости от самочувствия юных спортсменов.

3. Минимизировать занятия со штангой на начальном этапе тренировки.

## *Литература*

1. Легкая атлетика: Уч-к для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, доп. перераб. - М.: «ФиС», 2002. - 461 с.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-спорт, 2000. 192 с.
3. Николаев А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе // Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптации в условиях мышечной деятельности: учеб. пособие / под общ. ред. Э.А. Городниченко. Смоленск: СГИФК, 2016. С. 54-68.
4. Озолин Э. С. Спринтерский бег; - М.: «Человек», 2010. – 272 с.
5. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества: Учебно-методическое пособие для тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР; - М.- Воронеж: Б.и., 1999. - 220 с.

### **МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

***Е.В. Климова***

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО СГУПС (Новосибирск, Россия)*

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении – неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективные средства социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья учащейся молодежи. Процесс физического воспитания также немислим без сознательной и активной деятельности самих студентов. Он проходит результативно только в том случае, когда налицо обоюдная заинтересованность – преподаватель прилагает усилия, чтобы научить, а студенты стремятся научиться, овладеть и совершенствоваться новыми знаниями, умениями и навыками, новыми физическими упражнениями [1;4].

К сожалению, практические занятия по физическому воспитанию студентов в вузе на сегодняшний день ориентированы на достижение нормативного уровня физических кондиций. Консервативные формы и унифицированные методы, основанные

на авторитарно-репродуктивной концепции обучения и воспитания, все это негативно сказывается на отношении молодежи к учебным занятиям физической культурой, отнюдь не стимулируя их творческой активности и заинтересованности в спортивном самосовершенствовании и самовыражении [2;3].

Одной из причин такого положения является то, что основная масса студентов не занимается физкультурой и спортом нигде, кроме занятий физической культурой в вузе, что недостаточно для выполнения необходимой суточной двигательной активности. Это подтверждается и опросом, проведенным в группе ММ-213 факультета УТТК СГУПС. В группе обучается 22 человека и лишь 3 (13,6%) посещают спортивные секции (легкая атлетика, бокс), 5 человек (22,7%) ходят в тренажерный зал, из них только двое занимаются с тренером. Итого – только треть группы регулярно занимается спортом. Поэтому важной проблемой является оптимизация двигательной активности студенческого контингента с использованием различных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию.

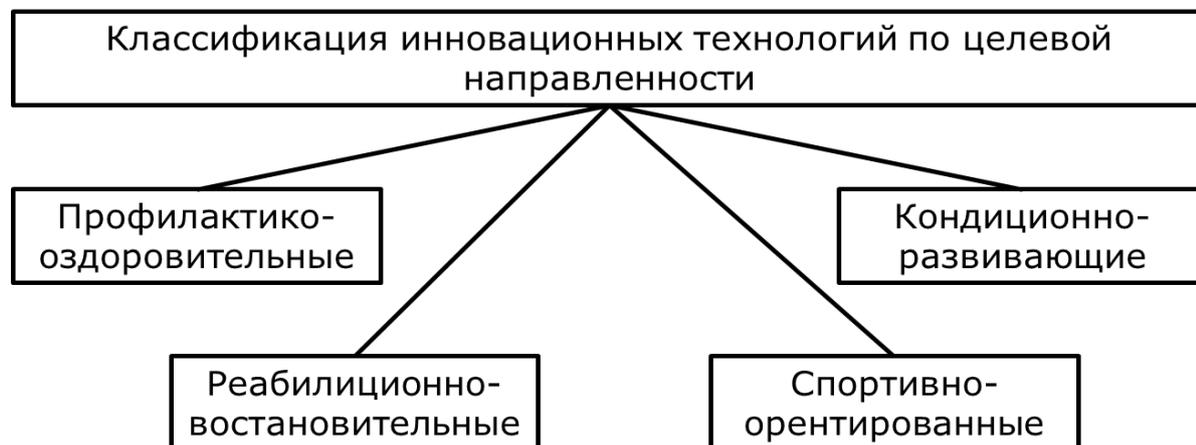
В связи с этим необходима *модернизация* современного физического воспитания, которая *должна включить* в себя:

- смену целевых ориентиров с физической подготовки молодежи на формирование физической культуры и спортивного стиля жизни личности;
- проектирование поливариативного содержания физического воспитания;
- проработку механизмов и способов реализации обновленного содержания образования, исходя из внутренних и внешних условий протекания воспитательно-образовательного процесса;
- разработку контрольно-измерительного педагогического инструментария для осуществления мониторинга результатов и условий физического воспитания.

Но возникают проблемы внедрения инновационных технологий на сегодняшний момент к основным можно отнести следующие:

- отсутствие единства взглядов на направленность содержания физического воспитания;
- проблема выбора в многообразии предлагаемых инновационных методик, технологий, программ;
- разработку педагогами собственных программ;
- специфические особенности физического воспитания;
- многие прежние положения, ставшие фундаментальными в науке и государственных документах, тормозят инновационную деятельность.

За основную классификацию инновационных технологий в физическом воспитании можно взять классификацию по целевой направленности, так как именно она учитывает, на что должны обращать преподаватели физической культуры свое внимание в первую очередь.



Для этого необходимо разработать концепцию спортизации физического воспитания, предусматривающую использование спортивной деятельности в образовательном процессе. Эта инновационная технология включает следующие моменты:

- использование в процессе воспитания приемлемых методов тренировки;
- организацию физического воспитания на основе добровольно выбранного вида спорта;
- организацию занятий по учебно-тренировочным группам;
- вынос занятий за рамки обязательного расписания.

Но и как любая новая технология она должна учитывать принципы внедрения инновационных технологий в физическом воспитании такие как:

1. организацию процесса физического воспитания, которая должна обеспечивать возможности для освоения каждым студентом ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности.

2. объединение в учебно-тренировочные группы студентов по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности.

3. инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно и в добровольной форме, а не в директивном виде.

Таким образом, из полученного анализа можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению здоровья студентов, снижению уровня их физической подготовленности и это актуализировало поиск эффективных инновационных технологий, которые могли бы не только способствовать модернизации физического воспитания, но имели во главе приоритет оздоровления, выполняя при этом еще и важные образовательные и социокультурные функции.

2. В статье проанализированы принципы модернизации, содержание, условия необходимые для внедрения инновационных технологий в вузах России, а также возможные проблемы на пути их внедрения.

### *Литература*

1. Тимошенко В. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий [Текст] / В. В. Тимошенко, Я. В. Бобылева // Молодой ученый. — 2013. — №12. — С. 531-533.

2. Климова Е.В., Гребенникова И.Н. Двигательная активность в жизни студенческой молодежи Сб. материалов региональной научно-практической конференции с международным участием – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2016. стр. 27-31.

3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. 144 с.

4. <http://infourok.ru/> Инновационные формы и методы современного физического воспитания как метод повышения профессионализма специалиста по физической культуре и спорту

## **МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ САМБИСТОВ**

***Н.Н. Мелентьева***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)*

***Е.В. Принцева***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)*

Актуальность настоящего исследования определяется высокой значимостью спортивной мотивации, проявляющейся в устремленности спортсменов к спортивному совершенствованию, достижению высоких результатов в спорте и в спортивном долголетии.

Проблема мотивов и мотивации является самой труднодоступной и мало изученной проблемой психологической теории. Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Важной особенностью мотивации является ее прямое влияние на спортивный результат. В условиях жесточайшего соперничества полной самоотдачи и достижения поставленной цели можно ожидать лишь от спортсмена, мотивированного определенным образом и обладающего максимальной выраженностью этой мотивации [1].

Ребенок может обладать идеальными физическими способностями, телосложением, свойствами нервной системы, волевыми качествами, но без достаточной мотивации он не будет заниматься спортом. Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели.

Учитывая привлекательность самбо среди подростков, его доступность и значимость в формировании гармоничной личности гражданина и патриота Коллегией Госкомспорта России было решено считать самбо приоритетным национальным видом спорта. Ведущим направлением деятельности Школы самбо является становление гармонически развитой личности ребенка.

Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом. Более того, неуспех в спорте, неудовлетворенность спортивными достижениями подчас становятся непреодолимой помехой в реализации

личностного потенциала и социализации человека в других сферах жизнедеятельности после активных занятий спортом. На передний план выходят проблемы изучения мотивов занятия спортом самбистов.

Цель исследования – изучение мотивации занятий спортом самбистов г.Вологды.

Задачи исследования: 1.Изучить существующие научные литературные данные по проблеме исследования. 2.Изучить особенности мотивации занятий спортом самбистов г. Вологды. 3. Выявить отличия мотивации занятий спортом самбистов г.Вологды в зависимости от возраста, пола и квалификации.

Для решения задач исследования нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняло участие 83 спортсмена, занимающихся самбо, из них 11 женского и 72 мужского пола разного возраста (от 8 до 29 лет) и спортивного разряда (III взрослый – МС). Анкетирование проходило на базе спортивного клуба «КОНТАКТ» г. Вологда. По форме анкета была комбинированная.

Самым популярным на вопрос «Мотивы занятий самбо?» явился ответ желание научиться самозащите (34%); 28% респондентов выбрали самбо из-за того, что им нравится этот вид спорта; 18% респондентов выбрали самбо, так как в школе была секция по данному виду спорта; привели родители 11% опрошенных; 7% выбрали этот спорт для здоровья и 2% пришли вместе с друзьями.

Основным направлением мотивации, позволяющим самбистам оставаться в данном виде спорта, является самозащита (89%), 82% занимающихся желают добиться высших достижений в спорте. Занимаются в секции самбо, чтобы укрепить здоровье 61% опрошенных, а 53% - для улучшения показателей телосложения.

Для 45% опрошенных мотивацией к занятиям самбо служит желание общаться с друзьями, для 38% - быть привлекательным для противоположного пола, для 33% - самбо является увлекательным спортом, для 30% - развитие физических и волевых качеств.

Так же среди вариантов ответов встречались такие мотивы как желание защищать честь коллектива, города, страны (23%), получать новые впечатления от поездок по городам и странам (8%), получать денежные вознаграждения (8%), желание быть узнаваемым (5%), желание быть похожим на выдающегося спортсмена (2%), получать положительные эмоциональные переживания (2%).

Более половины самбистов (78%), принявших участие в анкетировании считают, что в спортивном клубе есть все условия для общения с интересными людьми. В частности, 85% респондентов получают удовольствие от общения с друзьями во время тренировочного процесса по самбо. Получают удовольствие от тренировок по самбо 95% опрошенных.

Анализ ответов на вопрос «Что не нравится или не устраивает Вас в вашем виде спорта?» позволил констатировать тот факт, что большую часть опрошенных (69%) все устраивает. Однако встретились и такие варианты как «не нравятся максимальные нагрузки» (7%), «возможность получения травмы» (8%), «плохое финансирование соревнований» (5%), «низкий призовой фонд» (5%), «не нравится проигрывать» (3%), «некачественная экипировка» (3%), «не хватает соревновательной практики» (4%), «недостаточные нагрузки» (1%).

Большая часть респондентов (88%) не посещают другие секции, остальные 12 % совмещают тренировки самбо с другими увлечениями. Так, 5% параллельно посещают тренажерный зал, 3% компьютерные курсы, 2% посещают музыкальную школу, 2% - художественную школу.

Выявлено, что посещают без пропусков тренировочные занятия 79% спортсменов. Мотивация на победу отмечается у 82% опрошенных.

У 24% спортсменов в планах выполнить норматив мастера спорта, 22% желает научиться самозащите, 20% важно развитие физических качеств, 18% стремятся показать высокий результат.

На вопрос «Ваши планы на будущее?» отмечались такие ответы, как выполнить разряд (3%), заниматься дальше (3%), занять первое место на первенстве города (2%), стать тренером по самбо (2%), превзойти свой прежний результат (1%), перейти в другой вид борьбы (1%), быть узнаваемым (1%).

Основным мотивом в возрастной группе подростков является самозащита (100%), на втором месте укрепление здоровья (71%). Желание общаться с товарищами так же является одним из основных мотивов в данной группе (57%) и половина респондентов (50%) желает добиться высоких достижений (стать чемпионом).

Основными мотивами в младшей возрастной группе являются укрепление здоровья (83%), желание добиться высоких результатов (83%), самозащита (83%). 75% опрошенных желает общаться с друзьями и 50% стремятся улучшить телосложение.

Анализируя мотивацию занятий самбо средней группы занимающихся, можно сделать вывод, что основными мотивами

являются самозащита (87%) и желание быть привлекательным для противоположного пола (87%). Желают добиться высоких достижений 80% опрошенных, чуть больше половины группы (60%) стремятся улучшить свое телосложение и 53% спортсменов занимается с целью укрепления здоровья.

В старшей возрастной группе выявлены следующие варианты мотивации занятием самбо: желание добиться высоких достижений (88%), самозащита (88%) и желание быть привлекательным для противоположного пола (88%). Улучшить свое телосложение замотивированы 82% респондентов, укрепить здоровье - 65%.

Во всех возрастных группах процент ответа «Все устраивает» является наибольшим. Для 43% респондентов возрастной группы подростков отрицательным моментом является получение травм. Для 27% занимающихся средней и 12% старшей возрастных групп отрицательным моментом в самбо являются большие нагрузки. Отметим, что 27% взрослых спортсменов считают отрицательным моментом плохое финансирование в виде спорта.

На соревнованиях нацелены на победу 100% опрошенных респондентов среднего возраста, юниоров и взрослых. В подростковом возрасте только 50% спортсменов настроены только на победу на соревнованиях по самбо.

Основной мотивацией в группе юниоров является желание добиться высоких достижений в спорте (100%), а также развитие физических и волевых качеств (по 93% соответственно).

Основными мотивами в группе взрослых являются развитие физических и волевых качеств (100%) и желание добиться высоких результатов (100%), на втором месте в данной группе является мотив защищать честь коллектива, города, страны (91%) и самозащита (91%).

В зависимости от возраста спортсменов меняется характер мотива выбора занятий самбо. Так, в группе подростков 43% выбрали этот вид спорта, потому что в школе была секция, 14% нравится вид спорта, столько же (14%) желают научиться самозащите и 2% в этой возрастной группе привели родители. В группе младшего возраста 25% опрошенных пришли в этот спорт с желанием научиться самозащите и столько же (25%) потому что в школе была секция, 17% занимаются для здоровья и нравится вид спорта, 8% привели родители и пришли вместе с другом (подругой). В среднем возрасте основным мотивом является желание научиться самозащите, нравится вид спорта, настояли родители, для здоровья и потому что в школе была секция. В старшей возрастной группе основным мотивом стало желание научиться

самозащите, нравится вид спорта, настояли родители и пришли вместе с друзьями. В группе юниоров отмечено желание научиться самозащите и выбрали этот вид спорта для здоровья. В группе взрослых значительная часть респондентов пришли в данный вид спорта, потому что хотели научиться самозащите, нравится выбранный вид спорта и в школе была секция.

В зависимости от квалификации спортсменов выявлено, что у детей, не имеющих разряд, имеющих третий юношеский спортивный разряд и второй юношеский спортивный разряд основным мотивом служит самозащита. Занимающиеся с первым юношеским спортивным разрядом выделяют такой мотив занятий самбо как укрепление здоровья, с третьим взрослым разрядом - добиться высоких достижений, спортсмены со вторым взрослым разрядом с помощью занятий хотят быть привлекательными для противоположного пола. Спортсмены, имеющие первый взрослый спортивный разряд, выделяют несколько мотивов – улучшение телосложения, желание быть привлекательным для противоположного пола и желание добиться высоких результатов. Самбисты, имеющие звание кандидат в мастера спорта, отмечают мотив занятий самбо - развитие физических и волевых качеств, а также желание добиться высших достижений. Такие же мотивы отмечают у себя и спортсмены, имеющие звание мастера спорта. Кроме этого у них также выявлен такой мотив как желание защищать честь коллектива, города, страны.

Проанализировав результаты анкетирования в зависимости от пола выявлено, что 27% девушек отрицательным моментом в самбо считают максимальные нагрузки, 18% - получение травм. Отметим, что основной мотивацией у девочек является самозащита (73%) у мальчиков же на первом месте стоит желание добиться высоких результатов (93%).

Среди юношей встречались самые разнообразные ответы, такие как: травмы (6%), максимальные нагрузки (6%), плохое финансирование (6%), недостаточно соревнований (4%), плохая экипировка (3%), проигрыши (3%), недостаточные нагрузки (1%).

Имеют мотивацию на победу 55% девочек и 86% мальчиков.

Мотивы выбора занятий самбо в зависимости от пола имеют некоторые различия. У девочек занятия самбо являются средством самозащиты, тогда как у мальчиков мотивацией занятий самбо является желание добиться высших достижений. Так же мотив «укрепление здоровья» отметили как девочки, так и мальчики.

Таким образом, основная мотивация к занятиям спортом у самбистов - это самозащита, желание добиться высоких

результатов в спорте, укрепление здоровья и улучшение показателей телосложения. Мотивация к занятиям самбо имеет отличия в зависимости от возраста, пола, квалификации спортсменов, что необходимо учитывать при планировании и организации учебно-тренировочного процесса.

### *Литература*

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Монография. – Омск, 2000. – 179 с.

## **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Н.С. Ежкова***

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***М.И. Гомина***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Двигательная деятельность, традиционно, одна из основных видов деятельности детей дошкольного возраста. Она занимает важное место в образовательном процессе дошкольных организаций. Двигательная деятельность детей отличается разнообразием – физкультурные занятия, физкультминутки, утренняя гимнастика, физкультурные прогулки, досуги, подвижные игры, др. Важно, чтобы овладение движениями во всех этих видах двигательной деятельности протекало через раскрытие их внутренней сущности, ощущаемости изнутри. Для подтверждения целесообразности влияния на эмоции с целью обогащения двигательного опыта детей обратимся к педагогическим трудам П.Ф.Лесгафта, который ещё в конце XIX века отмечал необходимость руководства психическими процессами детей с целью развития у них двигательного опыта, творческого проявления в двигательной деятельности, физического образования в целом. Воздействие на эмоции изменяет характер протекания и результативность двигательной деятельности в нескольких направлениях. Во-первых, изменяется характер овладения движениями. Развитие движений происходит не в виде простого механического их заучивания, а в форме эмоционально

насыщенного действия, переживания в процессе выполнения физических упражнений, образного характера их воплощения. В результате чего ребёнок начинает «ощущать движения» (А.В.Запорожец), выражать через телесные движения собственные внутренние состояния, представления, образы. Во-вторых, сознанию ребёнка начинает открываться внутренняя картина движений, что происходит, благодаря становлению опыта вхождения в образ, переживания двигательных действий, а также эмоционально-тактильным контактам ребёнка с педагогом, другими детьми, самим собой. В-третьих, обеспечивается возможность творческого преобразования двигательного опыта в «живые эмоционально-насыщенные действия» (В.Т.Кудрявцев), способность переживать эмоциональный подъём и эстетическое наслаждение, проявлять артистизм при выполнении движений, способность к двигательной импровизации. Эмоциональный характер двигательной деятельности обеспечивает музыка, музыкальное сопровождение.

Музыкальное сопровождение физических упражнений в современном образовательном процессе является эффективным средством совершенствования двигательных умений дошкольников. Еще в начале XX века физиологом В.М. Бехтеревым было доказано, что музыка регулирует проявление эмоций, повышает физическую работоспособность, качество двигательной деятельности. Исследования современных учёных И.Н.Корнеевой, Н.В.Шутовой и др. доказывают, что музыка активизирует умственную работоспособность, активизирует интеллектуальную и творческую деятельность, способствует улучшению когнитивных процессов [4, 8]. Н.Г. Александрова, А.И.Буренина, Д.К. Кирнарская, Б.М.Теплов указывали на то, что музыкальный ритм - есть отражение движения. Поэтому подбираемая для двигательной активности музыка должна гармонично согласовываться с выполняемыми движениями [7]. Использование музыки на физкультурных занятиях способствует проявлению интереса к выполнению физических упражнений, развитию координации движений, чувства ритма и как следствие возникновению эмоциональных переживаний, обогащению слухового и двигательного опыта.

На каждом физкультурном занятии и комплексе утренней гимнастики педагогом ставится ряд задач, выполнению которых и должно подчиняться музыкальное сопровождение. Под музыку целесообразно проводить основные движения, такие как ходьбу, бег, подпрыгивания, а также строевые и общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. Упражнения,

требующие большего контроля за движениями со стороны ребёнка, лучше проводить без музыки, так как она может затруднять выполнение упражнений. Сюда можно отнести прыжки, лазанье, а также упражнения на равновесие и метание.

К критериям подбора музыкального сопровождения двигательной деятельности детей относятся доступность ритма, темпа музыки для восприятия ребёнка; отражение в музыке характера выполняемых движений. Музыкальные произведения для ходьбы, бега, подпрыгиваний должны быть ритмичными, маршеобразными, быстрого темпа, с музыкальным размером, позволяющим детям без дополнительных усилий, выполнять упражнения в соответствии с музыкой. Общеразвивающие упражнения и упражнения с элементами художественной гимнастики требуют спокойной, равномерной, мелодичной, но в тоже время энергичной музыки. Удачно подобранное музыкальное сопровождение позволит ребёнку занять исходное положение и полноценно выполнить движения. Правильность выполнения движений обеспечивается чётким согласованием с музыкой, то есть синхронность с заданным ритмом и темпом. В заключительной части занятия целесообразно применять музыкальные произведения, способствующие снятию утомления и восстановлению сил, иными словами, успокаивающая музыка. Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма ребёнка в относительно спокойное состояние.

Музыкальное сопровождение относится к важному средству и фактору, способствующему физическому развитию детей, полноценной организации двигательной деятельности, овладению техникой движения и др.

### *Литература*

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду / Е.А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 88 с.
2. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений: избранные психологические труды. В 2т. Т.2 / А.В. Запорожец. – М., 1986. – с. 45.
3. Кирнарская, Д.К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности. – М.: Таланты XXI век, 2004. - 496 с.
4. Корнева, И.Н. Физиолого-гигиеническое обоснование эстетотерапии для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в системе дополнительного образования:

Автореф...дис...канд. мед. наук : 13.00.07 / И.Н. Корнева; Оренбург, 2004. – 23 с.

5. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избранные пед. Сочинения. / П.Ф. Лесгафт. – Т. 2. – М. – Педагогика, 1952. – 321с.

6. Смирнова, Ю. В., Сайкина, Е. Г., Кадыров, Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. — СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. - 104 с.

7. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей / Избранные труды: в 2т. – Т.1. / Б.М. Теплов. – М., 1985. - 315с.

## **НА ПОЛПУТИ К ПСИХОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**Ю.И. Родин**

*доктор психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

*«Прости, мы рано родились, желая  
невозможного,  
Но лучшие из нас срезались с полпути.  
Мы дети пол-дорог. Нам имя –  
полдорожье»!  
Прости, никто из нас дороги не осилил.  
Да и была ль она, дорога, впереди ?!  
Не мы повинны в том, что  
половинны...»*

*(«Юнона и Авось» А. Рыбников, А.  
Вознесенский)*

Сегодня не найдется ни одной серьезной научной школы в области биомеханики, физиологии, психологии, теории и методики физического воспитания, представители которой не отрицали бы сложность и психологическую сущность двигательного поведения человека. На этом фоне выглядит странным, что психологи избегают обсуждения кардинального для спортивной психологии вопроса о психологических закономерностях построения двигательного действия. Заявляя в качестве предмета исследования изучение закономерностей проявления и развития

психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта, психологи ограничивают свои интересы решением по сути практических вопросов оздоровительного, образовательного и воспитательного характера. В свою очередь специалисты теории и методики физического воспитания довольствуются физиологическим обоснованием процесса формирования двигательных умений и навыков, выявлением взаимосвязи моторных и соматических характеристик развивающегося человека, разработкой шкал оценки развития двигательных способностей, изучением возрастных, половых и индивидуальных различий моторного развития. Попытки отдельных смельчаков продвинуться в понимании психологических закономерностей построения двигательного действия существенно не меняют ситуацию. Их работы, вызывая на некоторое время интерес в научном сообществе, затем теряются в массе исследований прикладного характера [2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16].

Следует отдать должное исследованиям психомоторики аномального развивающегося ребенка, проводимых в рамках специальной психологии и коррекционной педагогики начале прошлого века Н.И. Озерецким и в семидесятые годы Н.П. Вайзманом. Однако, должного развития и это направление так и не получило, поскольку несмотря на то, что нарушение развития отдельных психофизических компонентов движения можно соотнести с недостаточностью определенных анатомо-физиологических структур мозга, эти мозговые структуры не удается соединить с более актуальной для клинической и специальной (коррекционной) психологии и дефектологии в целом нозологической формой заболевания. Изучение моторного развития мало что давало для диагностики психики аномального ребенка [3, 12]. Как следствие, исходя из соображений создания эффективных, воспроизводимых педагогических технологий, представления о психологической сущности движений человека упрощаются в угоду четким, понятным, непротиворечивым методическим разработкам, основанных на теории условных рефлексов И.П. Павлова.

В результате, до сих пор, несмотря на достаточно длительную историю вопроса, так и не разработана психологическая теория двигательной активности человека. Следствием этого является исключение из арсенала педагогических средств психического развития воспитанников процесса обучения движениям. Несмотря на то, что многочисленные исследования свидетельствуют о том, что обеспечение телесных движений – это не только физический акт, а всецело психическая функция, провозглашаемая в

большинстве методических разработок, ориентация на принципы развития декларируема, поскольку при ее непосредственной технологической реализации сводится к бихевиористической модели обучения «стимул-реакция», ограничивающее двигательное поведение человека моторным тренажем.

Главным недостатком физического воспитания является его направленность на обучение физическим упражнениям по биомеханическим моделям, описывающим схему строения и механизмы действия. В арсенале педагога преобладают приемы имитации двигательного образца. Воспитанников пытаются обучить живому движению, опираясь на законы механики, в лучшем случае учитывают биологические аспекты построения движения.

Между тем, в конце XIX века И.М. Сеченов в статье «Рефлексы головного мозга» сформулировал ряд положений, которые на долгие годы определили естественно-научное изучение закономерностей регуляции поведения человека и животных. Это учение о рефлексе (отраженном движении). Они так остались не до конца осмысленными спортивными психологами, специалистами теории и методики физического воспитания. Приведем эти положения. Первое положение. Поведение индивида, сколь бы сложным оно ни было, есть ни что иное, как совокупность рефлексов, то есть отраженных движений, различающихся по сложности, характеру, особенностям организации. Второе положение. Двигательный анализатор по своей функции является интегратором анализаторных систем индивида. Третье положение. В мышечных движениях объективизируются практически все формы психического отражения действительности.

И.М. Сеченов первым связал двигательную функцию с функциями высших отделов центральной нервной системы человека. Парадокс, по его мнению, заключается в том, что миллиарды разнообразных, не имеющих никакой родственной связи, психических явлений «...сводятся на деятельность нескольких десятков мышц...». Он неоднократно повторял, что рефлекс не следует рассматривать только как механическую реакцию на воздействия внешней среды, что в статье «Рефлексы головного мозга» он попытался разобрать только внешнюю сторону психических рефлексов, одни пути их. Следующий шаг в изучении заключается в исследовании сущности психического процесса, который возникает вслед за внешним чувственным раздражением и предваряет его выражение мышечным движением. Решение этой задачи он предоставил последующим поколениям исследователей. По мнению Сеченова, проблема изучения поведения человека не

может быть сведена к рассмотрению вопросов функционирования механических и физиологических систем. Поэтому, изучать человека следует комплексно и с психической, и с физиологической стороны [15].

Проблема, на наш взгляд заключается в том, чтобы установить «... что стоит за внешними двигательными проявлениями человека и животного?». Ведь Сеченов предложил эмпирическое познание действительности, описав в физиологических терминах два непротиворечивых состояния рефлекса – исходное и финальное, призывая психологов к изучению промежуточного состояния. Именно этот переходный момент так и не стал в психологии двигательной активности до конца осмысленным.

Признавая соматические нервные процессы и низшие формы осознаваемых или неосознаваемых психических явлений родственными Сеченов пытался ответить на вопрос: как происходит психическое движение, проявляющееся чувством, ощущением, произвольным и произвольным движением и т.п. Нам еще только предстоит обогатить представления И.М. Сеченова пониманием феномена психической жизни человека.

Отечественная психология и педагогика двадцатого века предприняла такую попытку. Большой вклад в разработку проблемы развивающего физического воспитания внес П.Ф. Лесгафт, который, опираясь на труды Спинозы, Декарта, Ж. Руссо, Я.А. Коменского, Дж. Локка, Гутс-Мутс, А. Шписса, К.Д. Ушинского и других, впервые научно обосновал значение физических упражнений для физического, нравственного и умственного развития человека. Свою систему физических упражнений Лесгафт называл физическим образованием. Он исходил из понимания физического упражнения как частного повторения какого-либо действия в человеческом теле, производимого ради его усвоения. П.Ф. Лесгафт определял физическое упражнение как целенаправленное единое действие, обеспеченное двумя взаимосвязанными процессами – духовным и физическим совершенствованием. Отсюда и неразрывная связь физического, нравственного и умственного, эстетического и трудового воспитания в его педагогической системе. Он настаивал на том, что занятия физической культурой позволяют человеку управлять своим телом, «проверять свои мысли», поскольку только при условии, когда мышечная деятельность «умственно проверена и направлена», человек может научиться с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу и действовать изящно и энергично.

В своих работах П.Ф. Лесгафт стремился показать, что процесс обучения двигательным действиям сопровождается развитием психических процессов. Прежде всего, это относится к совершенствованию у человека представлений о времени и пространстве в процессе освоения двигательных действий. Особую роль П.Ф. Лесгафт придавал зрительным и мышечно-двигательным ощущениям, возникающим при выполнении двигательных действий, которые, совершенствуясь в процессе повторений, создают сложную структуру представлений о времени и пространстве. По сути, система физического образования Лесгафта направлена на формирование и развитие у детей высоко дифференцированной и расчлененной когнитивной сферы репрезентации и управления движениями [20]. Правомерность такого подхода подтверждается исследованиями, посвященными сенсомоторному развитию детей в раннем и дошкольном возрасте и в специальной психологии (Т. Бауэр, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец и др.). В этих работах приоткрыта тайна развития генерализованных нерасчлененных (неосознаваемых) простых сенсомоторных движений к все более дифференцированным (осознаваемым) сложным двигательным актам.

П.Ф. Лесгафт выделяет две основные задачи физического образования. Первая задача состоит в развитии у ребенка умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно их производить независимо от других, использовать разнообразные простые движения-кубики для строительства сложных двигательных действий. Речь в данном случае идет о необходимости достичь четкого дифференцированного возбуждения отдельных мышечных групп, которые вначале возбуждаются совместно, генерализованно.

Вторая задача в системе физического воспитания Лесгафта заключается в формировании способности тонко и точно дозировать движения по усилию, направлению и времени. Для ее решения он предлагает разнообразные упражнения в ходьбе, беге, с точно дозируемой скоростью длительностью цикла, в прыжках на определенное расстояние и высоту, в метании предметов различного объема и веса и т.п. Все это по его мысли формирует тонко дифференцируемую чувствительность к временным, пространственным и силовым параметрам движения. И как следствие совершенствуются психофизиологические механизмы управления движениями.

Речь в системе физического образования П.Ф. Лесгафта идет не столько о физическом и двигательном развитии, но в большей

степени о когнитивно-двигательном развитии, в котором приоритет отдается психомоторному развитию ребенка.

Однако, при всей привлекательности, логичности и оригинальности предложенного П.Ф. Лесгафтом подхода к физическому воспитанию, он не получил в полной мере дальнейшего развития. Мы имеем в виду не творческого развития его методических разработок. С этим как раз дело обстоит хорошо. Многие педагоги и сегодня с успехом ими пользуются. А вот лесгафтовское понимание физического образования как процесса содействия ребенку в овладении пространством и временем посредством своей телесности, глубинного развития в более поздних трудах отечественных ученых, к сожалению, так и не получило. Пожалуй, только Л.А. Орбели попытался обогатить учение П.Ф. Лесгафта представлением о эволюционно-генетическом пути естественного развития движений как о переходе генерализованных, примитивных двигательных форм к дифференцированным формам двигательных актов (П.Ф. Лесгафт, Л.А. Орбели, Н.И. Чуприкова) [11, 14, 20].

Психическая и психологическая сторона двигательной активности человека так и остается не познанной, прежде всего потому, что ее исследуют не там, где она реально существует. Ведь собственно человеческая психика существует не только и не столько в пространстве созданным природой, а в большей мере в пространстве культуры, преобразующем организм человека как представителя вида *Homo-sapiens* в человека культурного. Выражаясь другими словами, психика находится не внутри «тела особи», а внутри тела человека. Последнее – более сложное и широкое пространство, включающее не только организменные образования, но и искусственные культурно опосредованные органы, которые создал и продолжает создавать человек. Имеется в виду построение двигательного поведения по культурно заданным образцам или конструирование на их основе принципиально новых способов решения постоянно возникающих двигательных задач. Так, человеческий индивид не предназначен к прямохождению. Находясь вне пространства культуры, ребенок никогда не встанет на ноги и не пойдет. Внутренней необходимости в прямохождении нет. Достаточно вспомнить эффект Каспера Хаузера или детей – маугли. Ходьбе ребенка необходимо учить. Предоставленный себе, он так и останется представителем вида.

С рождения органическое тело ребенка обладает потенциями стать окультуренным, благодаря включения младенца в систему человеческих отношений. Но эти отношения не взаимны. Ребенок

достаточно долго остается объектом воздействий взрослого. И не факт, что он воспримет ценности человеческой культуры. Ведь культура – это не среда, растящая и питающая личность ребенка, не движущая сила, и тем более не детерминанта развития, а скорее приглашающая сила, вызов (О. Мандельштам).

Собственно психомоторное развитие, заключающееся в уникальной способности программировать двигательное поведение в целом, формировать последовательность движений и предвидеть его реализацию, происходит в процессе вытеснения органических функций культурными. Только в этом контексте следует рассматривать процессуальный план психологического обеспечения двигательного поведения человека, включая: формирование программы двигательного поведения, ее перестройку, принятие решения о ее осуществлении, преобразование "намерения действовать" в соответствующие "командные сигналы" для инициации и контроля движений.

Психомоторное развитие человека отличается деятельностным характером. Оно происходит в ходе освоения исторически сформировавшихся способов двигательного поведения в форме обучения, и образует стадию в развитии высших форм поведения человека.

В заключении позвольте заметить, что наука прошла меньше половины пути в познании тайны движений человека в виде физиологических закономерностей построения живого движения (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, Н.А. Бернштейн и др.). Вторая половина пути заключается в познании центральных психологических механизмов, объясняющих феномен двигательной активности человека. И все же, проводимые нами исследования и исследования под нашим научным руководством позволяют сформулировать основные положения, осмысление которых, на наш взгляд, позволит сориентироваться на этом пути.

Прежде всего отметим, что движение человека представляет собой чувственно-предметное действие, наполненное когнитивными, чувственными и эмоциональными компонентами и является генетически исходной единицей психологической реальности. Оно в различных формах реализует поведение человека.

Процесс построения движения представляет собой постижение личностного смысла двигательного действия как субъекта деятельности, осознанное «переживание усилий своего тела», «себя самого», «своей личности» посредством многократного уточнения образа движения в постоянно меняющихся условиях

среды. Основным вопросом человеческого движения является вопрос об орудийном опосредовании процесса построения разнообразных моделей, обогащающих интегральный психический образ строящегося двигательного действия. Этот вопрос решается лишь в меру приближения к его идее закодированной в знаковой форме в двигательном культурном образце.

Источник возникновения и развития живого человеческого движения лежит не внутри организма, не в непосредственном влиянии прошлого опыта, а в общественной истории человека, прежде всего, в формах общественной трудовой деятельности, которые были исходными для человеческой деятельности, а также в формах общения ребенка и взрослого.

На орудийном уровне процесс построения двигательного действия представляет восхождение человека по сложной многоярусной системе форм одного итога же действия, из которых более поздние являются более совершенными дифференцированными и эффективными, но которые не могут быть образованы, ни полностью использованы иначе, как на основе этих более ранних нерасчлененных форм. Переход от ранних форм к каждой следующей более сложной требует прохождения определенных ступеней, формирования определенных психических образований.

Движение человека детерминировано прошлым и «образом потребного будущего», которое сливается с настоящим и экстраполируется на будущее. Движение человека обращено не на то состояние, которое имеется в момент программирования, и даже начала движения, а на то, которое наступит с наибольшей вероятностью через какое-то время, когда будет реализовываться его идея. Это дает основание утверждать, что уже в самом процессе построения движения заложена развивающая функция.

Центральное место в построении живого движения человека занимает интегральный психический образ. Он обеспечивает выполнение движения в разных масштабах и с разными исполнительными органами. Необходимость в психическом образе действия обусловлена доминированием неотложных, изменчивых нетривиальных ситуаций, деятельность в которых не может осуществляться посредством стереотипных, наследственно передаваемых форм двигательного поведения, главной задачей которого является адекватная ориентировка в значимых элементах пространственного поля и их существенных взаимосвязях, а также в процессе исполнения двигательного действия.

Своеобразным психологическим орудием двигательного действия является его ориентировочная основа. Ее роль заключается в том, что она опосредует наличные исполнительные звенья, задавая принцип решения двигательной задачи. При посредстве ориентировочной деятельности воспитанника постепенно происходит формирование и развитие интегрального психического образа двигательного действия. Последний представляет сложное образование, включающее сенсомоторный образ, оперативную схему действия (когнитивный образ), эмоциональный образ. Все эти компоненты между собой тесно связаны. Они порождены субъективным восприятием движения и представляют собой динамическую систему, в которой осуществляются переходы как от чувственной ткани к означиванию, к оперативной схеме действия и личностному смыслу, так и в обратном порядке. Благодаря многоуровневости интегрального психического образа, отражаемое в нем движение репрезентируется человеку в многообразии своих свойств и отношений и обеспечивает объединение чувственной ткани действия со значением и личностным смыслом.

Построение движения, требует осязаемости действия, осознания проприоцептивных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от «рабочих точек тела». Обучаемый должен выделить, «прочувствовать телом», новые, не известные ему ранее особенности изучаемого движения, «пережить» их изнутри. Это достигается благодаря осознанию временных, пространственных и силовых параметров изучаемого движения. Чувственная информация, поступающая в центральную нервную систему дифференцируется, «просеивается», упорядочивается и приводится в соответствие с объективными процессами, происходящими как вне, так и внутри организма человека. В результате устанавливается связь человека с внешним миром и тем самым, расширяется сфера его физического влияния.

Нетривиальность, изменчивость человеческих движений, их лабильность к влияниям как извне, так и изнутри организма позволяет говорить о том, что двигательное действие вариативно по своей природе. Оно находится в состоянии постоянного строительства, постоянного формирования психологических механизмов, связывающих его компоненты в один живой организм, который возникает не постепенно, а скачком в результате гармоничного взаимодействия человека с миром, «оживает» в процессе реализации идеи изучаемого движения в разнообразных нетривиальных условиях внешней среды. Из этого следует, что в

качестве основного метода на всех этапах обучения выступает метод вариативного упражнения. Использование вариативного упражнения, в качестве основного метода, позволяет добиться динамичности, оптимального соотношения, сознательного и автоматизированного компонентов действия и, как следствие, легкости, живости изучаемого движения, выражающейся в способности перестраиваться в ответ на постоянно изменяющиеся условия среды. Оптимальные величины вариативности упражнений определяются диапазоном условий решения двигательных задач данного класса.

Движение человека содержит в своем составе компоненты психики и может, при определенных условиях, служить источником возникновения и развития внутренних психических действий. Необходимым условием того, чтобы знания и готовые способы решения двигательной задачи стали средствами (методами) психического и двигательного развития является перерастание телесной активности ребенка в интрапсихическую деятельность. В этом случае содержание осваиваемого двигательного действия осознается человеком, а само действие строится на более высоком неврологическом уровне, создаются условия формирования внутренних психических ориентировочных действий, которые направлены, прежде всего, на выявление свойств тела и анализ особенностей изучаемого движения [15, 16, 17, 18, 19].

### *Литература*

1. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений [Текст] / Н.А. Бернштейн / Под ред. В.П. Зинченко. – М.: Издательство института практической психологии; Воронеж: НПО МОДЕК, 1997. – 608 с.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М: ФИС, 1976. – 144 с.
3. Вайзман, Н.П. Психомоторика детей-олигофренов [Текст] / Н.П. Вайзман. – М.: Педагогика, 1976. – 104 с.
4. Донской, Д.Д. Психосемантические механизмы формирования управления двигательными действиями человека [Текст] / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 2–6.
5. Зациорский, В.М. Исследование моторики у близнецов [Текст] / В.М. Зациорский В.М., А.П. Сергиенко // Спорт, психофизиологическое развитие и генетика. М., 1976. – С. 133-134.

6. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
7. Колидзе, Э.А. Становление и развитие двигательных действий ребенка [Текст] / Э.А. Колидзе // дисс... на соискание уч. степени докт. психол. наук. – М., 2002. – 328 с.
8. Конопкин, О.А. Проблема осознанного регулирования сенсомоторной деятельности [Текст] / О.А. Конопкин // автореф. дис... доктора психол. наук – М., 1977. – 37 с.
9. Косов, Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / Б.Б. Косов. – М: АПН СССР, 1989. – 109 с.
10. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте [Текст] / В.В. Лебединский. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 144 с.
11. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений В 2 т. [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – Т. 1. – 444 с.
12. Озерский, Н.И. Моторная одаренность [Текст] / Н.И. Озерский. – М.: Центральный институт труда, 1924. – 28 с
13. Озеров В.П. Психомоторные способности человека [Текст] / Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с. Родин Ю.И.
14. Орбели, Л.А. Вопросы высшей нервной деятельности [Электронный ресурс] / Л.А Орбели // Лекции и доклады 1922-1949 гг. - М.; Л.: изд-во АН СССР, 1949. - 801 с. // [http: e-heritage.ru/ras/view/publication/general.html?id=47723223](http://e-heritage.ru/ras/view/publication/general.html?id=47723223) (дата обращения 1.11.2017).
15. Сеченов, И.М. Элементы мысли [Текст] / И.М. Сеченов. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
16. Родин, Ю.И. Проблема психомоторики человека в контексте научного наследия И.М. Сеченова [Текст] / Ю.И. Родин // Антропологические перспективы психологического образования педагога сборник научных трудов. – Тула, 2017. – С. 81-91.
17. Родин, Ю.И. Развитие двигательной функции аномально развивающегося ребенка [Текст] / Ю.И. Родин // Вестник ГОУ ДПО ТО "ИПК и ППРО ТО". Тульское образовательное пространство. – 2016. – № 2. – С. 30-38.
18. Родин, Ю.И. Развитие представлений о выразительности человека и его движений [Текст] / Ю.И. Родин // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – 2015. – С. 222-229.

19. Родин, Ю.И. Психическое развитие детей дошкольного возраста в процессе обучения движениям [Текст] / Ю.И. Родин // диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / ГОУВПО "Белгородский государственный университет". Белгород, 2009.

20. Чуприкова, Н.И. Теория отражения, психическая реальность и психологическая наука [Текст] / Н.И. Чуприкова // Методология и история психологии, 2006. – № 1. – С. 174 – 193.

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА «САМБО»  
КАК ОДИН ИЗ ТЕСТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ».**

***И.С. Киселёва**  
студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***С.А. Шепеленко***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России В.В. Путин поднял вопрос о необходимости популяризации и пропаганды спортивного образа жизни среди населения и уже 2014-2015гг проходили под эгидой возрождения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне».

Организаторы проекта ВФСК ГТО считают возрождение комплекса в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

Немаловажную роль в спортивном и нравственном воспитании будущего поколения в рамках ВФСК ГТО призван сыграть наш национальный вид спорта -самбо. Самбо – это не только вид спортивного единоборства, это целая система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

По инициативе Всероссийской федерации самбо была создана рабочая группа, которая при анализе нормативов пришла к выводу о необходимости включения элементов самообороны в комплекс для подготовки молодежи призывного и допризывного возрастов.

Таким образом, проделав серьезную подготовительную работу, проведя в ряде регионов среди молодежи экспериментальные испытания по самообороне, рабочая группа под председательством заместителя секретаря Совета Безопасности России Рашида Нургалиева предложила включить Самбо во Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Первые результаты не заставили себя долго ждать. Так согласно Приказу Министерства Спорта РФ №1045 от 16 ноября 2015 года самозащита без оружия (Самбо) вошла в перечень испытаний IV – VI ступеней. Примечательно, что приказ был подписан 16 ноября, в день, когда по всей России праздновался Всероссийский день Самбо. По словам специалистов, включение самбо в комплекс ГТО инициирует прогресс в развитии как российского спорта, так и Самбо в частности.

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ВФСК ГТО. Техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами: 1) приемы самостраховки; 2) базовые приемы самозащиты; 3) приемы самозащиты в 7 различных ситуациях. Демонстрация приемов испытания «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения. Действие не засчитывается, если участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

1 очко-начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.

2 очка-начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 очка-начисляются при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов для IV ступени (13-15 лет):

- 1) Самостраховка при падении на спину перекатом.
- 2) Самостраховка при падении на бок перекатом.
- 3) Самостраховка при падении вперед на руки.
- 4) Бросок задняя подножка.
- 5) Бросок захватом ноги.
- 6) Бросок задняя подножка с захватом ноги.
- 7) Бросок через бедро.

- 8) Бросок через спину.
- 9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди.
- 10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под колено другой ноги ассистенту.

Перечень приемов для V ступени (16-17 лет):

- 1) Самостраховка при падении на спину прыжком.
- 2) Самостраховка при падении вперед набок кувырком.
- 3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком.
- 4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь.

5) Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

6) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.

7) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая, разводя локти; выполнить бросок через бедро.

8) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.

9) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.

10) Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка.

Перечень приемов для VI ступени (18-29 лет):

- 1) Само страховка при падении на спину перекатом.
- 2) Само страховка при падении на бок перекатом.
- 3) Само-страховка при падении вперед на руки.
- 4) Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

5) Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноименным

предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

6) Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

7) Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем, задняя подножка с захватом ноги.

8) Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

9) Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

10) Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги.

В настоящее время в соответствии с Положением о комплексе ГТО утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения на 4-х летний период.

Новая редакция нормативов ГТО разработана с учётом 1 млн. результатов тестирования, полученных в рамках апробации комплекса в 2014-2016 гг., одобрена ведущими спортивными вузами страны, Министерством обороны России, общероссийскими федерациями по видам спорта и утверждена решением Коллегии Министерства спорта России 15 июня 2017 года.

Среди нововведений - стандартизация условий выполнения испытаний и регистрация их результатов в метрической системе, а также введение дополнительных сквозных тестов для всех возрастных групп. Обновлённые нормативы вступят в силу с 1 января 2018 года и будут действовать на протяжении 4-х лет. В связи с этим изменится отчетный период выполнения нормативов ГТО для обучающихся (1-6 возрастные ступени). В 2017-2018 гг. он будет разделен на 2 части:

1 июля – 31 декабря 2017 г. – отчетный период, в течение которого действительны результаты тестирования по нормативам, действующим в 2017 году;

1 января – 1 июля 2018 г. – отчетный период, в течение которого будут действовать новые нормативы ГТО.

У взрослого населения (6-11 возрастные ступени) отчетный период останется без изменений с 1 января по 31 декабря 2018 г.

В настоящий момент Министерство спорта России готовит соответствующие дополнение в порядок тестирования, которым будет регулироваться «переходный период» каждые 4 года.

«Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» в марте этого года исполнилось уже три года. И сегодня существует необходимость утверждения новых государственных требований, которые будут охватывать все возрастные и социальные группы населения», - отметил Министр спорта России Павел Колобков.

### *Литература*

1. Нормативно-правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей редакцией В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации.- М.: Советский спорт, 2014 г.-1592 с.

2. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г.// Российская газета.-2014.

3. Уваров В.А., Попов И.И., Масленников А.В., Результаты научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней комплекса ГТО на основе исследований физической подготовленности населения в 2013-2015 гг. // Всероссийская научно-практическая конференция «Об итогах проведения организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» Готов к труду и обороне», 2 декабря 2015 г.: презентация доклада//<http://minsport.gov.ru>

## О СПЕЦИФИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГРАЖДАНСКОЙ СЛУЖБЕ

**В.В. Стулов**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации»,  
Тульский филиал РАНХиГС (Тула, Россия)*

Профессионально-прикладная физическая подготовка является эффективным средством подготовки студентов к государственной гражданской службе, так как играет исключительно важную роль в обеспечении необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых качеств и психомоторных способностей, а также в укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний. Кроме того, занятия спортом, выполнение физических упражнений приводят к правильной самооценке успехов, к развитию управленческих способностей (умению принимать рациональное решение в рамках ограниченного времени), к ликвидации неблагоприятного влияния сочетания мышечной гиподинамии и значительных нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность лиц преимущественно умственного труда.

Рассмотрим более подробно, в чем состоит специфика работы специалистов государственного и муниципального управления, как работников умственного труда. Данную профессию характеризуют относительно малая подвижность в течение всего рабочего дня, она не связана с большими физическими нагрузками. Длительное пребывание за компьютером, постоянная концентрация внимания и возбуждения приводят к дезорганизации тормозно-возбудительных процессов, особенно в отделах головного мозга, что неблагоприятно сказывается на организме. Продолжительная работа в положении сидя приводит к развитию гиподинамии, функциональным нарушениям, которые являются причиной возникновения хронических заболеваний внутренних органов. Содержание работы требует большого объема кратковременной памяти, наличия волевых качеств, высокого уровня статической выносливости кисти и спины, определенной координации, точно

обдуманых действий, умений и навыков в выполнении ответственных поручений [1].

Следовательно, для успешной деятельности на государственной гражданской службе наряду с общей физической подготовкой студентам академии народного хозяйства и государственной службы необходимы: теоретические знания по профессионально-прикладной физической подготовке и практические умения по разработке и внедрению в рабочий процесс здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является не только целью, но и результатом управляемого процесса подготовки будущих специалистов госслужбы. Она характеризуется уровнями приобретённых студентами в данной области знаний и профессиональных умений, достаточными для эффективного творческого применения в последующей профессиональной деятельности.

Объектами профессиональной деятельности специалистов госслужбы являются различные организации и подразделения в системе государственного и муниципального управления, процессы экономической, политической, организационной и социальной жизни общества, проблемы функционирования и развития государства и его региональных и муниципальных образований, проблемы взаимодействия человека и общества.

*Одним из многих видов профессионально служебной деятельности является развитие физической культуры и массового спорта, пропаганда здорового образа жизни [2].*

В связи с этим, мы считаем, что будущий специалист государственного и муниципального управления должен:

*Знать:*

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- формы и методы пропаганды здорового образа жизни [2];
- формы и методы организации занятий физической культурой и спортом;
- порядок обеспечения безопасности при проведении физкультурных мероприятий [2];
- критерии оценки эффективности физкультурно-спортивной

работы [2].

*Уметь:*

- качественно и эффективно выполнять основные управленческие функции на различных иерархических уровнях вертикали публичной власти [2];
- эффективно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- разрабатывать положения и регламенты проведения физкультурных мероприятий [2];
- разрабатывать программу физического саморазвития для достижения жизненных и профессиональных целей.

*Владеть навыками:*

- практического анализа проблем управления, принятия управленческого решения, расчета и разработки проектов совершенствования различных аспектов государственного и муниципального управления [2];
- выявления индивидуальных сильных и слабых сторон, потребности в развитии в целях повышения результативности;
- поиска информации о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, обобщать, анализировать и творчески применять полученную информацию в самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях, а также развивать и совершенствовать профессионально значимые физические качества;
- составления текущих и перспективных планов достижения собственных целей [2].

Для студентов Тульского филиала РАНХиГС мы выбрали следующие основные направления профессионально-прикладной физической подготовки:

1. Подготовка физически здорового специалиста широкого профиля, который смог бы в условиях конкретной производственной деятельности использовать средства физической культуры для восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

2. Развитие и совершенствование двигательных навыков и физических способностей, необходимых в профессиональной деятельности: определённой координации движений, быстроты реакции, высокой общей и статической выносливости кисти и спины.

3. Воспитание у обучающихся общих гигиенических навыков, стремления использовать ценности физической культуры как

главного средства укрепления здоровья, активного отдыха и повышения работоспособности.

Кроме того, для успешной подготовки кадров для государственной гражданской службы необходимо:

- развивать у студентов творческую самостоятельность и способность организовывать свою деятельность, для чего вводить на занятиях по физической культуре элементы демократии (позволять студентам участвовать в выборе деятельности, предоставлять большую свободу действий, возможности для развития качеств лидерства, ответственности за свои действия перед группой, возможность выбора команды) [3];

- разъяснить студентам теоретические аспекты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» как программной и нормативной основы физического воспитания населения России, чтобы в дальнейшем они могли успешно работать по его внедрению;

- использовать инновационные фитнес-технологии, нестандартные формы физических упражнений, нестандартные подходы к занятиям, как на открытом воздухе, так и в спортзале [3].

Для решения этих задач в Тульском филиале РАНХиГС используются следующие средства профессионально-прикладной физической подготовки:

- гимнастика (упражнения с мячами, на гимнастической скамейке, упражнения со скакалкой, упражнения на тренировку зрения, упражнения в мануальной ловкости, упражнения на развитие оперативного мышления, воли и эмоциональной устойчивости) [4];

- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис;

- легкая атлетика (спринтерский бег с низкого и высокого старта, бег на средние дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисных мячей);

- подвижные игры типа эстафет с передачей предметов различными способами (над головой, сбоку, за спиной, по земле), эстафеты с прыжками, кувырками;

- упражнения на тренажёрах (упражнения для развития силы, быстроты движений, ловкости и совершенствования осанки).

В процессе физического воспитания студентов не должно быть резкого разграничения профессионально-прикладной физической подготовки и разносторонней физической подготовки, поскольку это единый процесс формирования и воспитания у студентов

психофизической готовности к длительному и высокопроизводительному труду в последующей профессиональной деятельности [4].

### *Литература*

1. Сайганова, Е.Г., Марков, В.Н. Физическая культура в государственной гражданской службе: учебное пособие /Е.Г. Сайганова, В.Н. Марков; под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 166 с.

2. Справочник квалификационных требований к специальностям, направлениям подготовки, знаниям и умениям, которые необходимы для замещения должностей государственной гражданской службы (<http://www.rosmintrud.ru/ministry/programms/gossluzhba/16/2>).

3. Стулов, В.В. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов //Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием /Под ред. А.Ю. Фролова. – Тула: Изд-во Тул. гос.ун-та им. Л.Н. Толстого, 2015. – С. 310-312. Код доступа: <http://elibrary.ru/item.aspx?id=24757084>.

4. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: науч.-метод. пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 269.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**О.В. Польщикова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»  
(Белгород, Россия)*

**Т.А. Уфимцева**

*старший преподаватель  
ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»  
(Белгород, Россия)*

**И.А. Лагонская**

*студент  
ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»  
(Белгород, Россия)*

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, который включает в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается «Королевой спорта» и составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин.

Легкая атлетика - совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Рассмотрим выделенные дисциплины подробнее.

Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200км). Высшие достижения

регистраются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20км и 50км, а женщины идут 20км.

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

В метания входят: толкание ядра весом 7257г для мужчин и 4000г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800г и 600г), метание диска (2кг и 1кг), гранаты (700г и 500г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500м, 110м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100м с барьерами, 200м, 800м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра.

Такое разнообразие дисциплин в легкой атлетике требует четкой программы обучения и организации тренировочных занятий с детьми, особенно на этапе начальной подготовки. Поэтому мы рассмотрим виды подготовки легкоатлетов группы начальной подготовки, которая состоит из 5 основных разделов.

К первому разделу относятся тактическая, теоретическая и психологическая подготовка легкоатлетов, которые раскрывают вопросы истории возникновения и развития легкой атлетики, личной и общественной гигиены, основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой, цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки, роль подвижных игр в легкой атлетике.

Форма занятий – учебная, методы и приемы применяются словесные.

Раздел второй включает в себя общую физическую подготовку, которая делится на прыжковую работу, подвижные игры и эстафеты, акробатические и гимнастические упражнения, метания, беговые упражнения.

Прыжковая работа включает в себя прыжки на одной ноге (поочередно левой, правой), прыжки с ноги на ногу, тройной, пятерной прыжок, прыжки на матах (многоскоки, прыжки из полного

приседа вверх, «лягушка»). Форма занятий - учебно-тренировочная, методы и приемы используются словесный, практический (соревновательный, игровой, повторный).

Подвижные игры и эстафеты могут следующими: «Знамя», «Казачьи разбойники», «Белка в колесе», «Заяц и лиса», игра - «Лови и бросай, упасть не давай», Не пропускай мяч в ворота». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с элементами сопротивления, с мячами, скакалками, обручами. Спортивные игры: лапта, пионербол, футбол. Обязательное условие - соблюдение правил игры. Форма занятий - учебно-тренировочная, методы и приемы используются - игровой, соревновательный.

Акробатические и гимнастические упражнения такие как - перекувырки вперед и назад, стойка на голове и руках возле стенки, стойка на лопатках, мостик из положения лежа. Упражнения на координацию. Лазание по канату. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине (девочки на низкой, мальчики на высокой). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, гимнастическая скамейка. Форма занятий - учебно-тренировочная, методы и приемы используются - словесный, практический.

Метания включают в себя несколько видов. Метание теннисного мяча в цель на дальность. Метание мяча с места, с небольшого разбега (3-5 шагов), с полного разбега. Метание мяча из-за головы, через плечо. Форма занятий - учебно-тренировочная, методы и приемы используются словесный, практический.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта, бег из различных исходных положений, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голенью назад, «колесо». Форма занятий - учебно-тренировочная, методы и приемы используются - словесный, практический.

В третьем разделе выделяется специальная физическая подготовка легкоатлетов, которая включает в себя различные виды упражнений.

Бег. Совершенствование техники бега: а) медленный бег в равномерном темпе; б) бег с изменением темпа; в) старт падением из положения согнувшись вперед; г) низкий старт; д) бег через набивные мячи; е) старт по различным сигналам, заменяющим стартовые команды; ж) бег в усложненных условиях с преодолением препятствий.

Совершенствование техники эстафетного бега: а) обучение передаче эстафетной палочки снизу, сверху, с переключением и без переключением; б) бег с низкого старта с эстафетной палочкой;

в) работа в парах на месте, учащиеся выстраиваются в две шеренги с интервалом 1м. Учащиеся первой шеренги по команде тренера-преподавателя отводят правую руку вниз-назад, а передающий вкладывает палочку; г) передача эстафетной палочки в ходьбе; д) передача эстафетной палочки во время бега с небольшой скоростью.

Форма занятий – тренировочная, методы и приемы используются - словесный, практический.

Прыжки. Совершенствование прыжка в длину с разбега: а) имитация постановки ноги на место отталкивания; б) имитация постановки ноги на место отталкивания в сочетании с махом ногой и руками; в) прыжки на гимнастическую стенку совершаются с одного, двух, трех шагов разбега; г) напрыгивание на снаряд, высота снаряда постепенно повышается; д) преодоление препятствия, упражнение выполняется с небольшого разбега.

Совершенствование прыжка в высоту: а) прыжки через резинку, протянутую посередине зала; б) прыжок через перевернутые гимнастические скамейки, расположенные в одну прямую линию; в) прыжок через скакалку, привязанную к гимнастической стенке; г) прыжки через наклонно установленные планки.

Форма занятий – тренировочная, методы и приемы используются - словесный, практический, наглядный.

Круговая тренировка включает в себя следующие станции: а) быстрый бег с высокого и низкого старта 20-30м; б) прыжки на месте в широком выпаде со сменой положения ног 15 раз; в) челночный бег 3 раза по 10м; г) приседание с партнером на спине 5-10 раз; д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; е) бег в упряжке (работа в парах); ж) прыжки на одной ноге, затем на другой с продвижением вперед 10-15м; з) подтягивание на низкой и высокой перекладине. Методы и приемы используются - словесный, практический.

Эстафеты, подвижные игры, спортивные игры. Игры с мячами (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный). Игры с бегом, прыжками, метанием. Спортивные игры: футбол, баскетбол, лапта.

Форма занятий – модельная, методы и приемы - словесный, практический.

Раздел четвертый включает в себя участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Участие во внутригрупповых, внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах.

Форма занятий – соревнования, методы и приемы - словесный, практический (соревновательный, игровой), средства контроля - выполнение норм контрольно-переводных испытаний.

В раздел пятый входят контрольные и контрольно-переводные испытания. Форма занятий – тренировочная, методы и приемы - практический.

В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

### *Литература*

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.

2. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ МУЖЧИН 40-50 ЛЕТ**

***И.Н. Никулин***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ» (Белгород, Россия)*

***С.А. Пономаренко***

*студент  
ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ» (Белгород, Россия)*

***В.И. Цветов***

*руководитель физического воспитания  
Белгородского правоохранительного колледжа  
им. Героя России В.В.Бурцева (Белгород, Россия)*

**Введение.** Многими экспериментальными исследованиями доказано, что по мере биологического старения человека его силовые способности значительно понижаются [2]. Отмечается, что сила, развиваемая при произвольном максимальном сокращении, уменьшается на 20-40% в возрасте от 30 до 80 лет [1]. Снижение максимальной силы при старении наиболее ярко выражено в мышцах нижних конечностей, в особенности у разгибателей коленного и голеностопного суставов [4]. Вероятно, это связано с

понижением двигательной активности в среднем и пожилом возрасте, которое влияет главным образом на нижние конечности. При этом отмечается, что у лиц, не занимающихся выполнением физических упражнений, наибольшее снижение силы отмечается в возрасте от 40 до 50 лет [1].

При анализе литературы также выявлено, что до последнего времени все ещё нет единого мнения исследователей о влиянии упражнений с отягощениями на организм мужчин 40 - 50 лет. По данным специалистов, атлетизм весьма полезен для организма мужчин [4]. Однако в некоторых научных работах (Е.Г. Мильнер и др.) указывается на негативные изменения показателей МПК и кровяного давления мужчин в результате продолжительных занятий атлетизмом. Причиной являются силовые нагрузки и недостаточный объём аэробной подготовки [3].

Исследователями установлено, что при количестве аэробных занятий менее трёх раз в неделю (в объёме 30 минут каждое) не происходит таких важных изменений, как капилляризация миокарда, снижение АД и уровня холестерина в крови [4]. Этим данным противоречат рекомендации многих специалистов о самостоятельной аэробной подготовке в системе занятий атлетизмом, спланированной на отдельный день или несколько дней недели.

В одном случае аэробной нагрузки недостаточно, в другом - недельный объём комплексной подготовки выходит за рамки трёхдневной структуры микроцикла, рекомендуемого в тренировочном процессе оздоровительной направленности [2]. Таким образом, обзор научно-методической литературы показывает недостаточную разработанность системы занятий атлетизмом оздоровительной направленности для исследуемого контингента лиц и рассогласованность мнений специалистов по вопросу использования силовых упражнений в оздоровительных тренировках с мужчинами. Этим обуславливается противоречие между потенциальными возможностями использования атлетизма в целях укрепления здоровья мужчин 40 - 50 лет и недостаточной научной обоснованностью её методики для данной возрастно-половой группы.

Цель исследования: Разработать и экспериментально проверить методику силовой подготовки у мужчин 40 – 50 лет, занимающихся атлетизмом.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования применялись: Анализ научно-методической

литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, беседы, анкетирование, тестирование двигательных способностей, педагогический эксперимент, антропометрия, методы математико-статистической обработки результатов педагогического эксперимента.

При исследовании двигательной и функциональной подготовленности применялся 12-ти минутный тест ходьбы и бега К.Купера и контрольные упражнения для оценки силовой выносливости: лёжа жим штанги, становая тяга штанги, приседания со штангой на плечах, с весом отягощения 100% от веса тела занимающегося. Также производилось измерение жизненной ёмкости легких, силы кистей, становой силы, толщины кожно-жировой складки. Для определения соответствия массы и длины тела использовался весоростовой показатель.

Формирующий эксперимент проводился с целью определения влияния занятий атлетизмом оздоровительной направленности на физическое состояние и телосложение мужчин 40 – 50 лет. Были определены контрольная и экспериментальная группы. В период проведения формирующего эксперимента, который длился 6 месяцев, было исследовано 16 мужчин. Они вошли в состав экспериментальной и контрольной групп, которые подразделялись на подгруппы по 8 человек. Достоверных различий физического состояния в группах не наблюдалось.

Контрольная группа занималась по плану тренера - инструктора, а экспериментальная группа включала в тренировочные занятия помимо силовых упражнений бег или ходьбу в аэробном режиме работы в зоне малой и умеренной мощности. Аэробная часть занятий в экспериментальной группе проходила в конце основной части тренировочного занятия в зоне малой и умеренной мощности в диапазоне от 50 – 70 % максимального ЧСС. Максимальный ЧСС рассчитывался по формуле  $200 - \text{возраст}$ . Это проводилось с целью понижения глюкозы в крови для включения в работу процессов окисления жиров.

Собранный фактический материал обработан при помощи методов математической статистики. Для определения достоверности различий в изучаемых показателях физического состояния мужчин использовался параметрический критерий Стьюдента.

В экспериментальной группе основная часть занятий состояла из силовых упражнений с использованием разнонаправленных комбинированных серий с отягощениями

(парные упражнения). Основным преимуществом в нашем разработанном комплексе, является то, что в разнонаправленных сетях отдых между упражнениями и между подходами составлял от 30 секунд до 1 минуты.

Нагрузка в упражнениях определялась весом отягощений, количеством серий, числом повторений и интервалами отдыха между парными упражнениями. Величина нагрузки в недельном микроцикле волнообразно изменялась за счёт объёма выполненной работы и интенсивности аэробной работы по величине ЧСС. Таким образом, вначале недели нагрузка была большой, в середине – средней и в конце – умеренной.

**Результаты и их обсуждение.** Проведение контроля над занимающимся контингентом позволило выявить отсутствие отрицательной динамики в показателях физического развития мужчин в течение всего эксперимента, а также достоверные улучшения показателей исследуемого аспекта физического состояния испытуемых лиц.

Итоговый срез по окончании 6-ти месяцев тренировочных занятий (табл. 1) позволил констатировать достоверное снижение массы тела в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе изменения по данному показателю незначительны ( $p > 0,05$ ). Достоверный прирост у всех исследуемых обнаружен по показателю жизненной ёмкости лёгких. И в экспериментальной и контрольной группах обнаружен прирост по следующим показателям: экскурсия, динамометрия (правая, левая кисть и станова) и калиперометрия. В контрольной группе обнаружены более существенные изменения по указанным показателям, чем в экспериментальной. Так, показатели кистевой динамометрии в экспериментальной группе улучшились в среднем на 4 кг., а в контрольной на 6,7 кг. В становой динамометрии соответственно 13,1 и 18,9 кг. Однако в весоростовом показателе и в измерении окружности грудной клетки достоверных изменений не обнаружено ни в одной из групп.

При сравнительном анализе показателей опытных групп в конце эксперимента выявлено достоверное преобладание экспериментальной методики над методикой контрольной группы по эффективности воздействия на функциональное состояние испытуемых ( $p < 0,05$ ).

В экспериментальной группе показатели общей выносливости достоверно изменились в положительную сторону. В контрольной группе по показателю общей выносливости наблюдался незначительный прирост ( $p > 0,05$ ). Недостоверное улучшение

физического состояния выявлено по данным силовой выносливости и гибкости.

*Таблица 1*

*Сравнительные показатели физического развития мужчин контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента*

Показатели		Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	p
		M	$\bar{d}$	$\pm m$	M	$\bar{d}$	$\pm m$		
Масса тела, кг		85,3	7,7	2,9	96,5	10,9	4,1	2,6	< 0,05
Индекс Кетле, г/см		522,9	56,2	21,3	548,1	52,2	19,7	0,9	> 0,05
Окружность грудной клетки в паузе, см		106,6	8,4	3,2	115,6	8,8	3,3	2,0	> 0,05
Фактическая ЖЕЛ, мл		4312	175,4	66,3	3650	35,1	13,3	9,8	< 0,05
Динамометрия, кг	правая кисть	45,1	2,8	1,1	46,9	2,1	0,8	0,9	> 0,05
	левая кисть	43,0	1,4	0,5	46,4	1,4	0,5	0,8	> 0,05
	становая	134,6	1,4	0,5	143,7	1,1	0,4	14,3	> 0,05
Калиперометрия, мм (сумма толщины 5-ти кожно-жировых складок)		70,4	2,1	0,8	75,9	3,2	1,2	3,8	< 0,05

По данным двенадцатиминутного теста ходьбы и бега К. Купера уровень физического состояния экспериментальной группы повысился до оценки «отлично» ( $p < 0,05$ ). Недостоверное повышение данного показателя выявлено в контрольной группе.

**Заключение.** Методика занятий атлетизмом в режиме нагрузки, представленной силовыми упражнениями локального, регионального и общего воздействия с отягощениями, вполне адекватна для оздоровительной работы с мужчинами 40-50 лет. Используемые в ней силовые нагрузки не приводят к проявлению

негативных реакций в среднесуточных параметрах ЧСС. Напротив, их применение сопровождается достоверными положительными изменениями в показателях физического состояния, такими как снижение подкожно-жирового слоя, повышение жизненной ёмкости лёгких, физической силы и силовой выносливости.

*Таблица 2*

*Показатели двигательной подготовленности мужчин контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента*

Показатели		Контрольная			Экспериментальная			t	p
		M	δ	± m	M	δ	± m		
Выносливость	12-ти минутный тест ходьбы и бега, км	1,3	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	2,8	< 0,05
Силовая выносливость, кг,	Лёжа жим штанги, 100%	8,7	2,3	1,6	8,4	2,3	1,6	2,7	>0,05
	Тяга штанги, 100%	11,3	2,4	1,3	10,3	2,4	1,3	18,1	>0,05
	Приседания со штангой на спине, 100%	8,2	2,1	1,1	8,6	2,4	1,3	2,4	> 0,05
Гибкость, см	Наклоны туловища вперёд	5,3	1,1	0,4	5,3	1,4	0,5	1,4	> 0,05

Для получения стойкого оздоровительного эффекта от разработанной нами методики атлетизма необходимо систематическое выполнение тренировочной программы, предусматривающей не менее трёх тренировок в неделю через однодневные интервалы отдыха. Оптимальной продолжительностью занятий является диапазон 45 – 75 минут, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Для повышения оздоровительного эффекта занятий необходимо

применение упражнений, выполняемых в аэробном режиме работы в зонах малой и умеренной мощности в конце основной части занятия или в день отдыха продолжительностью до 30 минут.

Тренировочные программы следует составлять в форме комбинированных (парных) упражнений, направленных на вовлечение в работу мышц антагонистов с массой отягощений 70-80% от ЕМ, что соответствует 10-15 повторениям в серии.

В начальную и заключительную часть комплекса упражнений с отягощениями следует включать упражнения локального воздействия, в среднюю часть — упражнения регионального и глобального воздействия.

При составлении комбинаций силовых аэробных упражнений целесообразно более интенсивные упражнения сочетать с менее интенсивными.

### *Литература*

1. Городничев Р.М., Шляхтов В.Н. Физиология силы: монография / Р.М.Городничев, В.Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
2. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак-Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 406 с.
3. Мильнер Е.Г. Ходьба вместо лекарств / Е.Г.Мильнер - М.: Метафора, 2016. - 224 с.
4. Уилмор, Д.Ж. Х. Физиология спорта / Уилмор, Д.Ж. Х. Новый Орлеан; 2006. - 288 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**О.В. Польщикова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»  
(Белгород, Россия)*

**Т.А. Уфимцева**

*старший преподаватель  
ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»  
(Белгород, Россия)*

**И.А. Лагонская**

*студент  
ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»  
(Белгород, Россия)*

**Е.А. Морозова**

*преподаватель физической культуры  
ФГАОУ Медицинский колледж Медицинского института  
(НИУ «БелГУ») (Белгород, Россия)*

Ежегодно в спорт приходят талантливые дети, подростки, юноши, которые по истечению времени показывают высокие результаты. Однако абсолютное большинство юных чемпионов и рекордсменов бесследно исчезают со спортивного горизонта, причиной чего являются методические ошибки, имеющие своим следствием непоправимые (или трудно поправимые) биологические и психологические изменения в организме спортсмена. Поэтому в процессе многолетней тренировки спортсменов особенно важное место занимает период начального обучения и начальной подготовки. Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на результат приводит, в основном к нарушению физического и психического развития. В этой связи необходимо правильно организовывать разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключая какие-либо элементы форсирования. Некоторые специалисты считают, что первые два-три года необходимо большее время уделять всесторонней общей физической

подготовке, чтобы подвести новичка к специальной тренировке в избранном виде спорта.

В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

Рассматривая физическую подготовку можно сказать, что она подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем легкоатлета, повышение его функциональных возможностей. В нее входят не только легкоатлетические упражнения, но и упражнения из гимнастики, подвижных и спортивных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства и осуществляется, прежде всего, выполнением специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. Место и удельный вес средств ОФП и СФП зависят от возраста, физической и технической подготовленности занимающихся и от направленности занятий. Обязательным условием ОФП и СФП лежит комплексное параллельное развитие физических качеств. Так, например, повышение уровня быстроты невозможно без развития соответствующих силовых качеств и т. д. Физическая подготовка легкоатлета проводится непрерывно и систематично. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости ловкости включают в подготовительную часть занятия ежедневно

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета - это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ. Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки. В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения - последовательность, объем, интенсивность и т.п. - меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку. Применяемые в учебно-тренировочном процессе упражнения делятся на пять групп: основные упражнения или виды легкой атлетики, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, подводящие упражнения, вспомогательные упражнения. К основным упражнениям относятся те виды легкой

атлетики, которые в данный период изучаются, а также те, в которых спортсмен специализируется.

Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения используются как подготовительные к основным, технически более сложным. Общеразвивающие упражнения применяются для повышения всестороннего физического развития. Обычно их выполняют в начале уроков, способствуя дальнейшему, более эффективному выполнению основных упражнений. Их удельный вес в учебно-тренировочном процессе зависит от уровня физической подготовленности занимающихся. Чем выше спортивное мастерство, тем меньше места отводится этим упражнениям. На уроках физической культуры со школьниками младших классов общеразвивающим упражнениям отводится значительное место. Упражнения с различными предметами - набивными мячами, гантелями, ядрами, копьями, скакалкой и на гимнастических снарядах - особенно ценны в силу их эмоциональности и эффективности.

Специальные упражнения применяются с целью развития двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты реакции, прыгучести, а также для совершенствования техники легкоатлетических видов.

Подводящие упражнения близки по координационной структуре к основным. Они улучшают представление о технике, содействуют более успешному овладению техникой основных упражнений. Путем выполнения ряда усложняющихся подводящих упражнений, обучающиеся быстрее овладевают пространственно-временными характеристиками изучаемого вида. Эти упражнения используются и для устранения ошибок.

Вспомогательные упражнения - ходьба на лыжах, катание на коньках, занятия другими видами легкой атлетики, тяжелой атлетикой, борьбой, гимнастикой, спортиграми - используются для активного отдыха, переключения на другие виды деятельности.

Эффект обучения и спортивного совершенствования во многом зависит от того, насколько правильно подобраны упражнения и как они выполняются. Чтобы правильно выполнить упражнение, необходимо знать все его пространственно-временные характеристики. К ним относятся: исходное положение; части тела, вовлекаемые в движение; направление движения; амплитуда; скорость; сила напряжения мышц; согласованность движений; длительность выполнения или количество повторений; тени или частота.

Для эффективного использования средств в легкой атлетике с целью решения поставленных в тренировочном процессе задач необходимо грамотно использовать методы физического воспитания.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы. Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом, так как изучать их по частям просто невозможно.

Расчлененный метод характеризуется поочередным освоением отдельных частей упражнения с последующим соединением их в целое. Он применяется главным образом при изучении и совершенствовании технически сложных упражнений, таких, как прыжок с шестом, метание молота, тройной прыжок, барьерный бег и т. п. Эффект обучения во многом зависит от правильного расчленения упражнения, и вы деления в нем наиболее технически сложных частей для отдельного их выполнения.

В процессе тренировки совершенствование техники двигательных действий и уровня физической, тактической и волевой подготовленности осуществляется различными Методами, такими, как повторный, равномерный, переменный, интервальный, соревновательный и др. Повторный, переменный и интервальный методы близки по своему содержанию, однако в каждом из них имеются специфические черты.

Повторный метод заключается в многократном выполнении тех или иных упражнений. Равномерный метод чаще применяется в циклических упражнениях (ходьба, бег).

Переменный метод характеризуется изменением структуры и интенсивности повторяющихся двигательных заданий. В целях обучения упражнения выполняются то медленнее, то быстрее, в целях тренировки - то с большей, то с меньшей нагрузкой.

Интервальный метод характеризуется повторным выполнением двигательных заданий, при котором существенное значение придается интервалам отдыха. Интенсивность упражнения и Длительность интервалов заранее регламентируются и изменяются по мере улучшения тренированности занимающихся.

Соревновательный метод применяется для проверки эффективности учебно-тренировочного процесса. Он способствует

большей активности и самостоятельности занимающихся и повышению эмоциональности занятий.

Эффективность обучения повышается при своевременном и правильном использовании ряда методических приемов, улучшающих представление и облегчающих овладение пространственными и временными характеристиками изучаемого двигательного действия. К таким приемам относятся: облегчение условий выполнения упражнения; снижение скорости движений; пораздельно-последовательное воспроизведение упражнения; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов; непосредственная физическая помощь; имитация движений; выполнение целостного упражнения только «на технику».

Основными методами тренировки легкоатлетов в группах начальной подготовки являются: методы использования слова, методы наглядности, методы упражнения. К словесным методам относятся: рассказ, описание, объяснение, беседа, указание, разбор, оценка, команда и др. К методам наглядности относятся: показ, демонстрация рисунков, схем и т.д. Демонстрация на моделях тела, на макетах местности и др.

Многие авторы выделяют также такие методы как идеомоторные, аутогенные и факторы, обуславливающие эффект тренировки. Это специальные способы направленного использования спортсменом внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений.

Таким образом, ряд перечисленных средств, представляют собой объективно необходимые условия спортивной тренировки и имеют самостоятельное значение. Они используются для усиления собственно тренировочных воздействий либо для ускорения восстановительных процессов в зависимости от цели и задач тренировки и тренировочного процесса в целом.

### *Литература*

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Т.А. Семенова**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Московский педагогический государственный университет  
(Москва, Россия)*

Совершенствование двигательных навыков и воспитание психофизических качеств детей дошкольного возраста является одной из приоритетных задач современной физической культуры. Работы отечественных и зарубежных специалистов, в том числе: П.Ф. Лесгафта, Е.А. Аркина, А.В. Кенеман, Н.В. Полтавцевой, Э.Я. Степаненковой, О.И. Кокоревой, Е.В. Ольховой, Т.А. Семеновой и др. доказывают необходимость рационального использования двигательного опыта в самостоятельной деятельности детей. Показателем сформированности двигательного навыка является проявление ловкости, которая наиболее эффективно развивается в подвижных играх и в играх-эстафетах в частности [3,4].

Эстафета [фр. estafette] «соревнование спортивных команд в беге, плавании и др. – прохождение определенного расстояния спортсменами, сменяющими друг друга в пути и передающими (нередко условно) друг другу какой-либо предмет, так же называемый эстафетой» [5, с. 607].

В отношении детей дошкольного возраста игры-эстафеты – это разновидность подвижных игр, в которых команды детей соревнуются между собой в преодолении различных препятствий путем быстрого и рационального решения двигательных задач. Важно подчеркнуть, что победа команды в игре-эстафете может быть достигнута только при условии быстрого и ловкого выполнения задания каждым участником на своем этапе.

Участники эстафеты должны иметь большой объем двигательных навыков, поэтому игры-эстафеты проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста. Содержание игр-эстафет составляют только те физические упражнения, которые хорошо знакомы детям и находятся на этапе совершенствования техники [2-4].

О.И. Кокорева рассматривает игры-эстафеты как метод проблемного обучения, вследствие того, что ребенок в процессе игровой деятельности вынужден самостоятельно решать двигательные задачи. Знания, полученные в результате собственных усилий, надолго остаются в памяти и сознательнее усваиваются [1]. В этой связи в некоторых заданиях педагог сознательно не раскрывает способ решения двигательной задачи. Например: пролезть в обруч можно, встав в него ногами и подняв через голову; встав перед обручем, поднять его и надеть на себя сверху; присесть, надеть обруч на себя сверху и опустить. Последний способ максимально экономит время и силы игроков.

В играх-эстафетах могут сочетаться самые разнообразные задания, например: пробежать, пролезть в обруч, удержать равновесие; перепрыгнуть через препятствие, перенести груз; проползти, присесть и взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах к стартовой черте; катиться на самокате, отталкиваясь правой ногой, до расставленных на одной линии кеглей, проехать между ними змейкой, доехать до обозначенного места, остановиться, сойти с самоката, повернуть его, вернуться к стартовой линии, отталкиваясь левой ногой.

При планировании эстафеты воспитатель руководствуется следующими положениями:

- ✓ включает в ее содержание только те движения, которые хорошо усвоены детьми;
- ✓ учитывает, что от количества и сложности заданий, длины дистанции, уровня физической подготовленности детей зависит величина и характер физической нагрузки;
- ✓ принимает во внимание интересы детей, подбирает движения, которые занимательны, при этом посильны для детей;
- ✓ организовывает игру-эстафету, ориентируясь на воспитание дружеских взаимоотношений между детьми с целью их нравственно-волевого поведения [3, с. 303].

Для проведения игры-эстафеты необходимо распределить детей на команды. Каждая команда должна иметь свое название, соответствующую эмблему и капитана. Это организует и дисциплинирует дошкольников.

Так как эстафеты требуют от участников напряженного внимания, специалисты рекомендуют формировать команды не более чем по пять-шесть человек, что сокращает времени ожидания момента принятия эстафеты. Таким образом, группа разбивается на три-четыре команды, если позволяет помещение.

Распределять детей нужно так, чтобы команды были равны по силам. Поэтому педагог объединяет в одну команду физически подготовленных детей с более слабыми, мальчиков с девочками. Иногда для поддержания интереса к физической культуре команда мальчиков может соревноваться с командой девочек. Распределиться на команды можно так же путем расчета на «первый-второй», «Мишку-Зайку» или с помощью сговора. Распределив воспитанников по командам, педагог предоставляет им свободу в установлении очередности действий играющих, но при этом следит, чтобы они договаривались доброжелательно, уступая друг другу. Дети седьмого года жизни уже понимают значение разумного распределения сил, поэтому на первые и завершающие этапы обычно назначают наиболее подготовленных детей.

При проведении игр-эстафет важна четкая организация детей. Для этого в зале обозначают линию старта для каждой команды и ставят конус или стойку в конце дистанции. Для предупреждения травматизма до линии старта и за конусом оставляют два-три метра свободного пространства.

Для безопасного передвижения необходимо объяснить участникам каждой команды, что конус необходимо обегать таким образом, чтобы их левое плечо было обращено к конусу. Если передача эстафеты условна, то первый ребенок передает эстафету следующему участнику, касаясь ладони его левой руки. Только после этого второй участник может начинать выполнение своего этапа. Соблюдение данного правила имеет особое значение для подготовки детей к участию в школьных играх-эстафетах.

Чтобы дети не толпились у стартовой линии, для каждой команды можно поставить скамейку и предложить участникам эстафеты ожидать своей очереди, сидя на скамейке верхом, продвигаясь вперед и поднимая левую руку ладонью вперед для принятия эстафеты.

После того, как ребенок выполнит свой этап, обежит конус и передаст эстафету следующему участнику, он пробегает некоторое расстояние и встает в конец своей команды (садится на скамейку). Упражнение считается законченным, когда капитан команды, который открывал эстафету, вновь окажется впереди своей команды и поднимет руки вверх («Эстафета закончена»).

Для воспитания у детей дошкольного возраста выдержки Т.И. Осокина рекомендует следующий прием: расположить команды в колонну по одному спиной к линии старта, чтобы дети не видели приближение передающего эстафету. Только после принятия эстафеты ребенок начинает движение.

Результаты каждой команды, участвующей в эстафете оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания. Выполнение правил эстафеты обязательно для всех ее участников. Если во время выполнения эстафеты были нарушены правила, например, один из ее участников сбил ориентир (бег змейкой между кеглями), он должен остановиться, поправить его и продолжить движение. Если укатился мяч, игрок догоняет его и продолжает движение с того, места, на котором оно было прервано. Нарушение правил фиксируется и учитывается при подведении итогов.

После объяснения правил эстафеты, каждый ее участник пробегает этап, уточняя для себя задание. Только после этого эстафета проводится на скорость. Эстафета считается пройденной в том случае, если все ее участники выполнили задание. После завершения эстафеты выигравшая команда получает очко (флажок).

Важно приучать дошкольников, не только добиваться высоких личных показателей, но и заботиться о командном результате, проявляя настойчивость и целеустремленность. Воспитатель помогает осознать, насколько необходимо выполнение правил. Например, если кто-то нарушил правила передачи эстафеты – выбежал раньше срока, помешал сопернику и т.д. – команде начисляется штрафное очко или она считается проигравшей, даже если первой выполнит задание.

Безусловно, что строгость наказания должна соответствовать характеру нарушения правил. Существенными нарушениями считаются те, которые могут повлиять на ход и итог игры, например: начало действий до сигнала, задержка противника, проявления грубости и др. К менее существенным нарушениям относятся нарушение стартовой линии (заступ), неумышленная задержка действий противника и др. Соблюдение правил и справедливость оценки поведения детей снижают излишнюю возбужденность, азарт, желание победить любой ценой; способствуют воспитанию честности и справедливости.

Детям старшей группы детского сада целесообразно предлагать игры-эстафеты, состоящие из простых комбинаций движений, без сюжета. Особое внимание на данном этапе уделяется соблюдению правил, которые становятся самостоятельным регулятором поведения детей в игре. По мере усвоения дошкольниками правил игр-эстафет постепенно

усложняются и предлагаемые им задания путем варьирования движений и усложнения комбинаций.

Оценка, которую дает педагог по окончании игры, направлена на формирование у детей осознанности выполняемых движений. Так победа команды может рассматриваться как результат слаженных действий всех членов команды, целесообразного решения двигательной задачи, соблюдения правил. Проигрыш, наоборот, как следствие несогласованности действий игроков, неверного решения двигательной задачи или несоблюдения правил. Целесообразно отметить детей, которые не допустили ошибок и нарушения правил.

Таким образом, в играх-эстафетах при грамотном их проведении содержатся огромные потенциальные возможности не только для совершенствования двигательных навыков, но и для всестороннего воспитания личности ребенка-дошкольника, формирования у него интереса к физической культуре и спорту.

### *Литература*

1. Кокорева О.И. Игры-эстафеты для дошкольников // Инструктор по физкультуре. 2008. № 2. С. 11-29.
2. Семенова Т.А. Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=25616> (дата обращения: 21.10.2017).
3. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 448 с.+Доп. материалы
4. Семенова Т.А. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников. // Дошкольное воспитание. – 2014. - № 12. – С. 105-111.
5. Словарь иностранных слов. – 7-е изд., перераб. – М.: Русский язык, 1979. – С. 624.

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

***Л.Г. Демченская***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплины «Физическая культура и спорт».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования, понимать цели и задачи функционирования системы образования в Российской Федерации.

Освоение данной дисциплины является основой для формирования у студентов практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности.

Формирование компетенции «Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность» осуществляется в четыре этапа. Первый этап формирования компетенции осуществляется в процессе освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре»; 2,3 и 4 этапы в процессе освоения элективной дисциплины по физической культуре.

Основной целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, которые выражаются в знании научно-практических и биологических основ физической культуры и здорового образа жизни. Цели и задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Сущность структуры, функции, принципы, методологические основы адаптивной физической культуры. Основы методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой. Особенности формирования двигательных навыков и развития

физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

В результате полученных знаний у студентов формируются умения использовать средства и методы физической культуры для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Подбирать средства и методы для решения коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач.

Организация методико-практических занятий позволяет студентам приобрести опыт владения методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Современными технологиями проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуре, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

Для оценивания результатов формирования компетенций используется проектная работа, выполняемая студентом в процессе обучения (темы проектных заданий разрабатываются индивидуально, с учетом конкретного заболевания студента).

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела рабочей программы. Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы. Промежуточный контроль (зачеты) выявляет уровень сформированности компетенций студента, характеристику подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

По дисциплине «Адаптивная физическая культура» имеется комплекс учебно-методических материалов в печатном и электронном виде, выполняющий обучающую, информационно-справочную и контролирующие функции. В комплекс входят следующие учебно-методические материалы: учебно-методическая литература, методические рекомендации по подготовке проектной работы.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование основ знаний в области теории и методики адаптивной физической культуры, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими

упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений, владения современными технологиями проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

Преподавание данной дисциплины включает в себя следующие образовательные технологии:

1) Организация учебных занятий с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;

2) Использование дифференцированного подхода;

3) Проведение мастер-классов по внедрению инновационных технологий в учебный процесс по адаптивной физической культуре.

1) Проведение мастер-классов по практико-ориентированной тематике с приглашением специалистов в области адаптивной физической культуры;

2) Проведение методико-практических занятий с использованием тренинговых, аудио и видео технологий (CD, DVD), технологии «портфолио».

Методико-практические занятия призваны решать основные педагогические задачи такие как:

- воспитание адекватной оценки собственных возможностей (физических и психических);

- воспитание осознанного отношения к своему здоровью;

- формирование устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- воспитание ответственности, инициативности, целеустремленности и настойчивости в преодолении трудностей;

- формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самонаблюдения, самооценки, самоконтроля, самовнушения, саморегуляции, самореабилитации и др.;

## *Литература*

1. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева. - Кемерово: КГУ, 2014. - 142 с.

2. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников. - Кемерово: КГУ, 2014. - 228 с.

3. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей / науч. ред. В.А. Барков. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 122 с.

### **ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ПРОБЛЕМНОГО УРОКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***А.А. Неклюдова***

*аспирант*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***И.М. Туревский***

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Сущность организации проблемного обучения И.Я. Лернер определяет в том, что в рамках данной методики обучающийся самостоятельно под руководством учителя находит решение познавательных и практических проблемных вопросов в системе образовательного процесса в школе [4].

Для Д.В. Вилькеева характеризует методику проблемного обучения как систему обучения, включающую в себя основы научного познания [7].

Кудрявцев Т.В. сущность процесса проблемного обучения определяет в наличии процесса постановки перед обучающимися дидактических проблем, при решении которых обучающиеся будут овладевать непосредственно способами разрешения проблемных ситуации и в результате получать знания [3].

Данилов М.А. пришел к выводу, что в процессе проблемного обучения будет разрешаться противоречие между предъявляемыми требованиями образовательного процесса и осваиваемым уровнем знаний, умений и навыков обучающегося и степенью успешности развития его интеллектуального кругозора [2].

Стоит отметить, что методика проблемного обучения представляет собой эффективный способ реализации задач, поставленных ФГОС нового поколения, через характеристику основных механизмов деятельности субъектов педагогического процесса:

- деятельность учащихся должна выражаться через поиск и постановку задач;

- обучающиеся должны осуществлять рефлекссию своих поступков и поступков своих товарищей в процессе образовательной деятельности.

Применение методики проблемного обучения в области физического воспитания может рассматриваться как один из способов, дающих возможность повысить качество и эффективность образовательного процесса.

В процессе физического воспитания с целью эффективности реализуемого процесса следует четко выделять возрастные периоды и периоды сензитивного развития двигательных качеств. Это условие является основополагающим в процессе моделирования проблемного урока и непосредственно будет влиять на его ход и применяемые учителем приемы проблемного обучения.

При таком подходе складывается ступенчатая система освоения материала через решение проблемных задач различного уровня сложности. Механизм взаимодействия обучающегося с учителем в процессе физического воспитания представляется довольно сложным процессом, при котором роль обучающегося и учителя в процессе реализации методики проблемного обучения в области физической культуры будет существенно меняться на этапах возрастного становления. Данная зависимость в реализации и получении результата образуется вследствие того, что физическая культура как предмет ставит перед обучающимся цель освоения определенных двигательных действий, а современная система образования требует от него сформированности умения самостоятельного получения знаний и умений выполнения практических действий.

Проводя исследования в области применения методики проблемного обучения в процессе физического воспитания в разных возрастных группах был выявлен ряд особенностей в организации проблемного урока физической культуры.

Модель проблемного урока физической культуры будет строиться на трех основополагающих факторах: 1. физиологический (возрастные особенности обучающихся); 2. психологический (осознание обучающимся своей роли в процессе физического

воспитания на разных возрастных этапах, а также складывание соответствующих положительных мотивов деятельности в области физической культуры); 3. методический (организация деятельности учащихся в рамках использования приемов проблемного обучения).

Проблемный урок физического воспитания является базовой единицей в структуре разработанной модели методики проблемного обучения физической культуре, которая разделяется на три возрастные ступени, характеризующие процесс обучения с дидактической и психологической стороны процесса обучения и воспитания (Рис.1) [8]. Поэтому внутри каждой возрастной ступени будут выделяться определенные типы уроков. Г.В. Артемьева приводит обобщенную типологическую структуру проблемных уроков:

1. урок версионного характера, который строится на приеме проблемного изложения, при котором решение стоящей задачи происходит в дискуссии с учителем;

2. урок сравнительно-обобщающего характера, в процессе которого проблемная задача решается в ходе самостоятельного анализа предлагаемой учителем информации;

3. урок с включением морально-этической проблемы (рассмотрение различных точек зрения на стоящую перед обучающимися проблему, решение проблемы происходит с помощью анализа индивидуального жизненного опыта);

4. урок сознательного применения диалектического метода к анализу конкретных явлений (решение проблемы происходит через совместный анализ результатов проектной деятельности) [7].

В основу данной классификации положен принцип определения типа проблемной ситуации. Следует указать, что типология урока будет варьироваться в зависимости от специфики предмета.

Махмутов М. И. говорит о внутренней структуре проблемного урока, выделяя основные критерии его проблемности:

1. возникновение проблемной ситуации и постановка проблемы;

2. выдвижение предположений и обоснование гипотезы;

3. доказательство гипотезы;

4. проверка правильности решения проблемы [7].

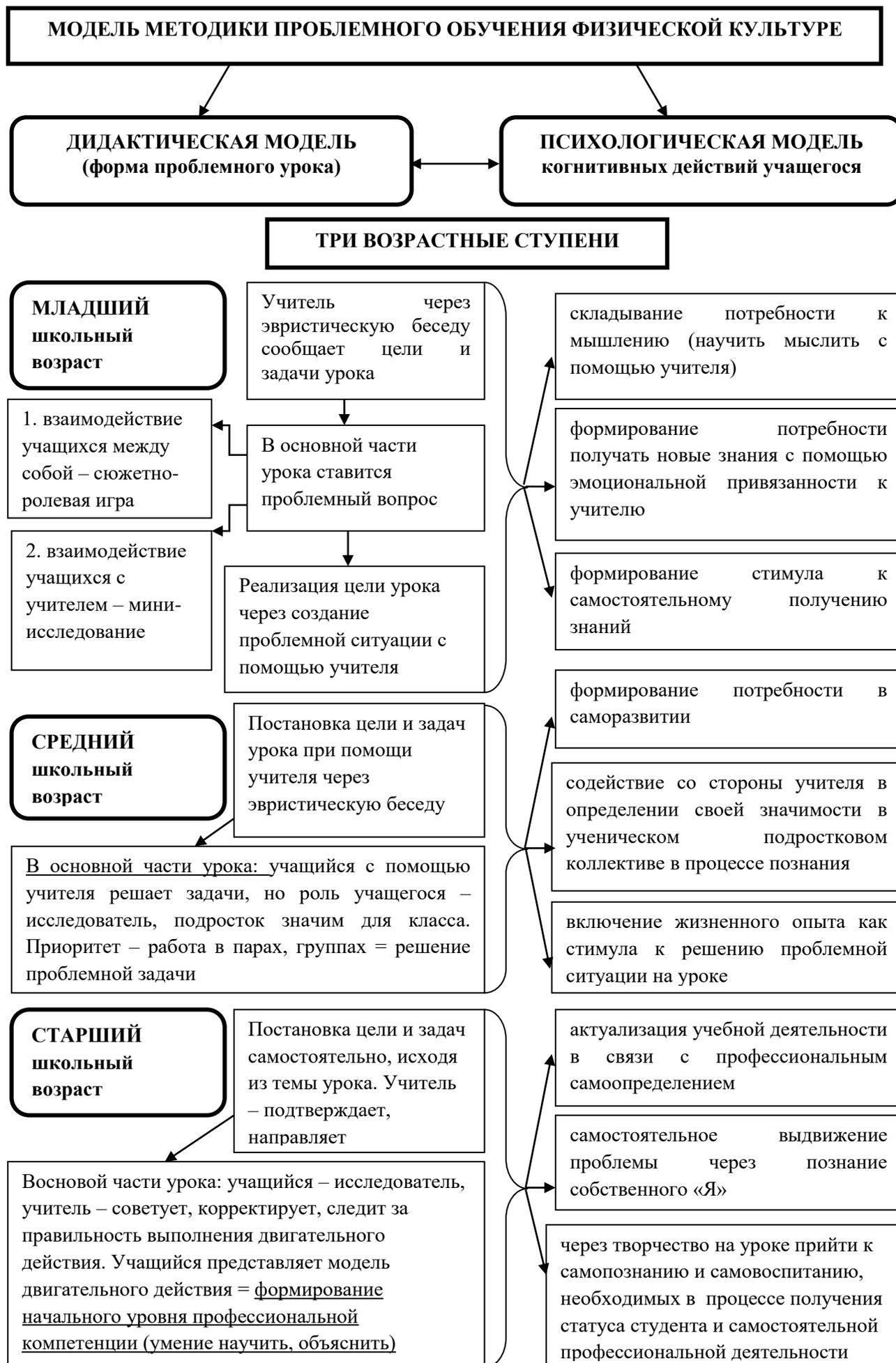


Рис. 1

При анализе структуры проблемного урока следует указать на то, что обязательным условием проблемности будет являться присутствие поисковой деятельности с разной степенью самостоятельности обучающихся.

Освоение двигательных действий в процессе физического воспитания должно осуществляться через решение проблемной задачи и выхода из проблемной ситуации.

Махмутов М. И. характеризует проблемную ситуацию как психическое состояние субъекта, основными способами создания которой является использование учителем в дидактическом процессе особых методических конструкций, таких как задачи, вопросы, упражнения и задания, которые носят преобразовательный характер и не дают репродуктивных знаний [6]. Таким образом, следует указать на то, что при постановке проблемных задач и в процессе реализации алгоритма по их решению, будет создаваться комплексная психолого-дидактическая реальность, развитие которой носит преобразовательный, а не репродуктивный характер. Данное условие будет важнейшим показателем реализации методики проблемного обучения.

При реализации методики проблемного обучения следует выделить алгоритм действий учителя и обучающихся по выходу из проблемной ситуации и разрешении стоящих перед обучающимися задач. Этот алгоритм действий будет определять структуру проблемного урока. На уроке физической культуры перед обучающимися стоит задача связать теоретические знания и практические навыки, поэтому эффективным способом образования проблемной ситуации будет грамотное взаимодействие этих двух составляющих (знания и умения выполнять двигательное действие). Поэтому структурными элементами проблемного урока физической культуры следует выделить следующие компоненты, образующие алгоритм реализации проблемного обучения в области физического воспитания (алгоритм актуализации знаний обучающихся):

1. постановка теоретической проблемной задачи – создание проблемной ситуации – актуализация знаний через имеющийся практический опыт -разрешение через применение практического опыта – нахождение теоретически грамотного обоснования практического опыта;

2. постановка практической проблемной задачи – создание проблемной ситуации – актуализация знаний через теоретическое знание – разрешение через применение теоретического знания – нахождение варианта правильного выполнения практического действия.

Данные алгоритмы реализации проблемного урока физического воспитания должен определять учитель в зависимости от возрастных особенностей обучающихся и типа проблемного урока. Основной задачей обучающихся при освоении двигательных действий будет являться решение проблемной задачи через практическое действие с помощью теоретических знаний или же через теоретический опыт найти и грамотно выполнить практическое действие. При этом значительно возрастает роль учителя в области обеспечения безопасности при выполнении двигательных действий. Конечное знание должно достигаться при помощи преобразовательных приемов обучения (решение проблемного вопроса, эвристическая беседа, творческо-поисковая деятельность, проектно-исследовательская деятельность, которая реализуется в приоритете в группах и парах в зависимости от возрастной ступени).

Махмутов М.И. определяет урок как последовательность решаемых дидактических задач и системы средств, приемов и методов их решения. Во время проблемного урока физической культуры обучающийся должен не только освоить определенный теоретический и практический материал, но также самостоятельно либо при помощи учителя отобрать средства реализации, поставленной перед ним задачи [7].

Исходя из представленной выше модели проблемного обучения на уроке физической культуры можно выделить в каждой возрастной ступени три структурных типа проблемного урока:

1. урок проблемного изложения;
2. урок сюжетно-ролевая игра;
3. урок исследование.

В основе данной типологии лежит алгоритм актуализации знаний обучающегося. Конечный знаниевый продукт будет зависеть от возрастного этапа: от освоения базовых способов самоорганизации на уроке физической культуры до формирования начального уровня профессиональной компетенции в области физической культуры.

Исследования сущностных характеристик методики проблемного обучения Т.В. Кудрявцева, И.Я. Лернера, Н.Г. Дайри, Л.В. Занкова, В.В. Давыдова, Ю.К. Бабанского и д. р. говорят о взаимной связи используемых учителем приемов обучения и характера учебной деятельности обучающихся. В процессе физического воспитания при применении методики проблемного обучения происходит складывание следующей взаимосвязи между дидактической системой обучения и процессом перехода от

младшего школьного возраста к старшему школьному возрасту. В ходе данного процесса происходит изменение деятельности обучающихся от репродуктивной с включением элементов исследовательской деятельности через складывание творческой деятельности, базирующейся на элементе репродуктивного усвоения, до проектно-исследовательской деятельности с учителем в роли координатора.

### *Литература*

1. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического, экспериментального психологического исследования / В. В. Давыдов. М.: Педагогика, 1986. 240 с.
2. Данилов М. А. Процесс обучения в советской школе. М.: Учпедгиз, 1959. 205 с.
3. Кудрявцев Т. В. Создание проблемных ситуаций - средство активизации учащихся / Т. В. Кудрявцев // Профессионально-техническое обучение. 1965. № 7.
4. Лернер И. Л. Проблемное обучение / И. Л. Лернер. М.: Педагогика, 1974. - 356 с.
5. Матюшкин А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А. М. Матюшкин. М.: Педагогика, 1972. 392 с.
6. Махмутов М. И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории / М. И. Махмутов. М.: Педагогика, 1975. 370 с.
7. Махмутов М. И. Организация проблемного обучения в школе / М. И. Махмутов. М.: Педагогика, 1977. 156 с.
8. Неклюдова А. А. Моделирование проблемного обучения физической культуре в школьном возрасте / А. А. Неклюдова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №3. С. 32, 49-50.

## **ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ВЫБОРА КАРДИО-ТРЕНАЖЕРОВ СРЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС КЛУБАХ**

***Л.А. Бакулина***  
*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Мода на здоровый образ жизни в последнее время набирает обороты и уже затронула широкие слои населения. Все большее количество людей проводят свой досуг в фитнес-центрах, где, в

отличие от тренировок на улице, занятия проходят в комфортных условиях и не зависят от погоды. Наибольшей популярностью среди программ оздоровительного характера пользуются занятия на кардио-тренажерах, которые являются эффективным средством развития сердечно-сосудистой системы и обеспечивают аэробную нагрузку занимающихся.

Однако занятия на кардио-тренажерах зачастую носят монотонный и однообразный характер, поэтому в фитнес-клубах предлагают различные вариации кардио-тренажеров, чтобы занимающиеся могли выбирать наиболее приемлемые для себя виды движений.

Таким образом, целью нашего исследования было выяснить, какой из кардио-тренажеров пользуется наибольшей популярностью среди занимающихся и отвечает предъявляемым к ним требованиям. Для решения поставленной цели на электронной странице одного из фитнес центров г. Тулы был проведен опрос занимающихся. Его результаты приведены на рисунке 1.



*Рисунок 1. Результаты опроса занимающихся на кардио-тренажерах*

По результатам опроса мы видим, что наиболее популярным среди тренажеров является эллиптический тренажер (более 50% проголосовавших), на втором месте беговая дорожка (38% проголосовавших). Остальные виды кардио-тренажеров: гребной, вертикальный и горизонтальный велотренажеры набрали не более 5% голосов.

Группа тренажеров, получивших наибольшую популярность – это тренажеры, в которых тело человека находится в вертикальном, выпрямленном положении. Меньшей популярностью пользуются так называемые «сидячие тренажеры», в которых тело человека согнуто в тазобедренном суставе. Исходя из этого, мы можем

сделать вывод, что занимающиеся в своем выборе отталкиваются не от типа движений, а от положения тела в пространстве.

Даже на подсознательном уровне человек понимает: проводя огромное количество времени в одном и том же положении, приходить на тренировку, чтобы точно так же сидеть... как минимум – не правильно! Ну а в действительности польза от такой тренировки будет минимальна, хотя бы потому, что нагрузка на межпозвоночные диски останется неизменной и односторонней, что в последствие приведет к протрузиям и грыжам.

Это вовсе не означает, что тренажеры второй группы вредны и не рекомендованы к использованию. Они больше подходят для людей, которые ведут относительно активный образ жизни или из-за специфики своей трудовой деятельности проводят много времени стоя. Преимущества горизонтального велотренажера заключаются в том, что он исключает нагрузку на спину и уменьшает нагрузку на коленные суставы.

Таким образом, наиболее популярным кардио-тренажером среди занимающихся в фитнес-клубах является эллиптический тренажер, преимущество которого заключается в отсутствии ударной нагрузки на коленные и тазобедренные суставы, а также в задействовании мышц плечевого пояса.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

***Д.Н. Черногоров***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ГАОУ ВО МГПУ Московский городской педагогический  
университет (Москва, Россия)*

***Ю.Л. Тушер***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ГАОУ ВО МГПУ Московский городской педагогический  
университет (Москва, Россия)*

В современное время, для достижения высоких результатов в спорте, тренеры вынуждены увеличивать объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Нередко тренировочные нагрузки применяются на фоне хронического утомления. Исходя из этого, возникает проблема в восстановлении и адаптации спортсменов высокой квалификации к нагрузкам.

Частые физические перегрузки приводят к перенапряжению опорно-двигательного аппарата и нервной системы организма, которые на прямую влияют на восстановительный процесс спортсменов. В связи с этим, метод восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретает первостепенное значение.

Внедряя тренажер «ПраВило» в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов, используя при этом индивидуальный, методически выстроенный подход, чередуя фазы ступенчатого напряжения и расслабления - мы добиваемся симметричного растягивания всего тела (мышц, суставов, связок, сухожилий).

Умеренно дозированные тренировочные средства эффективно укрепляют и улучшают подвижность сумочно-связочного аппарата, оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата, нормализуют работу эндокринной и нервной системы, помогают снимать психоэмоциональное напряжение. Так же, занятия на данном тренажере полезны для позвоночника - увеличиваются межпозвоковые промежутки, разжимаются сдавленные нервные корешки, восстанавливается циркуляция крови и лимфы, уходят дискомфортные напряжения, болевые ощущения, задействуются глубокие мышцы и связки, предохраняющие позвоночник от травм. Сила растяжения тела спортсмена регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения тренажёра с учетом самочувствия во время занятия.

Исходя из этого, нами была поставлена **цель** – определить влияние занятий с использованием тренажера «ПраВило» на физическую подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации в подготовительном периоде.

Из поставленной цели были обозначены следующие **задачи**:

1. Разработать комплексы упражнений на тренажере «ПраВило» и внедрить их в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов на подготовительном этапе тренировочного мезо цикла.

2. Определить уровень специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов до и после эксперимента.

3. Обосновать полученные результаты и на основе их определить эффективность применения тренажера «ПраВило» в системе подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов.

В тренажере «ПраВило» были воссозданы элементы психофизиологического тренинга, повторяющего древнеславянскую систему подготовки воинов к битве. Эта система позволяла

человеку раскрыть дополнительный физический и психический ресурс такой силы, что воин был способен вести поединок длительное время без пищи и воды, причиняя минимальный ущерб своему здоровью. В настоящее время тренажер приспособлен к потребностям и особенностям современного человека. По отзывам людей, прошедших занятие на «ПраВило», тренажер способствует повышению общего самочувствия, улучшению настроения, получению адекватной физической нагрузки, снятию стрессовых состояний. С целью объективизации полученных результатов на базе СОБ «Чехов» нами были проведены следующие исследования: для выявления физического состояния спортсменов было проведено педагогическое тестирование, состоящее из специальных тестовых упражнений

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Педагогического института физической культуры и спорта, в нем участвовало 10 тяжелоатлетов высокой квалификации.

Первый этап исследований предусматривал разработку комплексов упражнений на тренажере «ПраВило» и проведение тестирования, для определения специальной физической подготовленности спортсменов.

Второй этап заключался, непосредственно, в педагогическом эксперименте, который предусматривал использование разработанных комплексов упражнений и системы внедрения их в тренировочный процесс группы спортсменов. Все спортсмены занимались по составленному личными тренерами индивидуальному тренировочному плану, в общепринятом режиме для высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Пять тренировок в неделю (понедельник, вторник, среда, пятница - и суббота – 1 раз в день), во вторник и четверг первая часть занятия была направлена на специальную подготовку с использованием малого объема физической нагрузки, вторая часть тренировки была посвящена общей физической подготовке с использованием комплекса упражнений на тренажере «ПраВило». Комплексы упражнений содержали силовые действия в статическом и динамическом режиме работы и напряжения мышц, и упражнения на гибкость, позволяющие растягивать мышцы и связки участвующие в работе. Занятия длились по 25 минут 2 раза в неделю в течение 1 месяца. В конце второго этапа было проведено повторное тестирование СФП.

Главным критерием педагогического эксперимента являлся прирост результатов в специальных тестовых упражнениях определяющих уровень физической подготовленности спортсменов.

Третий этап состоял в обработке полученных результатов исследования и написания выводов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Динамика полученных результатов специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов представлены в табл. 1.

В первом соревновательном упражнении определяющем скоростно-силовую подготовленность спортсменов «рывок штанги», средняя величина равнялась 163,7 кг, а после эксперимента 178,2 кг, это на 8,85% больше.

Таблица 1.

*Динамика показателей специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде.*

Тесты		Рывок штанги (кг)	Подъем штанги на грудь и толчок штанги от груди (кг)	Тяга толчковая (кг)	Швунг толчковый от груди стоя (кг)	Приседание со штангой на груди (кг)
Измерение	До экс. (n-10)	163,7±43,8	174,3±40,8	227,6±57,6	134,1±44,2	216,4±62,5
	После экс. (n-10)	178,2±50,4	205,1±47,3	251,5±59,2	159,7±40,9	248,5±57,3
Результат прироста (%)		8,85	17,67	10,5	19,1	14,83
Достоверность различий (p)		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Во втором основном упражнении, входящем в программу соревнований «Подъем штанги на грудь и толчок штанги от груди» средняя величина составила 174,3 кг, а после эксперимента 205,1 кг, это говорит о значительном приросте по t-критерию Стьюдента, при  $p < 0,05$ , что является достоверным. Полученные данные позволяют нам говорить о тенденции увеличения результата большую сторону.

В тесте «Тяга штанги толчковая» характеризующая силу разгибателей ног и спины в среднем до эксперимента величина составляла 227,6 кг по группе, а после эксперимента на 10,5% показатель повысился.

В тесте «Швунг толчковый штанги от груди стоя», определяющий силу плечевого пояса и взрывное усилие при выталкивании штанги, средняя величина до эксперимента составила 134,1 кг, а после 159,7 кг, это говорит о значительном результате прироста по t-критерию Стьюдента, при  $p < 0,05$ , являющемся достоверным.

В тесте «Приседание со штангой на груди», до эксперимента средняя величина составила 216,4 кг, а после результат в среднем составил 248,5 кг, это на 14,83% больше от исходных данных.

Эти данные свидетельствуют, что результаты во всех тестовых упражнениях по специальной физической подготовке, после внедрения комплексов упражнений на тренажере «ПраВило» повысились.

### **Выводы и рекомендации**

1. Разработанные комплексы упражнений на тренажере «ПраВило» положительно влияют на физическую подготовленность тяжелоатлетов. Что подтверждает необходимость внедрения их в систему подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в подготовительном периоде тренировочного мезо цикла.

2. Анализ результатов педагогического эксперимента показал значительные, изменения в тестовых упражнениях в положительную сторону после применения тренажера «ПраВила», что способствует повышению уровня специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации.

3. Полученные нами, в процессе всего педагогического эксперимента, данные доказывают, что подобранная нами система тренировок на тренажере «ПраВила» способна эффективно улучшать процесс совершенствования подготовки в тяжелой атлетике.

### *Литература*

1. Беляев В.С. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла /В.С.Беляев, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров / Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки» № 3 (19), 2015. – С. 44-53.

2. Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А., Тушер Ю.Л. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. М.: МГПУ, 2012. 80 с.

3. Черногоров, Д. Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом/

Д.Н. Черноголов, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер// Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2016. № 3 (23). С. 56-70.

4. Черноголов, Д. Н. Способность к сохранению функции равновесия тяжелоатлетов различной квалификации / Д. Н. Черноголов, В. С. Беляев, Ю. А. Матвеев, Ю. Л. Тушер, А. А. Беззубов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. –С. 78–83.

5. Черноголов, Д.Н. Формирование силовых способностей, учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики. /Д.Н. Черноголов// диссертация ...канд.пед. наук: 13.00.04 / Московский городской педагогический университет. Москва, 2013, 174 с.

## **ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И К КОМПЛЕКСУ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» В УЗБЕКИСТАНЕ**

***В.Н. Давиденко***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)*

***Г.М. Хасанова***

*кандидат педагогических наук, старший преподаватель  
Узбекский государственный институт физической культуры  
(Ташкент, Узбекистан)*

Уже несколько лет в Узбекистане, успешно внедрён комплекс на подобии Российского комплекса ГТО, который называется «Алпомиш» и «Барчиной». Цели и задачи практически идентичны комплексу ГТО.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты «Алпомиш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» - для женщин. В комплекс «Алпомиш и Барчиной» входят следующие тесты: бег на 100 м, бег на 1000 (у девушек) и на 3000 м (у юношей), метание гранаты, прыжок

в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине (у юношей) и подъем туловища из положения лежа на спине (у девушек), плавание на 50-метровую дистанции вольным стилем [2].

В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта в Узбекистане утверждено Положение о специальных тестах «Алпомиш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Республики. Тесты «Алпомиш» и «Барчиной» впервые ставят задачу формирования физической подготовленности населения страны и создания единой системы физического воспитания.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Сдача специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», как правило, проводится в коллективах физической культуры, что способствует формированию у учащейся молодежи чувства коллективизма, развитию высоких нравственных идеалов и психологической совместимости. Интересными представляются упражнения в метании гранаты (юноши - 700 гр., девушки - 500 гр.), развивающие координацию и точность движений. Например, согласно нормативным требованиям тестов для юношей определены: на значок - 35 м, на зачет - 30 м; у девушек соответственно: на значок - 22 м, на зачет - 18 м [3].

Программа ГТО создавалась для того, чтобы как можно больше россиян приобщить к занятиям физической культуры и спорту. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населения различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам. Но пока теория значительно опережает практику.

Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Все это делается для того что бы как можно наибольшее количество населения заинтересовалось и привлечь к занятиям физической культурой и спортом. Приобщить молодое поколение к физической культуре и спорту, зарядить любовью к физической активности довольно легко, основной задачей является поддержание интереса и стремления к

дальнейшим занятиям и самосовершенствованию, только важно потом суметь удержать стремление. А для этого необходимо показать на личном примере, что спорт и хорошее настроение – едины [1].

Таким образом, мы считаем, что введение норм на подобии ГТО является большим благом для населения, но нельзя все акценты сводить к спорту. Комплекс необходимо доработать, чтобы первоочередной целью было укрепление здоровья подрастающего поколения и населения в целом. А для этого просто необходимо обеспечить людей бесплатными доступными местами для занятий физической культурой. Позаботиться о введении в школе занятий для специальной медицинской и подготовительных групп наряду с обычными уроками физкультуры. Вести пропаганду здорового образа жизни. Только массовые занятия физической культурой для людей всех возрастов способны по-настоящему возродить интерес к нормативным комплексам на практике.

### *Литература*

1. Давиденко В.Н. подготовка учащейся молодежи и взрослого населения к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) \ Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта : материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 – С.325-328.

2. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. - Ташкент, 2002. - 54 с.

3. Сеитхалилов Э.А., Бадаева З., Сарибоев И. Физическое воспитание учащейся молодежи и оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса/ А. Авлоний номидаги халк таълими ходимлари малакасини ошириш марказий иснтитутининг - 60 йиллигига багишланган илмий-услубий ишлар туплами. Ташкент, 1994. - С. 83-85.

## **ПРИМЕНЕНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**М.В. Куликова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Л.В. Руднева**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Современные тенденции развития дошкольного образования предполагают внедрение в практику работу с детьми разнообразных инновационных технологий. На протяжении последних лет популярность среди специалистов приобретают квест-технологии. Квест (англ. *quest*) означает приключенческая игра. Впервые данный термин стал употребляться для обозначения одного из жанров компьютерных игр – интерактивной истории с главным героем.

В основе игры в стиле квест лежит исследование, познание ребенком окружающего мира. Главной составляющей квеста является решение головоломок, ребусов, кроссвордов, задач, требующих проявления различных способностей ребенка. Команды, перемещаясь по станциям, выполняют предложенные им задания. Следует отметить, что только успешно справившись с одним заданием, дети получают подсказку к выполнению следующего. Данный алгоритм действия способствует повышению мотивации дошкольников к проявлению активности при выполнении заданий повышенной сложности.

Квест-технология на протяжении нескольких лет широко внедряется в практику работы центра образования № 27 города Тулы (учебный корпус №4). Квесты проводятся с детьми старшего дошкольного возраста в процессе реализации различных образовательных областей: социально-коммуникативного, познавательного и речевого развития, художественно-эстетического и физического развития. Поскольку квест-технология предполагает использование самых разнообразных заданий, направленных на поиск и добывание информации, то в процессе их реализации происходит интеграция образовательных областей.

Организационно-методическими условиями внедрения данной технологии в практику физического воспитания детей старшего дошкольного возраста являются:

- Использование подгрупповых форм работы в процессе

проведения квеста. В зависимости от условий образовательного учреждения численный состав групп (двух соревнующихся команд) может значительно отличаться. В практике нашей работы выяснилось, что оптимальный состав участников одной команды 6-8 человек. Если в одной группе дошкольного учреждения 28-30 детей, то она делится на четыре подгруппы (команды);

- Предварительная подготовка помещений для организации квеста. Поскольку большое значение в процессе проведения квеста имеет создание определенной атмосферы, игрового приключенческого сюжета, то это требует наличия специального оборудования, инвентаря и атрибутов. Приключенческая игра вызывает наибольший интерес в том случае, когда дети могут перемещаться по разным помещениям на территории детского сада. Это может быть музыкальный и спортивный зал, медицинский кабинет, групповые комнаты, вестибюль и др. Летом квесты удобнее проводить на улице, что дает большую свободу передвижений участников. Места следования команд обозначаются специальными знаками – указателями разных цветов;

- Для поддержания сюжетной линии, наибольшей заинтересованности детей к участию в предстоящем квесте, необходимо привлекать дошкольников к созданию масок, пособий, рисунков, которые бы способствовали поддержанию воображаемой игровой ситуации [1]. Например, при подготовке детей к квесту «В поисках сокровищ» ребята совместно с родителями готовили костюмы пиратов и соответствующую атрибутику;

- Поддержанию игрового сюжета способствует также использование мультимедийного оборудования. Сопровождение квеста в виде презентации позволяет воспроизвести картинки, места расположения, карты и схемы передвижения; увидеть обращение любимых героев мультфильмов; переместиться в другую реальность и т.д.;

- Использование заданий из других образовательных областей. В частности, решение кроссворда требует умений, полученных детьми в образовательных областях «Речевое и познавательное развитие»; выполнение рисунка и повторение музыкально-ритмических движений – умений из образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»;

- Широкое использование в процессе проведения квестов атрибутики, стимулирующей сенсорную и познавательную активность детей. Одним из наиболее интересных для дошкольников заданий является ощупывание вслепую различных предметов: камней, каштанов, желудей и другого природного

материала. Это способствует активизации тактильных ощущений, стимулирует познавательную активность детей;

- Предварительная подготовка к квесту заключается также и в освоении детьми в процессе физкультурных занятий новых видов движений: ходьба по ограниченной площади, бег с преодолением препятствий, подлезания, пролезания, прыжки и т.д., которые в процессе проведения квеста, благодаря атрибутике и оборудованию, превращаются в ходьбу по навесному мостику, бегу по камням, пролезанию в пещеру и другие игровые моменты;

- Необходимо организовать более тесное сотрудничество с семьей в форме приглашения родителей на открытые занятия не только в качестве зрителей, а в качестве активных участников квеста, что позволит организовать взаимодействие родитель-ребенок-педагог, поддержать идею здорового образа жизни и двигательной активности в семье.

В настоящее время в центре образования № 27 города Тулы квест-технологии являются новой динамично развивающей формой взаимодействия педагогов, детей и родителей. Квесты «В поисках сокровищ», «В стране дорожных знаков», «В поисках витаминов», «Тульские секреты» и многие другие активно внедряются педагогами в практику работы с детьми старшего дошкольного возраста.

### *Литература*

1. Сидорова М.В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук. – Тула, 2006. - 131с.

## ПРИМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

**Буй Чунг Хиеу**  
(Ханой, Вьетнам)

**Л.В. Руднева**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)

**М.В. Куликова**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)

На современном этапе подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла применяются как традиционные, так и инновационные технологии. Постоянно усложняющиеся требования к уровню мастерства танцоров, демонстрация в процессе соревнований более сложных акробатических элементов обуславливают необходимость внедрения в учебно-тренировочный процесс по акробатическому рок-н-роллу современных средств обучения, в частности информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Применение данных технологий, на наш взгляд, позволит уменьшить количество ошибок при выполнении спортсменами сложных акробатических элементов, снизить возможность искажения техники и сделать тренировочный процесс менее травмоопасным [1].

*Цель нашего исследования:* оценить эффективность использования современных информационных и коммуникационных технологий в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом.

*Гипотеза исследования.* Мы предположили, что получению оперативной информации, облегчению процесса обучения, устранению имеющихся ошибок и в целом повышению эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле будет способствовать соблюдение следующих условий:

- изучение нового материала с использованием видео-уроков и мастер-классов;
- анализ освоения акробатических элементов и выступлений на соревнованиях с использованием видео-разборов;
- изучение правил соревнований и общение со спортсменами и тренерами других клубов через сеть интернет;
- работа с сайтом клуба для информирования спортсменов и родителей по организационным вопросам.

Исследование проводилось в 2016-2017 году на базе клуба акробатического рок-н-ролла «Аллегро». В педагогическом эксперименте приняли участие 12 спортсменов 12-15 лет, категории «А класс», из которых были сформированы 2 группы по 6 человек, 3 пары в каждой. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс строился с использованием традиционных средств обучения, в экспериментальной группе использовались современные информационно-коммуникационные технологии, представленные в таблице 1.

К визуальным ресурсам следует отнести использование компьютера, видеоматериалы, применение виртуальных уроков, видеосъемку, тренажерные устройства, вебинары, мастер-классы и графические модели.

Информационно-демонстрационные ресурсы включают в себя компьютер, планшеты, мультимедийный проектор, видеосъемку, графические модели, методические пособия для тренеров-преподавателей и спортсменов, которые содержат упражнения, справочные таблицы, рисунки и графики.

К контролирующим ресурсам относится видеосъемка.

Обучающий ресурс включает в себя сеть интернет и электронные дидактические материалы.

Коммуникационный ресурс представлен сетью интернет, сайтами школ и федераций, личной электронной почтой и др.

Следует отметить, что в экспериментальной группе применение современных информационно-коммуникационных технологий в процессе тренировок танцоров способствовало решению следующих задач: повышению мотивации спортсменов к занятиям; обеспечению качественной наглядности в обучении; дифференцировке работы спортсменов при выполнении ими тренировочных заданий.

Информационные технологии в экспериментальной группе применялись для:

- более наглядного обучения технике как танцевальных, так и акробатических элементов;
- анализа выступлений спортсменов на соревнованиях;
- просмотра тренировок и выступлений ведущих спортсменов мира;
- получения оперативной информации из сети интернет;
- обмена информацией с родителями, тренерами, спортсменами.

Таблица 1

*Средства обучения, используемые в процессе учебно-тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах*

<i>№ n/n</i>	<i>Предмет сравнения</i>	<i>Контрольная группа (традиционные средства обучения)</i>	<i>Экспериментальная группа (обучение с использованием современных ИКТ)</i>
1	Обучение технике основного хода рок-н-ролла и танцевальным фигурам	Наглядные, словесные, практические (объяснение, рассказ, показ, коррекция ошибок)	Визуальные, информационно-демонстрационные, обучающие ресурсы
2	Обучение акробатическим элементам	Наглядные, словесные, практические (объяснение, рассказ, показ, коррекция ошибок)	Визуальные, информационно-демонстрационные, обучающие и контролирующие ресурсы
3	Анализ выступлений на соревнованиях	Проведение анализа тренером	Контролирующие ресурсы
4	Изучение теоретических аспектов	Личные встречи	Через сеть интернет
5	Общение, обмен опытом со спортсменами и тренерами других клубов	Личные встречи	Коммуникационные ресурсы

В ходе экспериментальной работы тренером-педагогом были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс следующие элементы информационно-коммуникационных технологий:

1. Создана и постоянно обновляется электронная база данных о спортсменах и их родителях;
2. Проведен мониторинг развития как физических, так и технических способностей танцоров с использованием ИКТ;
3. Разработаны презентации, видео-уроки по основным техническим элементам рок-н-ролла;
4. Разработаны обучающие презентации для совершенствования техники рок-н-ролла;

5. Собрана база ссылок на видео-показы соревнований различного уровня по акробатическому рок-н-роллу;

6. Усовершенствованы навыки спортсменов к самостоятельной поисковой деятельности в сети интернет посредством выполнения различных заданий педагога.

Эффективность включения современных информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс танцоров выразилась в улучшении результатов технической подготовленности спортсменов. Полученные результаты позволяют констатировать, что по двум из четырех исследуемых показателей («вариации основного хода» и «композиция») в экспериментальной группе отмечен высокий уровень их овладением спортсменами (100%). В контрольных упражнениях «акробатические элементы» и «танцевальные фигуры» отмечен высокий уровень у пяти спортсменов (83,3%).

В результате исследования выявлено, что в экспериментальной группе не только улучшились технические показатели и быстрота овладения новыми элементами, но также отмечен прогресс по результативности участия в соревнованиях различного уровня.

Если в середине года обе группы находились за пределами финала и призовых мест, то в конце сезона спортсмены из экспериментальной группы улучшили свои результаты и держались на лидирующих позициях, что и подтвердило гипотезу нашего исследования.

### *Литература*

1. Руднева Л.В., Буй Чунг Хиеу, Малахова Е.Ю. Роль современных информационных и коммуникационных технологий в учебно-тренировочном процессе танцоров акробатического рок-н-ролла // Межд. науч.-практич. конф. «Актуальные проблемы методики обучения информатике в современной школе». – М: МПГУ, 2016. – С.81

## **ПРОБЛЕМЫ В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Л.Н. Эйдельман***

*кандидат педагогических наук  
генеральный директор*

*Негосударственное образовательное учреждение  
«Учебный центр фитнеса «Натали» (Россия, Санкт-Петербург)*

В физическом воспитании (ФВ) детей, в настоящее время, представлены разнообразные авторские методики и образовательные программы с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью. Наличие в программах и технологиях некоторых аспектов и способов моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности через танец, говорит об интересе педагогов к танцевальным упражнениям. Однако наши исследования выявили, что программный материал показывает так называемые «этапные понятия» из области хореографии: шаг с носка, полуприседы, приседы, подъёмы на носки и др. [5]. При этом неясно, на каком методическом материале осваиваются эти понятия, а также отсутствует в программе система специальных, но понятных и доступных танцевальных терминов. Применение средств хореографии и танца в программах и оздоровительных технологиях происходит не всегда обоснованно, а это представляет уже достаточно серьёзную проблему, как для физического развития, так и эмоционального благополучия детей. В значительной мере это связано с незнанием чётких критериев эффективности средств хореографии и танца, которые могли бы быть ориентирами для педагогов при выборе, создании и совершенствовании программно-методического обеспечения танцевальной деятельности в практике ФВ детей.

Методические разработки по детскому хореографическому творчеству, как правило, рассчитаны на профессионалов-хореографов, имеющих специальное образование, а не на специалиста по физическому воспитанию. Нет методических разработок, в которых описывалось бы использование традиционного метода обучения танцевальным упражнениям с учётом возрастных и индивидуальных возможностей занимающихся с позиции оздоровления детей. Занятия с элементами хореографии, во многом представляют слепок с профессиональной

хореографической системы для образования взрослых, как по методическим принципам обучения, так и по овладению технологией танцевального искусства [1]. Практика показывает, что, специалисты по ФВ имеют слабую профессиональную подготовку к подбору и проведению танцевальных упражнений. Таким образом, разработка программно-методического обеспечения танцевальной деятельности в условиях ФВ детей становится особенно актуальной.

В настоящее время автором разработаны следующие критерии эффективности танцевально-хореографических упражнений в структуре физкультурного занятия, одобренные и используемые педагогическим сообществом: 1) упражнения выполнять в определённом порядке, с постепенным включением в работу всех групп мышц, 2) выворотные позиции ног заменить свободными, исключить такие сложные позиции, как пятая и четвёртая, 3) выполнять упражнения классического экзерсиса с I-й позиции, так как это менее сложно для дошкольников и подростков, 4) применять упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, которые на начальном этапе занятий способствуют общему физическому развитию детей, 5) включать упражнения партерного экзерсиса, позволяющего уменьшить статическую и динамическую нагрузку, в первую очередь, на стопу, нагружая при этом в значительной мере туловище и ноги, 6) соблюдать ограничения амплитуды движения в шейном и поясничном отделах. На начальном этапе обучения рекомендуется: 1) применять минимум танцевальных элементов при максимальной возможности их сочетаний, 2) использовать упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, способствующие укреплению мышечной системы, формированию правильной осанки, развитию чувства равновесия, координации движений, скорости реакции, двигательной памяти, 3) обучать навыку рационального отталкивания и мягкого приземления с целью защиты локомоторной системы дошкольника и школьника от повреждений, 4) включать упражнения для рук, содействующие развитию подвижности в суставах, пластичности, координации.

Стремление повысить эффективность танцевальной деятельности в процессе ФВ детей, их мотивацию к двигательной активности, создать условия для творческой деятельности занимающимся и педагогам способствовало разработке программно-методического сопровождения танцевальной деятельности в практике ФВ детей, которое включает методологические, дидактические и технологические достижения в

этой области, а также учитывает разработанные критерии эффективности средств хореографии и танца. Автором разработана и апробирована уникальная оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «КЛАСС». Эффективность программы подтверждена многолетними педагогическими исследованиями. В «Методических рекомендациях и материалах к проведению занятий по программе «КЛАСС» [2] представлено содержание упражнений классического танца и хореографии, ОРУ, музыкальных игр, сценических танцев, этюдов и импровизаций для дошкольников, даются примеры специальных упражнений для формирования осанки. Методика разучивания движений представлена в методических рекомендациях «Элементы классического экзерсиса, применяемые на занятиях с детьми 5-6 лет с целью формирования правильной осанки» [3]. Учебное пособие «Теоретические и практические аспекты применения оздоровительного потенциала танцевального искусства в физической культуре детей» [4] позволяет специалистам по ФК детей дошкольного и школьного возраста расширить традиционный инструментарий для развития оздоровительного потенциала личности ребёнка в соматопсихическом и социокультурном единстве, с опорой на интересы, склонности и потребности индивида.

В заключении необходимо отметить, что грамотная разработка программно-методического обеспечения танцевальной деятельности служит дополнительным и эффективным средством для оздоровления физического и психического состояния занимающихся в условиях физического воспитания.

### *Литература*

1. Эйдельман, Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста: дис... канд. пед. наук. СПб., 2009. 184 с.

2. Эйдельман, Л.Н. Методические рекомендации и материалы к проведению занятий по программе «КЛАСС». СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2009. 44 с.

3. Эйдельман, Л.Н. Элементы классического экзерсиса, применяемые на занятиях с детьми 5-6 лет с целью формирования правильной осанки. СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2009. 40 с.

4. Эйдельман, Л.Н. Теоретические и практические аспекты применения оздоровительного потенциала танцевального искусства

в физической культуре детей: учеб. пособие. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. 90 с.

5. Эйдельман, Л. Н. Анализ танцевального материала и его использование в программах по физическому воспитанию детей с целью гармоничного развития личности // Фитнес и его роль в оздоровлении и физической подготовке населения России: сборник матер. VII Межвуз. науч.-практич. конф. «Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед» / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Е.Г. Сайкиной. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. С. 189-195.

## **ПРОБЛЕМЫ СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

***Т.Я. Магун***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»  
(Липецк, Россия)*

В течение жизни двигательная активность играет для человека большую роль в поддержании нормального функционирования организма, его работоспособности и физиологических резервов. Потребность в движениях, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями организма, а недостаток в движении является одной из причин нарушения анатомо-физиологических функций организма и снижения уровня здоровья.

Двигательная активность исследователями понимается по-разному, но нельзя не согласиться с Самуэль Августин Лаггао, что двигательная активность предполагает выполнение движений, которые могут быть представлены двигательной деятельностью, двигательными действиями или произвольными движениями [10].

Двигательная активность во время перерывов в работе способствует предупреждению наступления преждевременного умственного утомления, а после работы – позволяет снять застойную «рабочую» доминанту и устранить избыточно накопившиеся гормоны стресса. Повышая эмоциональный статус и создавая условия для хорошего настроения, двигательная активность является благоприятным фоном для высокопродуктивной умственной деятельности.

В вузе двигательная активность напрямую связана с режимом учебной деятельности и представлена в основном занятиями по физической культуре, которая должна занимать исключительное место в образе жизни студентов в связи со спецификой воздействия умственной деятельности на организм, гиподинамией, большим объемом усваиваемой информации и т.д. [3]. Однако, у большинства студентов такие занятия занимают 2-3% времени бодрствования, а в остальное время преобладает двигательная пассивность. Занятия по физической культуре не могут полностью удовлетворить потребность студентов в движении, т.к. они составляют лишь до 40% суточного объема двигательной активности.

Ее дефицит зачастую приводит к развитию гиподинамии, что является в дальнейшем основной причиной многих болезней. Особенно страдают от гиподинамии студенты, т.к. они вынуждены проводить за рабочим столом около 85% времени своего бодрствования.

К сожалению, двигательная активность не является естественной потребностью основной массы студентов [2, 4, 5, 6]. Исследования, проведенные в ЛГПУ имени Семенова-Тян-Шанского показывают, что вместе с выполняющими утреннюю гимнастику (хотя она и не имеет оздоровительного значения), общее количество студентов, занимающихся физическими упражнениями, составляет 39%. Остальных 61% студентов удовлетворяет их повседневная активность, т.е. занятия по физической культуре являются их единственным компонентом двигательной активности. Зачастую студенты начинают заниматься физкультурой для того, чтобы поддержать или улучшить свое здоровье (34%). Несмотря на это в свободное время физкультурой и спортом занимаются лишь 19% студентов [8].

Низкий уровень ответственности студентов за свое здоровье зачастую приводит к его ухудшению. Из года в год мы наблюдаем увеличение студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Однако и сам переход в специальную медицинскую группу зачастую приводит к снижению уровня двигательной активности. А если студенты полностью освобождены от физкультуры, то их двигательная активность, по мнению исследователей, почти в 2 раза ниже, чем у студентов основной группы [4]. Вместе с тем, этими же исследователями были сделаны выводы о том, что уровень успеваемости и заболеваемости студентов напрямую связан с разным уровнем их

двигательной активности. Чем выше уровень двигательной активности, тем лучше учатся и реже болеют студенты и наоборот.

Для изменения негативных последствий вузами стали разрабатываться новые образовательные программы по физической культуре. Так в ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского были разработаны программа по «Спортивной подготовке» - для студентов основной и подготовительной медицинских групп, а также программа по «Адаптивной физической культуре» - для специальной медицинской группы и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, которые призваны повысить двигательную активность студентов [9].

В то же время, говорить о повышении двигательной активности нельзя без определения его оптимального уровня, так как это является одной из составляющих здорового образа жизни студентов. Работу в этой области ведут разные исследователи [6, 11].

Известно, что двигательная активность при среднесуточном числе локомоций, равном около 30000 шагов, соответствует биологической потребности в движениях. Ориентировочные нормы суточной двигательной активности, обеспечивающие нормальный уровень жизнедеятельности, совершенствование соматических, вегетативных и естественных защитных функций организма, приведенные к малоинтенсивной работе циклического характера (бег, ходьба), колеблются от 18 до 25 км.

В 18 летнем возрасте допустимые границы колебаний возрастной нормы суммарных локомоций составляют у девушек 19000-23000 шагов в сутки, а у юношей 26000-30000 шагов в сутки [1].

Если посмотреть на примерный объем двигательной активности студентов, который получается путем суммирования всей спортивной деятельности в педагогическом вузе, то на первый взгляд, может показаться, что двигательная нагрузка значительная. Но давайте с этим разберемся внимательнее.

1. Учебные занятия по спортивной подготовке занимают 3 часа в неделю.

В ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского программой по спортивной подготовке предусмотрено 328 часов нагрузки за учебный год. Из них – 10 часов – аудиторная работа, 6 часов - самостоятельная работа и 312 часов практические занятия. Однако, мы провели анализ журнала посещения студентов института культуры и искусства (ИКиИ) и филологического института (ИФ). В связи с этим выяснилось, что только за первый семестр студенты

посетили общее количество занятий:

- 1 курс: ИКиИ – 68%, ИФ – 82%;
- 2 курс: ИКиИ – 58%, ИФ – 67%;
- 3 курс: ИКиИ – 25%, ИФ – 47%.

Эти результаты можно связать с заболеваемостью студентов или наличием «окна» в расписании занятий. Но факт остается фактом, с каждым курсом все меньше студентов посещает занятия по физкультуре (спортивной подготовке).

2. Посещение спортивных секций – это тренировки по 6 часов в неделю.

Да, некоторые студенты посещают спортивные секции. Но, в нашем вузе студенты, которые посещают спортивные секции, освобождаются от занятий по спортивной подготовке. Правда при этом их привлекают к участию в различных соревнованиях за свой институт или за университет.

Мы считаем, что такую практику надо остановить.

3. Общеуниверситетские соревнования включают в себя по программе вуза 7 видов (легкоатлетический кросс, баскетбол, волейбол, футбол, ОФП, армспорт, черлидинг, ГТО).

Хочется заметить, что во всех соревнованиях из года в год участвуют практически одни и те же студенты. Отмечается при этом, что количество команд, участвующих в соревнованиях с каждым годом уменьшается.

4. «День здоровья» у нас проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Можно заметить, что проводить «День здоровья» 2 раза в год явно недостаточно для повышения двигательной активности студентов. Если сравнить с запланированными днями здоровья, которые проходят в школах, то в школах они бывают ежемесячно.

Проблемы, которые мы отмечаем в процессе обучения, связанные со снижением двигательной активности, заставляют искать дополнительные формы активной деятельности студентов. Большое внимание при этом стали уделять физической рекреации. Так во время каникул для студентов организуются спортивные фестивали и сборы, проводимые в оздоровительно-спортивных лагерях. Проводимые дополнительно к учебной и внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе мероприятия позволяют увеличить двигательную активность студентов, повышая их заинтересованность к самосовершенствованию и желанию заниматься дополнительно и самостоятельно.

## Литература

1. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. [Электронный ресурс] // URL: [http://yamedik.org/?p=19&c=gigiena/gig\\_ped\\_ku4/](http://yamedik.org/?p=19&c=gigiena/gig_ped_ku4/) (дата обращения: 28.10.2017).
2. Бондарь С.Б. Оптимальный двигательный режим для студентов специальных медицинских групп: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / С.Б. Бондарь. - Малаховка, 1984. - 330 с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: Учебный практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - М.: Флинта: Наука, 2002. - 312 с.
4. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н., Усатов В.Н. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №1. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-rol-i-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-gumanitarnyh-vuzov-i-sposobah-eyo-povysheniya> (дата обращения: 30.10.2017).
5. Журавская Н. В., Асмолов И. Ю. Двигательная активность студентов: современное состояние и потенциал совершенствования // Царскосельские чтения. 2011. №XV. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-studentov-sovremennoe-sostoyanie-i-potentsial-sovershenstvovaniya> (дата обращения: 29.10.2017).
6. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 44-46.
7. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.П. Козлов. – Красноярск, 2009. - 157 с.
8. Магун Т.Я. Методика адаптивной физической культуры при подготовке будущих учителей к профессиональной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Т.Я. Магун. - Москва, 2008. - 155 с.
9. Магун Т.Я. Экспресс оценка уровня состояния здоровья и физической подготовки студентов специальной медицинской группы / Т.Я. Магун // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. - С. 36-41.

10. Самуэль Августин Лаггао Повышение двигательной активности населения Сьерра-Леоне: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Самуэль Августин Лаггао: - Краснодар, 2003. – 202 с.

11. Сгонник Л.В., Иваненко Н.Н. Анализ двигательной активности студентов педагогического вуза // Таврический научный обозреватель. - 2016. - №1-3 (6). [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 29.10.2017).

## **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***М.В. Куликова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Л.В. Руднева***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивы и потребности к систематическим занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Мотив является пусковым механизмом двигательной деятельности ребенка. Школьник, занимаясь физической культурой и имея к ней мотивированное отношение, проявляет максимум усилий и способен добиться более высокого результата.

Если в дошкольном возрасте основным мотивом занятий физической культурой является реализация потребности ребенка в движении, как необходимого условия для его полноценного роста и развития, то для младшего школьника наибольший интерес представляет возможность проявить себя, сравнить свои достижения с результатами других учеников. Поведение школьника на уроке определяется не одним мотивом, а целой группой. В младшем школьном возрасте происходит изменение иерархии мотивов. На первое место выходят познавательные и социальные мотивы, мотив самореализации, что и определяют поведение ученика (Маркова А.К., Выготский Л.С., Гальперин П.Я.).

В психолого-педагогических исследованиях отмечается влияние внешних и внутренних факторов на создание

положительного эмоционального настроения на уроках физической культуры. Среди внешних факторов выделяют привлекательность физических упражнений, широкое использование соревновательно-игрового подхода, высокую двигательную активность учащихся на уроках, современную материально-техническую базу и многое другое. Бабушкин Г.Д. отмечает, что повышению мотивации к урокам физической культуры способствуют также занятия физической культурой и спортом во внеурочное время [1].

В настоящее время у младших школьников есть возможность выбора спортивной секции среди большого количества направлений. В школах в рамках дополнительного образования действуют различные спортивные секции. В Тульском регионе наибольшей популярностью среди младших школьников пользуются занятия спортивными играми (особенно футболом), различными видами единоборств, легкой атлетикой и гимнастикой.

Исследования, проводимые в рамках студенческой проблемной группы «Медико-педагогические основы проектирования и реализации инновационных методов физической культуры адаптивно-оздоровительной направленности в дошкольных образовательных учреждениях и школе», работающей на факультете физической культуры под руководством к.п.н., доцента Рудневой Л.В., к.п.н., доцента Куликовой М.В., позволили выявить ряд условий, способствующих повышению мотивации младших школьников к урокам физической культуры.

Исследование, проведенное в 2016-2017 учебном году, было направлено на изучение основных аспектов мотивации школьников 7-11 лет, занимающихся в различных спортивных секциях (секция футбола, секция рукопашного боя, секция общей физической подготовки), к занятиям физической культурой и спортом.

В процессе исследования нами были выделены следующие организационно-методические условия, способствующие повышению мотивации младших школьников к занятиям физической культурой:

- использование активных методов обучения в процессе учебно-тренировочных занятий в спортивной секции;
- применение разнообразных технических приемов из других видов спорта;
- широкое использование игр и игровых приемов в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов;
- поддержание активного интереса к учебно-тренировочным занятиям за счет акцентирования внимания

занимающихся на возможностях практического применения изучаемых технических приемов;

– успешность занятий спортом на начальном этапе во многом обусловлена вниманием родителей к учебно-тренировочному процессу ребенка, поддержанием его интереса к занятиям.

Следует отметить, что вне зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности, занятия в спортивной секции способствуют изменению мотивационной структуры младших школьников. Ведущими мотивами учащихся 9-10 лет становятся мотивы развития характера и психических качеств, физического самосовершенствования и укрепления здоровья. Данные мотивы способствуют формированию интереса школьников к занятиям физической культурой. Также среди школьников, занимающихся в спортивной в секции преобладают учащиеся с мотивом достижения успеха.

### *Литература*

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

## **ПРОБЛЕМА СФОРМИРОВАННОСТИ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**О.И. Кокореза**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Ю.М. Васина**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Во всех областях человеческой деятельности существенную роль играет умение ориентироваться в пространстве. Воспринимая окружающую среду, человек осознает объективные свойства ситуации, в которой осуществляются его действия, и в соответствии с ней регулирует свое поведение. От уровня развития восприятия окружающего мира зависит точность действия в нем (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев и др.).

В свою очередь ориентировка ребенка в окружающей среде совершенствуется на основе развития восприятия и представлений о пространстве. А.В. Кенеман, Т.И.Осокина и др. отмечают, что существенным компонентом умственной деятельности является овладение ребенком пространственными представлениями и ориентировкой в пространстве, которые первоначально осваиваются лучше всего в процессе выполнения физических упражнений.

Восприятие пространства и ориентировка в нем предполагают высокое развитие не только сенсорного, но и моторного аппарата. В формировании пространственных представлений и способов ориентировки в пространстве участвуют различные анализаторы (кинестетический, слуховой, зрительный, осязательный). [1] Особая роль среди них принадлежит кинестетическому и зрительному аппарату.

Ориентировка в пространстве осуществляется в процессе активного движения человека в окружающей среде. Ребенок, ориентируясь в пространстве, принимает чувственную систему отсчета, то есть стороны собственного тела. Следовательно, основой ориентировки в пространстве является формирование у ребенка умения различать части собственного тела.

Особая роль в решении задач формирования ориентировки в пространстве принадлежит занятиям по физической культуре, поскольку здесь, в процессе двигательной деятельности у детей формируются знания о направлениях, местоположении предметов и их отношений, у детей расширяется опыт передвижения в различных направлениях пространства. То есть, именно двигательная деятельность, осуществляемая на физкультурных занятиях, предоставляет оптимальные и неограниченные возможности для формирования у дошкольников ориентировки в пространстве.

Исходя из этого одной из составляющих мониторинга физического развития и физической подготовленности детей в дошкольных учреждениях должно стать исследование формирования у них ориентировки в пространстве. [2] При определении методики и оценке результатов диагностики необходимо учитывать особенности развития ориентировки в пространстве у данной возрастной категории детей, выявленные исследованиями Б.Г. Ананьева, А.А.Люблинской, А.М. Леушиной, А.Я. Колодиной, Т.А.Мусейибовой, М.В. Вовчик-Блакитиной.

В качестве диагностических критериев следует принять:

- умение ориентироваться на себе, от себя, от предмета в статике;
- умение ориентироваться в пространстве в двигательной деятельности;
- умение пользоваться пространственной терминологией при описании знакомых упражнений.

С целью выявления уровней сформированности ориентировки в пространстве у детей проводится обследование, состоящее из 3 серий, включающих в себя: 1 и 2 серия – по 4 задания; 3 серия – 1 задание.

За выполнение каждого из 9-ти заданий выставляются соответствующие баллы: 1балл – задание выполнено правильно; 0,5 балла – задание выполнено частично правильно; 0 баллов – задание выполнено неправильно.

**1 серия:** задания, направленные на выявление у детей навыков ориентировки на себе, от себя, от предмета в статике.

#### *Задание 1.1.*

- Цель: выявление знаний детей о левой и правой стороне своего тела.
- Оборудование: нет.
- Ход обследования: педагог просит ребенка поочередно показать правую и левую руки. Ребенок по просьбе выполняет действия. Педагог задает уточняющий вопрос: «Какую руку ты поднял?»
- Что фиксируется: соответствие действий ребенка заданиям, осознанность совершаемых действий.

#### *Задание 1.2.*

- Цель: выявление умения ребенка определять местоположение предметов, находящихся справа и слева от него.
- Оборудование: справа – стол, стул, пирамидка, мячи; слева – коляска, машинка, мишка, кегли.
- Ход обследования: педагог просит ребенка перечислить предметы, которые находятся справа, слева от него.
- Что фиксируется: правильно ли ребенок перечисляет предметы, которые находятся справа и слева от него, все ли предметы он перечисляет.

#### *Задание 1.3.*

- Цель: выявление умения ребенка определять местоположение предметов, находящихся сзади и спереди от него.
- Оборудование: стол, стул, пирамидка, мячи – сзади от ребенка; коляска, машинка, мишка, кегли – спереди ребенка.

➤ Ход обследования: педагог просит ребенка перечислить предметы, находящиеся сзади и спереди него.

➤ Что фиксируется: правильно ли ребенок перечисляет предметы, которые находятся сзади и спереди него, все ли предметы он перечисляет.

#### *Задание 1.4.*

➤ Цель: выявление умения определять местоположение предметов, находящихся справа, слева от другого ребенка, стоящего напротив.

➤ Оборудование: машина, мяч, стол, пирамидка – справа от ребенка, стоящего напротив; стул, окно, коляска, кегли – слева от ребенка, стоящего напротив.

➤ Ход обследования: педагог просит ребенка перечислить предметы, находящиеся справа, слева от ребенка, стоящего напротив.

➤ Что фиксируется: правильно ли ребенок определяет местоположение предметов, находящихся справа и слева от ребенка, стоящего напротив, все ли предметы он перечисляет.

**2 серия:** задания, направленные на выявление у детей навыков ориентировки в пространстве в двигательной деятельности.

#### *Задание 2.1.*

➤ Цель: выявление умения выполнять повороты направо (налево), по сигналу педагога (без ориентира).

➤ Оборудование: нет.

➤ Ход обследования: педагог просит ребенка повернуться направо, налево (без ориентира), задает уточняющий вопрос: «В какую сторону ты повернулся?»

➤ Что фиксируется: соответствие действий ребенка заданию, осознанность выполненных действий.

#### *Задание 2.2.*

➤ Цель: выявление умения выполнять движения в правую и левую стороны.

➤ Оборудование: нет.

➤ Ход обследования: педагог просит ребенка сделать шаг в правую, левую сторону, после чего задает вопрос: «В какую сторону ты шагнул?»

➤ Что фиксируется: соответствие действий ребенка заданию, осознанность выполненных действий.

#### *Задание 2.3.*

➤ Цель: выявление умения ориентироваться на себе при выполнении общеразвивающих упражнений.

- Оборудование: обруч.
- Ход обследования: педагог просит ребенка поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, сделать наклон в правую и левую сторону. По ходу педагог задает уточняющие вопросы типа: «В какую сторону ты наклонился?».
- Что фиксируется: соответствие действий ребенка заданию, осознанность выполненных действий.

#### *Задание 2.4.*

- Цель: выявление умения ориентироваться на себе при выполнении двигательного действия.
- Оборудование: нет.
- Ход обследования: педагог просит ребенка поставить на носок правую, левую ногу. После этого задает уточняющий вопрос: «Какую ногу ты поставил вперед?»
- Что фиксируется: соответствие действий ребенка заданию, осознанность выполненных действий.

**3 серия:** задание, направленное на выявление у детей навыков использования пространственной терминологии.

#### *Задание 3.1.*

- Цель: выявление у детей умения пользоваться пространственной терминологией при описании знакомого упражнения.
- Оборудование: гимнастические палки, мячи, обручи, скамейки.
- Ход обследования: педагог предлагает ребенку объяснить последовательность
- Что фиксируется: использует ли ребенок (и насколько правильно) пространственную терминологию при описании упражнения.

*Характеристика балльных показателей по сериям заданий*

**Серия 1.** Ориентировка детей на себе, от себя, от предмета в статике.

**Серия 2.** Ориентировка детей в пространстве в двигательной деятельности.

1 балл – ребенок правильно, быстро и уверенно выполнил задание, четко и верно отвечал на вопросы педагога.

0,5 балла – ребенок правильно выполнил задание, но был не уверен, тратил много времени, ждал помощи педагога, на вопросы отвечал сбивчиво или не отвечал; либо задание выполнено частично правильно.

0 баллов – ребенок выполнил задание неправильно.

**Серия 3.** Использование пространственной терминологии.

1 балл – ребенок описывает упражнение, соблюдая последовательность действий, при этом пользуется пространственной терминологией.

0,5 балла – ребенок описывает упражнение, упуская некоторые его элементы, при этом редко пользуется пространственной терминологией.

0 баллов – ребенок не пользуется пространственной терминологией при описании упражнения, пытается его показать.

Балльные показатели, полученные ребенком за выполнение каждого из заданий, суммируются. На основе набранной суммы баллов определяется уровень сформированности ориентировки в пространстве у каждого обследованного ребенка.

Оценка уровня выводится по шкале, где максимальным количеством набранных баллов является 9. По результатам диагностики может быть выделено 3 уровня:

- высокий – от 9 до 7 баллов;
- средний – от 6,5 до 3 баллов;
- низкий – от 2,5 до 0 баллов.

### *Литература*

1. Кокорева О.И. Мониторинг физического воспитания детей в дошкольном учреждении / В сборнике: Роль университетов в поддержке гуманитарных научных исследований. Материалы III Международной научно-практической конференции. Отв.редактор О.Г.Вронский.2008. С.211-215.

2. Кокорева О.И. Развитие точности движений у детей шестого года жизни в играх-эстафетах /Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Московский педагогический университет им.Л.Н.Ленина. М.,1997.

## РЕФЛЕКСИВНЫЙ КОМПОНЕНТ В СОСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**И.А. Стеценко**

*доктор педагогических наук, доцент  
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» (Таганрог, Россия)*

**М.П. Дебердеев**

*кандидат педагогических наук  
Южный федеральный университет (Ростов-на-Дону, Россия)*

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и максимального психического напряжения, лежащего в основе психологической подготовленности спортсмена [1]. Рефлексивная деятельность помогает спортсмену справиться с психическим напряжением в соревновательной деятельности, а кроме того позволяет достигнуть адекватной самооценки, прогнозировать и анализировать результаты спортивной деятельности, повышает уровень самоорганизации. Осуществляя рефлексию, спортсмен определяет, насколько последовательным, целенаправленным и эффективным было его действие на тренировке или в соревновательной деятельности, в какой степени достигнут предварительно намеченный результат.

Наши собственные наблюдения по подготовке спортсменов-дзюдоистов свидетельствуют о том, что многие из них заявляют о желании реализовать себя в спорте, о значимости для них результатов спортивной деятельности. Тем не менее, до 1/3 спортсменов довольно часто оказываются не в состоянии оценить свои личностные качества, реализовать поведенческую Я-концепцию. Мы склонны объяснить это недостаточным развитием у спортсменов необходимых способностей и отсутствием соответствующих умений (способности к самоанализу и самооценке, умения рефлексировать, сравнивать свой опыт и потенциал с опытом и потенциалом других людей и др.). В основе этих проблем – недостатки спортивной подготовки, когда спортсмен выступает объектом деятельности, а не его субъектом.

На практике спортсмены нередко подменяют анализ собственной деятельности, связанный с рефлексией, простой констатацией сделанного. Неудачи в спортивной деятельности объясняют внешними причинами (неадекватность оценки тренера результатов спортсмена, низкий уровень подготовки тренера, слабая материально-техническая база тренировок, плохая организация соревнований и др.). При этом нередко из анализа исключаются результаты деятельности самого спортсмена.

Мы считаем, что рефлексивная деятельность спортсмена – это анализ осуществляемой спортивной деятельности, направленный на выявление причин затруднений и коррекцию способа деятельности. Причём даже неудачная деятельность не игнорируется, а перестраивается в соответствии с рефлексивными выводами. Чем раньше начата рефлексия в процессе деятельности, тем больше возможность перестроить эту деятельность. Т. е. рефлексия помогает изменять деятельность, совершенствовать её [2].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности. Современная тенденция развития многих традиционных и новых видов спорта направлена на двигательную деятельность спортсмена, проходящую в вероятностных, неожиданных и экстремальных условиях (все виды серфинга, скейтборда, пляжные спортивные игры, триатлон, бои без правил, различные восточные единоборства и др. экстремальные виды спорта) [7].

Любая деятельность человека вызывает активизацию физических и психических резервов организма, особенно если она выполняется в вероятностных или экстремальных ситуациях. Адекватная реакция характеризуется возрастанием поисковой активности, умении изменять алгоритм действий, улучшении таких показателей, как точность выполнения различных действий, уверенность, скорость выполнения движения и пр. Неадекватное реагирование обычно появляется в случае несоответствия требований сложившейся ситуации и возможностям человека. Создающееся в данных условиях неблагоприятное эмоциональное напряжение может сохраняться долгое время и устраняется с определенными трудностями. Если воздействие экстремального фактора увеличивается, появляется остро выраженное

эмоциональное напряжение, которое может перерасти в страх и тревогу.

Психологическое состояние спортсмена протекает в искусственных условиях, внезапно меняющихся ситуациях и все это осуществляется на фоне больших физических напряжений. Мышление спортсмена находится в постоянном напряжении по разгадыванию возможных движений соперника, возникающих помех. Помехи могут носить характер эмоционального напряжения, нарастающего утомления, изменения соревновательных ситуаций и пр. Сбивающие факторы, помехи обычно оказывают отрицательное влияние на двигательную способность спортсмена.

В психологических исследованиях экспериментально установлено, что при создании условий для интенсификации рефлексии успешность решения спортсменом разнообразных задач значительно возрастает. Как отмечает И. А. Стеценко, рефлексия относительно практики – основа для создания более совершенной практики, а последняя, в свою очередь, побуждает дальнейшую рефлексию и последующую коррекцию практики [3]. Практика становится источником спортивного мастерства лишь в той мере, в какой она является объектом структурированного анализа: неотрефлексированная практика бесполезна и со временем ведет не к развитию, а к стагнации деятельности спортсмена. Однако рефлексия не есть сама обратная связь, подобно тому, как обычное зеркало, отражающее внешний облик человека, не является само по себе обратной связью, а лишь средством, способом или механизмом, с помощью которого эту обратную связь можно получить [3]. Рефлексия как механизм обратной связи в деятельности спортсмена – это не только некий результат (изображение в зеркале), но и процесс, который связан с внутренними преобразованиями – осмыслением и переосмыслением деятельности, внесение корректировочных действий.

Рефлексия для спортсмена является источником внутреннего опыта, проявляющегося в осознании, переосмыслении своей деятельности и в ходе тренировочного процесса, и особенно на соревнованиях. При этом важно учитывать дидактические условия реализации рефлексивного подхода в практике подготовки спортсменов: активизация мыслительных процессов в ходе тренировки; объективизация мышления спортсменов при решении тренировочных и соревновательных задач;

стимулирование самостоятельной проработки в ситуации конфликта и проблемы;

развитие положительной «Я-концепции», спортивного оптимизма и уверенности в себе; эмоциональная насыщенность тренировки; самопознание и саморегуляция переживания; перераспределение функций тренера и спортсмена на тренировке на основе партнерства и творческой свободы [3].

Мы считаем, что существует зависимость спортивного мастерства от рефлексии деятельности спортсмена и можно вывести формулу функциональной зависимости: «Деятельность + рефлексия этой деятельности = развитие».

Для спортсменов особенно важно активизировать самостоятельность и интеллектуальную активность в планировании и выполнении тренировочных заданий, и решении соревновательных ситуаций [4]. Для этого рекомендуется методика рефлексивных вопросов. Первоначальной задачей методики является развитие у спортсменов рефлексивного слушания. Рефлексивное слушание тренера основывается на эмпатическом контакте между тренером и спортсменом и позволяет формировать качественную обратную связь и установить взаимопонимание. Тренер идентифицирует себя со спортсменом (становится на его место).

Сущность методики рефлексивных вопросов заключается в актуализации анализа деятельности спортсмена посредством направленного речевого воздействия с помощью рефлексивно-ориентированных вопросов. Результатом речевого воздействия на спортсмена является развитие личности, самоанализ деятельности спортсмена в тренировочных заданиях, ориентированность на высокий результат в соревновательной деятельности. Методика включает рефлексивные вопросы, предназначенные для запуска мыслительных процессов в нужном для тренера направлении с учетом личностных позиций спортсмена.

Рефлексивные вопросы имеют своей целью получение информации об исследуемых переменных спортивной деятельности, отраженной в сознании спортсмена. Спортсмен, отвечая на вопросы тренера, осознает цель, мотивы спортивной деятельности, возможные позитивные и негативные последствия достижения цели. Спортсмен вырабатывает систему когнитивных убеждений, необходимых для достижения цели.

Психологическое воздействие, оказываемое тренером на спортсмена при постановке вопросов, позволяет делегировать спортсмену ответственность за результаты его деятельности на соревновании.

Так, например, спортсмену задаётся вопрос: «Как ты оцениваешь свою подготовку к соревнованию?» У спортсмена при этом запускаются мыслительные процессы, направленные на оценку собственного успеха при выступлении на соревнованиях. Другой вопрос: «Какие упражнения на тренировке у тебя получились лучше других?» У спортсмена запускаются мыслительные процессы, позволяющие ему осмыслить свои действия на тренировке.

Задаваемые тренером рефлексивные вопросы позволяют запускать мыслительную деятельность спортсмена в нужном для тренера направлении. Как правило, каждый внутренний мыслительный процесс сопровождается определенным психическим состоянием: успеха, неуспеха, уверенности в своих силах и других. Задача вопроса – активизировать наиболее продуктивное и оптимальное психологическое состояние, адекватное задачам, поставленным перед спортсменом. Методика рефлексивных вопросов – это процедура взаимодействия тренера и спортсмена в процессе беседы, где тренер путем направленного речевого воздействия активизирует мыслительную деятельность и, задавая ряд вопросов, помогает спортсмену самостоятельно анализировать свою двигательную деятельность и корректировать ее при необходимости. Отвечая на вопросы тренера, спортсмен вырабатывает систему когнитивных убеждений, необходимых и достаточных для достижения своей цели.

По нашему мнению, методика вопросов используется тренером в качестве заключительного этапа каждой тренировки для побуждения спортсмена анализировать свою деятельность на протяжении подготовки к соревновательной ситуации. Это завершающее действие складывается из поэтапной рефлексии и шаговых самооценок, когда спортсмен на каждом этапе тренировки оценивает и корректирует свою деятельность в виде рефлексивного алгоритма:

*Я* – как чувствовал себя в процессе тренировки, было ли комфортно, с каким настроением тренировался, доволен ли я собой.

*Мы* – насколько комфортно мне работалось в группе; я помогал товарищам, они помогали мне – чего было больше.

*Дело* – я достиг цели тренировки, какие были затруднения, почему; как мне преодолеть свои затруднения.

Методика рефлексивных вопросов используется перед соревнованиями для того, чтобы спортсмен мог определить для себя готовность и подробно составить план вариантов возможных соревновательных стратегий в различных ситуациях.

Использование методики рефлексивных вопросов создает психологические предпосылки к самореализации спортсменов: мотивацию достижения успеха; потребность в самосовершенствовании; самостоятельность в планировании соревновательных целей; потребность в самоутверждении, самовыражении.

Мы считаем, что применение методики рефлексивных вопросов способствует:

1) формированию у спортсменов синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;

2) выработке ориентации на постоянный самоанализ результатов своей деятельности (тренировочной и соревновательной);

3) выработке оптимальной тактики целеполагания в занятиях спортом;

4) межличностной поддержке со стороны тренера, товарищей по группе.

Следует отдельно остановиться на важном результате применения методики рефлексивных вопросов, связанном с предупреждением проблем, препятствующих личностному росту спортсмена. В процессе спортивного совершенствования перед спортсменом возникает комплекс проблем объективного и субъективного характера, затрудняющих освоение упражнений и реализацию подготовленности на соревнованиях. К основным проблемам можно отнести следующие: несоответствие психофизиологических особенностей спортсмена требованиям вида спорта; низкий уровень развития профессионально важных качеств необходимых для избранного вида спорта; несоответствующая спортивная мотивация (преобладание тренировочной мотивации и мотивации избегания неудачи); неудовлетворенность достигнутыми результатами; неудовлетворение актуальных потребностей и др.

Рефлексивный компонент в процессе подготовки спортсмена позволяет изменить его отношение к спортивной деятельности: стать субъектом этой деятельности, что важно для результативности соревновательной деятельности.

Итак, методика рефлексивных вопросов позволяет спортсменам самостоятельно контролировать своё психологическое состояние на тренировках и в соревновательных ситуациях, ставить диагноз своего состояния, определять необходимые способы и приёмы воздействия с целью приведения его в оптимальное состояние. Как показывают наши исследования, проведенные со

спортсменами-дзюдоистами, это позволило существенно повысить результативность соревновательной деятельности в среднем до 50%.

Рефлексивная деятельность спортсмена в ходе спортивной подготовки способствует проявлению самостоятельной интеллектуальной активности в процессе спортивного совершенствования.

### *Литература*

1. Ложкин Г.В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности / Г. В. Ложкин, А. Б. Колосов // Спортивный психолог. – 2012. – № 3. – С. 5–12.
2. Стеценко И.А. Теоретические основы рефлексивно-ориентированной концепции педагогического образования/ И.А. Стеценко, М. П. Дебердеев // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Интеллектуальные САПР». 2006. - С. 270-274.
3. Стеценко И.А. Формирование педагогической рефлексии в системе высшего педагогического образования / И.А. Стеценко // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2014. – Т.4. – С.37-40.
4. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
5. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №4. - С. 11-15.
6. Дебердеев М.П. Методика оценки физического развития/М.П. Стеценко, В.А. Таран//Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник научных трудов XXVIII-ой Международной научно-практической конгресс-конференции. 2015. - С. 43-44.
7. Туревский И.М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика. Монография. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2012. – 365 с.

## **РОЛЬ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЯН.**

**Е.А. Гревцова**

*доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина» (Рязань, Россия)*

**Г.В. Чукина**

*кандидат медицинских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина» (Рязань, Россия)*

**Л.Н. Буробина**

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина» (Рязань, Россия)*

Физическая культура и спорт – это часть культуры общества, так как любая профессиональная деятельность, осуществляемая в рамках социальных институтов, находится в прямой связи между возможностями личности и мышечной деятельности в различных её аспектах.

Если ведущей биологической потребностью человека является пищевая, то двигательная активность – второй, лежащей в основе формирования здоровья человека. Мышечная нагрузка жизненно необходима человеку – без работы мышц не может нормально функционировать ни одна из систем организма: они входят в состав и обеспечивают работу всех сосудов и внутренних органов, более того – через мышечные движения осуществляется и вся психическая деятельность человека.

Такие понятия как «форма», «плавность», «изящество», характеризующие высокую степень физического развития, обычно соотносят с терминами «единство» и «совершенство». Но мышцы являются не только важной частью опорно-двигательного аппарата. Во время мышечной работы происходит своего рода самоочищение организма, освобождение от ненужных шлаков [1, 5].

Целостность человека проявляется в том, что все его компоненты – физическое состояние и физическая подготовленность, духовная и эмоционально-волевая сферы, познавательные механизмы, а также мотивационная система находится в глубокой взаимосвязи и взаимодополнении. Отображая «целостность» и «образовательную силу» представленный о теле, телесной стороне человеческой природы и его движениях, физическая культура и спорт успешно реализуют функцию развития личности [1, 5].

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровья: «Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Отсюда: здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических (пищевая, двигательная, познавательная, половая и т.д.) и социальных (работа, дом, семья) потребностей, вызывающая положительные эмоции (радость) и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев, т.е. полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Следовательно, рациональное удовлетворение биологических и социальных потребностей формирует здоровье человека – его физическое, психическое и социальное благополучие [1].

Из определения «здоровья» и ЗОЖ видно, что физическая активность - составляющая часть этих понятий. Более того, в них подчеркивается высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта. Это диктует необходимость формирования должного уровня физической подготовленности каждого члена общества. Эта задача может быть реализована только при наличии и совершенствовании законодательных основ развития физической культуры и спорта.

В Международной хартии физического воспитания и спорта, а также в Спортивной хартии Европы спорт определен как социокультурный феномен. Такая трактовка спорта принимается нами в качестве общечеловеческого понимания одного из основных понятий в данной сфере [2, 3].

Международно-правовое понимание роли физического воспитания и физической культуры основано на том, что эффективное осуществление прав человека вообще зависит в значительной степени от возможностей каждого человека свободно развивать и сохранять свои физические способности, и поэтому доступ всех людей к физическому воспитанию и спорту должен быть обеспечен и гарантирован государством [3, 4].

Статья 1 Международной хартии физического воспитания и спорта, провозглашенной 21 ноября 1978 года в Париже Генеральной конференцией ООН, предусматривает, что занятие физическим воспитанием и спортом – основное право каждого человека.

Это основное право раскрывается в Хартии следующим образом:

- каждый человек обладает правом на доступ к физическому воспитанию и спорту, которые необходимы для развития его личности;

- каждый человек в соответствии со спортивными традициями своей страны должен иметь все возможности для участия в физическом воспитании и спорте для улучшения своего состояния и достижения уровня спортивных успехов сообразно своим способностям;

- особые условия необходимо предоставлять молодежи, включая детей дошкольного возраста, пожилым людям и лицам с физическими и умственными недостатками [3, 4].

В Конституции Российской Федерации, принятой 12 декабря 1993 года, установлено:

«Человек, его права и свободы является высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина – обязанность государства (Глава 1. «Основы конституционного строя, статья 2).

«В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию» (Глава 2 «Права и свободы человека и гражданина», статья 41).

Как видим, законодатель объединил в одной статье вопросы здравоохранения, физкультуры и спорта, экологии и санитарно-эпидемиологического благополучия [3,4].

Данная конституционная норма соответствует положениям статьи 12-й Международного пакта об экономических, социальных и культурных правах граждан, в соответствии с которым государство обязано обеспечивать охрану здоровья своих граждан и медицинскую помощь всем, нуждающимся в ней.

Помимо права каждого человека и гражданина на занятия физической культурой и спортом, Конституция РФ в главе 3 «Федеративное устройство» в ст. 72 устанавливает, что общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта находятся в совместном ведении федерального центра и субъектов Российской Федерации. Данное положение Конституции означает многоуровневую систему правового поля России [2,3,4].

Роль физической культуры и спорта определена в «Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте от 27 апреля 1993г. № 4868-1», как «важной составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения Российской Федерации». «Основы» определяют права несовершеннолетних на бесплатные занятия физической культурой и всеми видами двигательной активности не менее пяти часов в неделю. Статьи 12, 13 «Основ» определяют правовые основы физического воспитания в образовательных учреждениях. Большая роль отводится общественным объединениям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, создаются физкультурные спортивные общества, федерации по видам спорта, клубы и иные объединения граждан, ставящие своей целью развитие физической культуры и спорта среди населения. В развитие «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» в субъектах Российской Федерации были приняты законы прямого действия [2,3,4].

Несмотря на то, что Основы не являлись федеральным законом, они сыграли прогрессивную роль в становлении и развитии нормативно-правовой базы физической культуры и спорта. Их позитивными чертами были очевидная социальная направленность и четко прописанные источники, и размеры финансирования сферы: в них определялся процент отчислений из федерального бюджета России на развитие физической культуры и спорта.

Роль Основ важна и потому, что этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний [3, 4].

В мае 1999 г. был принят Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Указанный закон дал однозначные определения таким понятиям, как физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, физкультурное движение, олимпийское движение, физкультурно-спортивное объединение,

физкультурно-спортивная организация, всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье».

Знаковым событием на пути реформирования сферы физической культуры и спорта стало заседание Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», которое состоялось 30 января 2002 г. в Кремле. В материалах Госсовета России было определено, что физическая культура и спорт, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом обуславливает его поведение в учебе, профессиональной деятельности, в быту, способствует решению социально-экономических, воспитательных, патриотических и оздоровительных задач.

Следует отметить, что вынесение вопросов развития физической культуры и спорта на уровень заседания Государственного совета Российской Федерации свидетельствовало о том, что государство признало возрастающее значение физической культуры и спорта в современном обществе и показало намерение активно содействовать их интенсивному развитию в стране [2,3,4].

Правительство Российской Федерации постановлением от 29 мая 2002 г. № 363 утвердило подпрограмму «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации (2002-2005 годы)» Федеральной целевой программы «Молодежь России (2001-2005 годы)», которая была утверждена постановлением Правительства РФ от 27 декабря 2000 г. № 10151. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002 г. № 1507-р была одобрена Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года [3,6].

11 января 2006 г. постановлением Правительства РФ от № 7 утверждена

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Основопологающей целью государственной политики декларировалось создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Сохранение и улучшение физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует достижению указанной цели. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной

физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Опыт многих развитых стран показал, что такая задача может быть решена при реализации комплексной программы.

Следующим знаковым событием в совершенствовании регулирования физической культуры и спорта стало принятие Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее также - Федеральный закон о спорте). Это новый базовый отраслевой закон, направленный на совершенствование государственного регулирования и создание современной законодательной базы в области физической культуры и спорта. Он устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации [6].

Принятие нового Федерального закона о спорте закладывает качественно новый правовой фундамент в сфере регулирования отношений в области физической культуры и спорта. Это третий базовый отраслевой закон в постперестроечный период, который регулирует отношения в рассматриваемой сфере.

Приведем законодательные (легальные) определения следующих основных понятий, закрепленные в ст. 2 Федерального закона о спорте:

*физическая культура* - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

*спорт* - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

*массовый спорт* - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

*студенческий спорт* - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего профессионального образования, их подготовку к участию

и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях;

*школьный спорт* - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

В новом Законе довольно четко и детально регламентировано, какие полномочия относятся к уровню Федерации, какие - закреплены за органами государственной власти субъекта РФ, а какие - за органами местного самоуправления [3, 6].

За время действия Федерального закона о спорте № 329 в него внесен ряд изменений и дополнений, около 40 законов о физкультуре и спорте принято в субъектах РФ.

Так, согласно п. 1 ст. 6 Федерального закона о спорте распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, в которой определены цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.

В целом надо сказать, что принятие нового Федерального закона о спорте и сопряженного с ним законодательства является существенным шагом вперед с точки зрения качества и эффективности нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта. В отличие от предыдущего действующий Федеральный закон о спорте содержит конкретные правовые механизмы, а не декларации, гораздо лучше закрепляет, упорядочивает и опосредует складывающиеся в физической культуре и спорте общественные отношения [3,6].

Основными проблемами в области физической культуры и спорта в городе Рязани в настоящее время являются: 1) недостаточный интерес к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения, здоровый образ жизни не стал нормой для большинства горожан; 2) низкая обеспеченность населения города Рязань спортивными сооружениями; 3) потребность в высококвалифицированных тренерских и инструкторских кадрах и создание условий для их подготовки и повышения квалификации; 4) низкий уровень

оснащенности специалистов, работающих в области физической культуры и спорта, передовыми высокоэффективными средствами и методами [7].

Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Рязани» на 2016-2020 годы направлена на решение обозначенных проблем и предопределяет использование системного, комплексного, совокупного и последовательного подходов по развитию физической культуры и массового спорта в городе Рязани.

Данные приоритеты стали основой определения цели и задач муниципальной программы [7].

Целью настоящей программы является создание условий развития физической культуры и массового спорта в городе Рязани.

Для достижения цели муниципальной программой решаются следующие задачи:

- формирование благоприятных условий для развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта города Рязани;

- обеспечение населения муниципальными услугами в сфере физической культуры и спорта;

- создание условий, обеспечивающих возможность для населения города вести здоровый образ жизни, повышение интереса и приобщение различных категорий граждан (слоев общества) к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

- обеспечение условий для проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства;

- обеспечение условий для реализации муниципальной программы.

Таким образом, эффективное решение проблемы укрепления здоровья населения, увеличение числа ведущих ЗОЖ, а значит – регулярно занимающихся физическими упражнениями, создание условий для развития массового и профессионального спорта невозможно без совершенствования работающей законодательной и нормативно-правовой базы – основы реализации государственной политики в области охраны здоровья.

### *Литература*

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 7-е, доп. И испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 444, [1] с.: ил. – (Высшее образование).

2. Зуев В.Н., Логинов В.А. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность) [Текст]: учеб. пособие для вузов / В.Н. Зуев, В.А. Логнов. – М.: Советский спорт, 2008. – 196 с.

3. Корольков В.В. Правовые основы в области обеспечения деятельности физической культуры и спорта: курс лекций: в 2 ч. /В.В. Корольков. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2011. – Ч.1. – 154с.

4. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. - 148с.

5. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424с.

6. Развитие правового регулирования физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://isfic.info/profsport/alfiz01.htm> , свободный.

7. Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в городе Рязани» на 2016-2020 годы (с изменениями на: 14.09.2017) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/438811940> , свободный.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ФУТБОЛЕ**

***В.В. Борисова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***О. П. Панфилов***

*доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Становление игроков в футболе находится в прямой зависимости от многих факторов, а наиболее значимыми из них являются темпы освоения технико-тактических действий с одновременным достижением высокого уровня развития специальных физических качеств [2, 3].

Многие тренеры на практике столкнулись с тем, что разработанные более 20 лет назад методики развития физических качеств неэффективны и занимают значительную часть времени тренировочного занятия. В связи с этим они теряют ориентиры в процессе специальной физической подготовки, не могут

скоординировать компоненты физической и технической подготовки [2, 4, 5].

В связи с вышесказанным, встал вопрос о разработке методики интеграции - совмещения разделов технической и физической подготовки в футболе при стандартных временных затратах.

Интеграция или совмещение разделов технической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе футболистов 12 – 13 лет предполагает разработку таких двигательных заданий, которые могли бы содержать в себе большинство упражнений сопряжённого характера и использовались бы в течение длительного времени [2, 4, 5, 6].

Таким образом, актуальность исследования заключается в разрешении объективного противоречия между необходимостью оптимизации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации в футболе при стандартных временных затратах, с одной стороны, и недостаточным научно-методическим обоснованием использования в тренировочном процессе методики совмещения (интеграции) разделов технической и физической подготовки, с другой. Приоритетным здесь является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение техники владения мячом и интенсивное развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

В связи с теоретической и практической значимостью разрешения выделенного противоречия сформулирована проблема исследования: каковы условия интеграции средств физической и технической подготовки для повышения эффективности этапа начальной спортивной специализации футболистов 12-13 лет?

Цель работы - разработка методики интеграционного подхода к разделам технической и физической подготовок на этапе начальной спортивной специализации в футболе.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу в учебно-тренировочных группах второго года обучения.

Предмет исследования – влияние интеграционного подхода на эффективность начальной спортивной специализации и становление соревновательной деятельности футболистов 12 – 13 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что интегративная методика физической и технической подготовки игроков в футбол на этапе начальной спортивной специализации будет эффективной и педагогически целесообразной, если при ее разработке:

- отбор двигательных заданий из каждого вида подготовки для создания интегративной учебной программы, распределение ее содержания в микроциклах и нормирование тренировочной нагрузки будет проводиться с учетом ведущих двигательных способностей и их закономерной связи с показателями соревновательной деятельности;

- приоритетным является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение техники владения мячом и интенсивное развитие скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить теоретико-методические предпосылки и организационно-педагогические факторы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса футболистов на этапе начальной спортивной специализации.

2. Определить особенности физической и технической подготовленности и результативности соревновательной деятельности игроков в мини-футбол на этапе начальной спортивной специализации при традиционной организации учебно-тренировочного процесса.

3. Разработать и экспериментально обосновать интегративную методику физической и технической подготовки на этапе начальной специализации игроков в мини-футбол 12-13 лет.

Задачи решались при помощи следующих методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы педагогического контроля физических качеств, морфофункциональные измерения, педагогические измерения, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения результатов проведенной с юными футболистами работы были отобраны наиболее целесообразные, на наш взгляд, тесты, характеризующие технико-физическую подготовленность юных футболистов. Показатели технико-физической подготовленности юных игроков в футбол определялись по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 300 м, тест Купера, бег на 30 м, челночный бег 3x10 м. Для исследования координационных способностей футболистов в процессе эксперимента использовались следующие тесты: оценка способности к ориентированию в пространстве, оценка способности к комплексной реакции, оценка способности к динамическому равновесию (балансирование). Техническая подготовленность оценивалась по упражнениям и нормативам примерной программы

по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ 2003, 2010 г.г. и с учетом экспертной оценки: бег 30 м с ведением мяча, бег 5х30 м с ведением мяча, жонглирование мяча (комплексное).

Педагогический эксперимент являлся своеобразным комплексом методов исследования, который позволил обеспечить научно-объективную проверку правильности обоснованной в начале исследования гипотезы и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, построенного на основе интегративного подхода к формированию соревновательной деятельности игроков в футбол. Содержание педагогического эксперимента заключалось в следующем:

1. *Констатирующий этап.* Его цель - выявить состояние и результаты обучения в традиционной педагогической системе спортивной тренировки в учебно-воспитательных учреждениях дополнительного образования.

2. *Формирующий этап.* Его цель - определить содержание, критерии, способы и результаты функционирования инновации в виде интегративной программы технической и физической подготовки в сравнении с данными обучения в традиционной системе, осуществить коррекцию экспериментальной технологии.

Исследование проводилось с сентября 2015 по май 2017 годов.

В эксперименте принимали участие 24 игрока в возрасте 12-13 лет. Экспериментальная и контрольная группы составляли по 12 человек. Тренировки проводились 5 раз в неделю по 1,5 часа в ДЮСШ «Арсенал».

Отличие в методике проведения тренировки футболистов в экспериментальной группе состояло в том, что мы применили методику совмещения разделов технической и физической подготовки, приоритетным в которой является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение техники владения мячом и интенсивное развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой программе без учета разработанной нами методики, включая метод сопряженного упражнения [1].

Методика совмещения разделов технической и физической подготовки в рамках интегративного подхода на этапе начальной спортивной специализации в футболе основана на системном интегративном планировании учебного материала, когда части одного вида подготовки - физической объединялись (кооперировались) с частями другого вида подготовки - технической.

Упорядочение, структурирование ранее разъединенных частей привело к новой форме содержания тренировочного задания – комплексу, который составляют двигательные средства: а) из приемов техники игры в футбол и б) приоритетного развития доминирующих для этих приемов двигательных способностей. При этом сохраняется заданная в рабочей программе логическая функция (доступность, преемственность, последовательность) отбора и распределения учебного материала.

Применение разработанных комплексов упражнений в рамках интегративного подхода в учебно-тренировочном процессе осуществлялось по следующей схеме. Вначале решались специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности в такой последовательности: физическая, техническая, тактическая. Затем решалась задача повышения эффективности одного вида подготовки - физической, средствами другого вида – технической подготовки:

а) посредством развития физических способностей, необходимых при выполнении технических приемов;

б) посредством развития физических способностей в рамках структуры отдельных технических приемов;

в) развитие физических способностей посредством многократного повторения технических приемов при повышенной интенсивности, в том числе превышающей и соревновательную.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что применение разработанной методики способствует заметному приросту результатов скоростно-силовой и координационной подготовленности юных футболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, а также приросту технической подготовленности: в беге с разными способами ведения мяча, в жонглировании (комплексном), где прирост составил от 3,2 до 45,3 % ( $P < 0,05$ ).

Предложенная методика совмещения разделов технической и физической подготовок в рамках интеграционного подхода в футболе на этапе начальной специализации так же способствовала повышению эффективности соревновательной деятельности футболистов экспериментальной группы, что выразилось в достоверном улучшении большинства количественных и качественных показателей соревновательной деятельности: количество побед в товарищеских матчах спортсменов экспериментальной группы над спортсменами контрольной, а так же увеличении количества точных ударов по воротам, обводок соперника и перехватов мяча.

Несмотря на то, что в контрольной группе тоже произошли положительные изменения результатов, значимость этих изменений значительно ниже, что может служить основанием для дальнейшей разработки способов интеграции тренировки.

### *Литература*

1. Андреев С. Н. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования/С. Н. Андреев.- М., 2005 - 178 с.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие для студентов вузов: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта/ В. В. Варюшин. - М.: Физ. культура, 2009. –112 с.
3. Губа В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ В. Губа, П. Квашук, В. Никитушкин. - М.: ФиС. – 2009. – 280 с.
4. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб. пособие / П.Ф. Ежов. - Малаховка: Изд-во МГАФК, 2006. - 85 с.
5. Панфилов О. П., Туревский И. М., Борисова В. В., Завьялов С. И. Структура психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей// Теория и практика физической культуры// научно-методический журнал.-2012.-№ 12.-С. 38-42.
6. Титова А. В., Борисова В. В. Особенности интеграции технической (предметной) и физической подготовки гимнасток – «художниц». Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, спорт. Выпуск 1. Тула, 2016. С. 226-231.

## **ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

***Г.В. Валеева***

*кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Д.А. Игнатов***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В истории становления физической культуры и спорта существенный вклад внесли великие мыслители Античности, которые пытались найти паритет между физическим и умственным влиянием, соединяя в себе физические упражнения и

интеллектуальные головоломки. Мыслитель Древней Греции Ксенофан отмечал, что «большей ценностью обладают мудрость и осмотрительность, нежели атлетическая сила и быстрота» [1], так как духовные качества приносят пользу всему государству, а физические – наделяют славой лишь одного индивида. А великие мудрецы Платон и Аристотель в своих работах отмечали, что физическая культура является составной частью общего воспитания и образования. Платон, обращаясь к осмыслению гимнастического воспитания, спортивных зрелищ и ценности телесности, утверждал: «в совокупности физическое и интеллектуальное воспитание дадут положительный эффект тогда, когда молодежь будет вести воздержанный образ жизни с соблюдением правил гигиенического характера» [3]. Однако, его ученик Аристотель говорил, что «слишком усиленное или недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье» [2].

В эпоху средневековья преобладающим было теологическое учение, провозглашавшее презрение к физическим влечениям, следствием которого явилась отмена физической культуры в педагогических учреждениях. Заметим, что отношение к физической культуре отцов православной церкви и католической было различным. Православие в меньшей степени симпатизировало аскетизму, тогда как католическая церковь способствовала и поощряла систему воспитания дворянства, а также физическую подготовку рыцарей. Таким образом, не смотря на определенные трудности развития, физическая культура в эпоху Средневековья имела место быть и более того, определенные физические упражнения, освобожденные от элементов ритуального характера, стали основой современного европейского спорта. Т.е. происходит зарождение нового течения в физической культуре и спорте, ориентирующего личность на достижение высоких результатов и побед. В работах мыслителей эпохи Возрождения и Нового времени обсуждались вопросы о социальной природе и социальном значении физической культуры и спорта: Т. Кампанелла, Т. Мор, Г. Зиммель, Г. Спенсер, М. Шелер, М. Вебер и др.

Однако, в силу того, что долгое время физическая культура и спорт не являлись системообразующими компонентами жизни социума, большинство мыслителей игнорировали вопросы этой области, поскольку считали их не столь важными для философского

анализа. В то же время, такое явление как спорт развивался в течение длительного времени стихийно, опираясь на практический опыт и обыденное сознание человека. Философская рефлексия физической культуры и спорта находилась на низшем уровне, поскольку вопросы, связанные с данными явлениями рассматривались мыслителями как тривиальные аспекты жизни общества. Ситуация начинает меняться, когда в XIX–XX вв. физическое воспитание и спорт превращаются в социальное явление мирового масштаба. Когда различные вопросы и ситуации, связанные с данными сложными социальными феноменами, настоятельно требовали комплексного, социально-философского исследования и теоретического самосознания. Так же, возникает потребность анализа влияния на спорт таких сфер общества как экономика, политика, культура и обратного воздействия спортивного движения на образ жизни человека и социума. Еще более важное значение, приобретали методологические, культурологические и аксиологические проблемы физической культуры и спорта. Отметим, что в начале 70-х гг. XX вв. американским философом Полом Вейсом была написана работа под названием «Спорт: философское исследование», встретившая бурный отклик в философском обществе. А в 1972 г. было создано «Международное философское общество по исследованию спорта» (в настоящее время – «Международная ассоциация философии спорта») – организация, занимающаяся рассмотрением философских аспектов спорта, возглавил которую П. Вейс. В деятельность данной организации входит проведение международных семинаров и конференций по актуальным вопросам физической культуры и спортивного движения, а также издание журнала «The International Association for the Philosophy of Sport».

Основные вопросы, на которые отвечает философия: что есть реальность? (относится к метафизике), что есть знание? (эпистемология и гносеология), что есть ценность? (аксиология, этика) – раскрывают суть философии физической культуры и спорта. В свете метафизики спорта можно выделить несколько сфер. Первая сфера связана с концептуальным анализом, использующимся метафизиками для попыток дать определение спорту. Сторонники философских определений утверждают, что независимо от размытых представлений о спорте, его историческое значение необходимо выявлять и прояснять, а не избегать их и искажать. Критики, выступающие против таких определений философов, отмечали, что в них присутствуют исторические смещения, которые могут не только повлиять на культурное

восприятию спорта, но и привести к изменениям в понимании, что есть спорт. Вторая сфера в концептуальном анализе спорта связана с формальными и контекстуальными терминами в определении культурных практик. Выявление значения и целей культурных практик, согласно мнению сторонников формалистских определений спорта, возможно посредством рассмотрения их формальных правил. Т.е. содержание спортивной игры определяется формальными правилами определенного вида спорта. Представители контекстуальных определений утверждают, что спорт определяется не только правилами, но и этосом («греч. *ethos* - термин античной философии, обозначающий характер какого-либо лица или явления») [2]. В данном случае, этос спорта связан с определенными социальными нормами, определяющими толкование и применение спортивных правил. Третья сфера связана с отношением между спортом и играми. Здесь, необходимо отметить замечание исследователя Б. Сьюйтса: «весь спорт—игра, но не все игры—спорт» [5], согласно которому игры тождественны спортивным элементам. Критики же, выступали с замечание того, что всякий вид спорта, имеющий определенные правила, имеет элемент игры.

В эпистемологическом и гносеологическом изучении спорта, основными является вопросы о том, как человек узнает о спорте, и вопрос об организации знания, необходимой для спорта. Отметим, что ответами на эти вопросы занимается философия образования, разделом которой является философия физического воспитания. Аксиологическое и этическое исследование спорта базируется на следующих проблемах: отношения между спортсменами (какие формы поведения совместимы с благой спортивной практикой?); состязательная сторона спорта и проблемы нарушений и обмана; моральное обоснование соперничества; императивы и ценности, побуждающие спортсменов использовать средств, для улучшения своих показателей; эстетическое восприятие спорта.

Итак, на основании выше сказанного, сделаем вывод о том, что мировоззренческие и социально-философские вопросы деятельности человека в сфере физической культуры и спорта являются крайне сложными и могут быть решены лишь на основе научного подхода, использования научных методов, что и делает философия физической культуры и спорта.

## Литература

1. Блинников Л.В. Краткий словарь философских персоналий. Ксенофан. [Электронный ресурс] // Библиотека гумер. [Сайт]. URL: [http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/Philos/FilosPers/51.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/FilosPers/51.php) (дата обращения 05.10.2017)
2. Большой энциклопедический словарь. [Электронный ресурс] // Вокабула. Энциклопедии, справочники, словари – онлайн. [Сайт]. URL: <http://www.вокабула.рф/энциклопедии/большой-энциклопедический-словарь/этос> (дата обращения 05.10.2017)
3. Лосев А.Ф. «История античной эстетики». [Электронный ресурс] // Платонанет [Сайт]. URL: [http://platonanet.org.ua/load/knigi\\_po\\_filosofii/istorija\\_antichnaja/losev\\_a\\_f\\_istorija\\_antichnoj\\_ehstetiki\\_v\\_8\\_tomakh\\_t\\_4\\_aristotel\\_i\\_pozdnjaja\\_klassika\\_2000/7-1-0-1760](http://platonanet.org.ua/load/knigi_po_filosofii/istorija_antichnaja/losev_a_f_istorija_antichnoj_ehstetiki_v_8_tomakh_t_4_aristotel_i_pozdnjaja_klassika_2000/7-1-0-1760) (дата обращения 05.10.2017)
4. Марру А. И. История воспитания в античности (Греция). – М.: Греко – латинский кабинет Ю. А. Шичалина, 1998. – 425 с.
5. Suits B. (1973). The elements of sport // The Philosophy of Sport: a Collection of Original Essays. R. Ousterhoudt (ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas. P. 48–64

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОКСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ**

**К.И. Елисеев**  
студент

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Г.А. Петрушина**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на «...необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений» [2].

Помимо этого, современные научно-техническая и военно-техническая революции во многом изменили требования к подготовленности выпускников школ. Одним из основных факторов высокого уровня готовности к службе, по мнению В. И. Станкина, в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, МЧС России является их «...достаточная физическая подготовленность, основы которой должны закладываться в общеобразовательной школе» [3].

Однако решение данной проблемы существенно осложняется негативными тенденциями в состоянии здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Сегодня у юношей наблюдается противоположный акселерации (ускоренное развитие) процесс децелерации (отставание в развитии). Отклонения в состоянии здоровья, которые обуславливают пригодность к службе в армии, имеются у 40% выпускников школ (И.А. Абрамова, В.Г. Камалетдинов, В.В. Рыбаков, 2007). Все это определяет проблему физического совершенствования учащихся старших классов в качестве одной из самых острых и сложных для современного школьного образования.

В этой связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников является «...поиск и обоснование технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка», вопросами которых занимаются В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях. [1]

В последние годы резко возрос интерес школьников к единоборствам. Разнообразие технико-тактических действий, многочисленные приёмы, требующие комплексного проявления физических качеств, привлекают юношей, позволяя эффективно решать задачи физического воспитания.

Одним из наиболее популярных видов единоборств является бокс. Он имеет не только спортивную направленность, но и военно-прикладное значение, что является особенно важным при подготовке старшеклассников к службе в рядах вооружённых сил.

Бокс в мире один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется, прежде всего, его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Занятия боксом оказывают положительное влияние на нервную систему, что проявляется в увеличении быстроты

реагирования и ориентировки, быстроте восприятия, переключения внимания, уравновешенности и сдержанности.

В содержание современных школьных программ по физической культуре для учащихся старших классов включены разделы, направленные на изучение элементов единоборств.

Также существуют научно-методические разработки по содержанию третьего урока физической культуры (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова). Но при этом отсутствуют рекомендации по включению элементов единоборств, в частности бокса в качестве третьего урока физической культуры.

В связи с вышеизложенным актуальным считаем вопрос разработки методики применения элементов бокса на уроках физической культуры в старших классах, направленной на повышение уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет.

Цель исследования – повышение показателей физической подготовленности юношей старшего школьного возраста.

Объект исследования - процесс физического воспитания старшеклассников.

Предмет исследования – влияние методики применения элементов бокса на уроках физической культуры в 10 классах на физическую подготовленность старшеклассников.

Гипотеза исследования - мы предположили, что реализация методики применения элементов бокса в ходе уроков по физической культуре в старших классах будет способствовать повышению показателей развития двигательных способностей старшеклассников, по сравнению с юношами, в программу по физическому воспитанию которых были включены элементы лёгкой атлетики.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического развития юношей 16 - 17 лет, а также общие закономерности и особенности применения элементов бокса на уроках физической культуры в старших классах.

2. Разработать методику применения элементов бокса у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры.

3. Проверить влияние экспериментальной методики на развитие двигательных способностей школьников старших классов.

Научная новизна исследования состоит в методическом обеспечении учебного процесса по физической культуре системой элементов бокса для старшеклассников, направленных на развитие двигательных способностей.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные результаты могут быть применены: в разработке методик физического воспитания, основу которых составляют средства бокса; в практике работы педагогов общеобразовательных учреждений.

Несмотря на включение в содержание образовательных программ по физической культуре элементов единоборств, а также существующих научно-методических разработок по содержанию третьего урока физической культуры, проблема использования элементов бокса в педагогическом процессе в старших классах остаётся всё ещё недостаточно исследованной, а в практике работы школ этому не уделяется должного внимания.

Доказана необходимость разработки методики применения элементов бокса в содержании уроков в старших классах общеобразовательной школы.

Основные особенности экспериментальной методики заключаются в следующем:

- планируя проведение урока с использованием элементов бокса, мы учитывали общепедагогические (принцип сознательности активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации) и специфические принципы (принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип динамичности; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности);

- уроки по физической культуре с использованием элементов бокса строились по структуре тренировочного занятия и проводились по мезоциклам;

- из раздела ударов в урок включались удары: прямой левой в туловище, двухударные серии из прямых ударов; из раздела защит: подставка правой ладони, левого плеча, и подставка левого локтя в сочетании с шагом назад;

- при разучивании техники бокса с партнерами исключались сильные удары;

- в уроке были даны элементарные сведения по судейству состязаний;

- в заключительной части урока использовались упражнения общефизической и специально-физической подготовки, направленно воздействующие на отдельные компоненты двигательных способностей, применяемые в боксе.

Разработанная методика применения элементов бокса в содержании уроков в старших классах общеобразовательной школы

доказала свою эффективность и позволила повысить показатели двигательной подготовленности юношей 16 – 17 лет (прирост выявлен в показателях координационной выносливости, гибкости и силы).

### *Литература*

1. Бальсевич В. К. Сургутский проект (сообщение первое) / В. К. Бальсевич с соавт. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 48–55.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. - <http://docs.cntd.ru/document/902169994>

3. Трипольский Л. Г. На пути к победе. – Гудок. – М., 1984. – С. 44 – 76.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КАРАТЭ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

***В.В. Борисова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Т.А. Шестакова***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Н.С. Солнцева***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Н.Н. Дергачёв***

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого, (Тула, Россия)*

В настоящее время, в связи с концепцией модернизации образования в нашей стране и ее основным положением о всемирном и гармоничном развитии личности каждого ученика, все еще наблюдается сниженный уровень активности и интереса старшеклассников к учебной деятельности, занятиям физической культуры и спортом [1,2,3].

Эффективное решение данной проблемы невозможно без внедрения в процесс физического воспитания элементов

современных видов спорта, в частности элементов традиционного каратэ [2].

Актуальность нашего исследования определяется потребностью внедрения в процесс физического воспитания старших школьников активных средств и методов педагогического воздействия, в частности элементов каратэ, и позволяет выделить противоречия между объективной необходимостью реализации в физическом воспитании школьников 16 – 17 лет программного материала вариативной части по разделу «Традиционное каратэ», и недостаточным методическим обоснованием использования средств каратэ в содержании уроков в старших классах [1,4,5].

Проблема исследования заключается в выявлении особенностей методики применения элементов каратэ на уроках физической культуры в старших классах.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику применения элементов каратэ в содержании уроков в старших классах общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования и выявить морфофункциональные характеристики юношей 16 - 17 лет, а также общие закономерности и особенности применения элементов каратэ на уроках физической культуры в старших классах.

2. Разработать методику применения элементов каратэ у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры.

3. Проверить влияние экспериментальной методики на развитие двигательных способностей школьников старших классов.

Учащимся были предложены тесты на выявление показателей развития двигательных способностей (силы, быстроты, координации, гибкости, выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.)

Формирующий эксперимент проводился с сентября 2015 года по май 2016 года. В нём приняло участие 24 учащихся 10 классов ЦО № 42 в возрасте 16-17 лет. По данным врачебного контроля отклонений в состоянии здоровья юношей не было.

Из числа учащихся 10-ых классов ЦО № 42 нами были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, которые составили 12 и 12 человек соответственно.

Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах соответствовал требованиям программы по физической культуре для старших классов. Уроки с учащимися 10-ых классов проводились 3 раза в неделю по 45 минут учителем

физической культуры. Однако, процесс физического воспитания школьников, занимавшихся по экспериментальной программе, имел свои особенности, обусловленные целью и задачами исследования. Отличие в методике проведения уроков по физической культуре в экспериментальной группе состояло в том, что в течение учебного года (один раз в неделю) использовались упражнения каратэ.

В контрольной группе третий урок физической культуры был посвящён углубленному освоению упражнений баскетбола.

Планируя проведение урока с преимущественным использованием средств каратэ, мы придерживались следующих методических особенностей:

- для освоения содержания предложенной нами методики необходимо было время всего урока;

- в уроке с преимущественным использованием средств каратэ мы выделяли подготовительную (разминка), основную и заключительную части;

- совершенствование элементов каратэ заключалось в систематическом, многократном повторении разученных приемов с постепенным усложнением условий их выполнения и нарастанием физической нагрузки;

- в содержании третьего урока по физической культуре учащимся старших классов предлагались основы подготовки по разделу каратэ, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя: упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры), упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке), изучение базовой техники (различные стойки и передвижения, удары), разучивание 8-12 основных приемов каратэ (перемещения в стойках, блоки, удары, ката);

- обучение на занятиях по каратэ осуществлялось в такой последовательности: ознакомление с приемом, разучивание приема, тренировка в выполнении приема; при проведении занятий по изучению и тренировке приемов каратэ должны были соблюдаться меры по предупреждению травматизма.

Разработанная нами методика использования элементов каратэ в содержании уроков по физической культуре в старших доказала свою эффективность и позволила повысить показатели развития двигательных качеств. В конце эксперимента в

экспериментальной группе по сравнению с контрольной выявлен наибольший прирост результатов в тестах характеризующих силовые, скоростно-силовые способности, силовую выносливость мышц туловища, гибкость. По остальным тестам прослеживается положительная, хотя и не достоверная динамика в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

### *Литература*

7. Каинов А. Н., Курьерова Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - М: Учитель, 2014. – 169с.

8. Кадочников А.А. Мой взгляд на рукопашный бой. - Ростов-на Дону: Феникс, 2005. - 128 с.

9. Королев Г. А., Долганов, Д. И., Акопян, А.О. Рукопашный бой. - М., 2004. – 214 с.

10. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10 -11 классы (базовый уровень). – М. - «Просвещение», 2012. - 256 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов, В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2003. – 494с.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ**

**С.А. Виноградов**  
*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.В. Изотов**  
*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Экспериментальное исследование проводилось на базе ДЮСШ «Восток» г. Тулы.

В эксперименте приняли участие 24 юных спортсмена-боксера 11-12 лет и квалификации (2-3 й разряды). Участники эксперимента были поделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную по 12 спортсменов в каждой группе.

Спортсмены обеих групп занимались в учебно-тренировочной группе 2 года обучения с максимальным количеством учебных часов в неделю 12. Экспериментальная группа занималась программе

спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу. [1]

Учебно-тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике, предусматривающей развитие ловкости в первой половине основной части занятия до признаков утомления, в общем плане (по системе А.Т. Ширяева, 2002), но с включением в учебно-тренировочный процесс подобранных нами упражнений на развитие точности ударов юных боксеров.

Традиционная система подготовки боксеров предусматривает формирование ловкости, однако при этом не конкретизируются особенности ее проявления в различных ситуациях, не уточняются средства и методы решения технико-тактических задач, возникающих в процессе ведения боксерского поединка.

Как показывает спортивная практика, наиболее эффективно воздействуют на соперника прямые удары, наносимые не в сагиттальном (переднее - заднем) направлении. А удары, наносимые как бы сбоку или как минимум под углом в 45 градусов от сагиттальной проекции челюсти спортсмена. Такие удары наносятся боксерами либо при выполнении зашагиваний в сторону, либо после выполнения уклона с одновременным зашагиванием в сторону, либо после зашагивания, выполненного под прямые удары соперника.

Также высокоэффективны удары, наносимые крюком сбоку, особенно левой рукой, поскольку её положение не позволяет сопернику эффективно её контролировать. Зависит это от того, что переднезадние прямые удары контролируются центральным зрением боксера, а выполняемые чуть сбоку или просто как боковые, они уже выпадают из сектора центрального контроля, и защитная реакция на них гораздо слабее.

Эффективность ударов сбоку связана с особенностями функционирования вестибулярного аппарата боксера, а точнее с оттолитовым его прибором, обеспечивающим перемещение вперед-назад, влево- право и вниз –вверх. Удар, нанесенный сбоку или почти сбоку, нарушает работу оттолитового прибора, приводит к потере равновесия и кратковременной потере памяти, обеспечивая сочетание «гrogги» или нокаута.

Экспериментальная методика тренировки точности ударов в боксе складывается из упражнений по неподвижным и подвижным мишеням.

Неподвижными являются настенные платформы разного размера с нанесенными на них секторами для нанесения ударов, они наносятся: стоя на месте; после выполнения защитных

действий типа уклон, нырок или шагом назад; после выполнения упражнений раздражению вестибулярного аппарата (вращение головой, повороты на месте, наклоны головы).

Подвижными целями для тренировки точности ударов, является пневматическая груша, нанесение удара по которой требует мастерства и твердоусвоенных навыков выполнения ударов по неподвижной цели. Этот снаряд позволяет тренировать как прямые удары, так и крюки. А также их сочетания, что требует высокоточного нанесения ударов для поддержания необходимого направления правильного движения.

В нашей методике наибольший тренировочный эффект достигается за счет упражнений с теннисным мячом, закрепленным на резине на ободке, одетым на голову спортсмена. Эта работа связана с необходимостью выдерживать направление ударов, при правильном их нанесении, но данный снаряд позволяет тренировать только прямые удары.

В нашей методике используется также тренажер, разработанный для бокса З.М. Хусяиновым и А.И. Гаракяном, который позволяет совершенствовать точность различных ударов руками по перемещающейся по платформе груше, размеры которого чуть больше теннисного мяча, имеющаяся на платформе пружина возвращает снаряд в первоначальное положение и удары можно производить повторно и многократно.

В своей методике мы использовали простые упражнениями для развития точности ударов, среди которых: бросание и ловля теннисного мяча от стены; удары кулаком по футбольному или баскетбольному мячу по стене; удары (прямые и боковые) по мячу, брошенному партнером.

Одно из основных сторон спортивного мастерства в боксе составляет развитие «чувства дистанции», под которым понимается способность спортсменов воспринимать и рассчитывать расстояние до противника для осуществления боевых действий.

Для совершенствования чувства дистанции мы использовали упражнения на месте и упражнения в движении.

1. на месте выполняются удары с открытыми и закрытыми глазами;

2. удары, наносимые по цели после того как с открытыми глазами определена дистанция, а удар выполняется с закрытыми глазами.

В движении чувство дистанции совершенствуется с партнером, когда изменение позиций номера один вызывает соответствующее изменение позиции у номера 2, когда после выполнения, которого

количества передвижений бойцы застывают на месте и номер 2 выполняет атаку по открытой части лица номера 1, проверяя, таким образом, точность своей пространственной ориентации.

По мнению И.М. Сеченова, влияя соответствующим образом на быстроту, продолжительность, направление и форму движений, а также и на интенсивность затрачиваемых при этом мышечных усилий. Для развития зрительно-моторной координации необходимо практиковаться в выполнении требуемого действия, руководствуясь соответствующими зрительными ориентирами; в процессе повторного выполнения добиваться постепенной ликвидации возможных ошибок и неточностей и наибольшей согласованности движения с зрительно воспринимаемой целью. [3]

В.К. Бальсевич отмечает в своих работах, что сложные процессы координации движений обеспечиваются, прежде всего, нейрофизиологическими механизмами. [2]

Эффективность экспериментальной методики была подтверждена результатами, полученными в ходе педагогического эксперимента: в начале эксперимента тестирование в контрольной и экспериментальной группах показало, что по всем тестам достоверных различий между группами не выявлено ( $P > 0,05$ ). Показатели точности ударов боксеров 11-12 лет экспериментальной группы превзошли результаты контрольной группы и имеют достоверный характер по трем тестам метание теннисного мяча в цель, «вертушка» за 30 сек, двойные прямые удары ( $p < 0,05$ ) из шести.

Таким образом, применение экспериментальной методики, направленной на развитие точности ударов боксеров 11-12 лет, позволило достигнуть более высоких результатов в развитии точности ударов экспериментальной группы по сравнению с юными боксерами контрольной группы.

### *Литература*

1. Бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (учебно-тренировочной группы и группы спортивного совершенствования). М., 2015. - 162 с.

2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – С. 209-212.

3. Сеченов И. Очерк рабочих движений человека. – М.: И.Н. Кушнерев и К.– 1901. – 139 с

**ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

---

**АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В  
ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**С.А. Шепеленко**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Современная система образования находится в непрерывном процессе обновления, который затрагивает практически все стороны системы профессиональной подготовки кадров, в том числе и в области физической культуры. Модернизация физкультурного образования, в свою очередь, требует компетентностного подхода к подготовке будущих специалистов, который акцентирует внимание на результате образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных жизненных ситуациях.

Компетентностный подход дает возможность не просто приобретать набор знаний, а развивать творческие способности обучаемых, используя исследовательские методы при изучении курса. Здесь можно говорить об инновационных, активных и интерактивных методах обучения, а также умении применять свои знания на практике.

Эффективность процесса обучения в подготовке будущих учителей физической культуры во многом зависит от правильного выбора методов организации учебно-познавательной деятельности обучающихся и деятельности преподавателя. Выбор того или иного метода и методических приёмов также зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Проведённые исследования показывают, что применение привычных методов обучения в процессе подготовки квалифицированных специалистов по физической культуре, перестают приносить должные результаты: учебный процесс становится неинтересным и малоэффективным, студент играет роль пассивного слушателя, практически не прослеживается

целенаправленное формирование гностических умений у студентов в решении педагогических задач обучения, также отсутствует мотивация к изучению нового материала и т.д.[1]. В связи с чем, возникает проблема поиска и выбора таких методов обучения, которые бы заставили студентов быть активными на занятиях; самостоятельно и творчески вырабатывать решения; постоянно взаимодействовать друг с другом и с преподавателем с помощью прямых и обратных связей; формировать умения и навыки в ходе практической деятельности и через них получать новые знания.

Понимание обучения как процесса взаимодействия преподавателя и студентов, направленного на достижение объединяющей их цели – формирования специалиста по физической культуре и спорту обуславливает появление понятия «активное обучение», которое знаменует собой переход от преимущественно регламентированных, алгоритмизированных, программированных форм и методов организации дидактического процесса в вузе к развивающим, проблемным, исследовательским, поисковым, обеспечивающим порождение познавательных мотивов, интереса к будущей профессиональной деятельности, условий для творчества в обучении [3].

Активные методы обучения - это способы активизации познавательной деятельности студентов, которые побуждают их к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения материалом, когда активен не только преподаватель, но активны, и студенты [4].

Понятия «активные методы обучения» и «методы активного обучения» определяются в педагогике по-разному. Одни исследователи рассматривают их как деятельностный компонент содержания образования; другие считают формами организации обучения – внешними признаками организации учебного процесса. Третьи определяют их как собственно методы обучения, т. е. способы взаимосвязанной деятельности педагога и обучающегося для достижения целей образования [3].

Российский ученый А. А. Вербицкий под данными методами понимает «проблемные лекции, семинары-дискуссии, разбор конкретных производственных ситуаций, методы математического моделирования с помощью ЭВМ, деловые игры», а также разнообразные формы научно-исследовательской работы студентов (НИРС), курсовое и дипломное проектирование, автоматизированные обучающие системы и системы автоматизированного обучения, стажировки, выездные занятия и т. п. [2]

Активное обучение предполагает использование такой системы методов, которая направлена на самостоятельное овладение учащимися знаниями и умениями в процессе активной мыслительной и практической деятельности. Особенность данных методов заключается в том, что знания, в значительной своей части, не передаются учащимся в готовом виде, а приобретаются ими в процессе самостоятельной познавательной деятельности, что значительно повышает и мотивацию к обучению, и эффективность образовательного процесса в целом.

Высокая эффективность процесса формирования двигательной и методической подготовленности будущих учителей физической культуры обеспечивается оптимальным соотношением взаимосвязанных компонентов, составляющих модель организационно-педагогических условий, направленных на улучшение содержания и качества учебного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам:

1. Формирование у студентов положительной учебной мотивации и осознанного отношения к предстоящему изучению материала.

2. Вовлечение в учебный процесс всех участников (обсуждение, обмен мнениями, анализ и т.д.)

3. Представление сущности изучаемого материала в виде постоянно усложняющихся проблемных ситуаций и проблемных заданий.

4. Увеличение доли самостоятельной работы студентов в процессе освоения ими учебного материала.

5. Использование различных видов контроля с целью определения качества усвоения материала.

Другим педагогическим условием повышения эффективности учебного процесса мы считаем обеспечение субъектности обучения, когда студент по отношению к себе и учебному материалу становится деятелем самого себя. Овладение студентами методами для обучающего и обучаемого, привлечение их к роли помощника преподавателя с одновременным формированием двигательных и профессионально-педагогических умений и навыков в ходе педагогического процесса, позволит в значительной мере активизировать сознательную деятельность студентов, ускорить процесс обучения в целом.

Таким образом, использование активных и интерактивных методов обучения повышают его качество, способствуя не только усвоению знаний, но и формированию умений эффективного

поведения, способствует развитию системного мышления. Помимо того активные методы обучения создают условия для формирования и закрепления профессиональных знаний, умений и навыков у студентов вуза, а также оказывают большое влияние на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

### *Литература*

1. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры/ Дюжина С.А.- диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук/Тула, 2007.
2. Вербицкий А.А., Ильязова М.Д. В31 Инварианты профессионализма: проблемы формирования: монография / А.А. Вербицкий, М.Д. Ильязова. – М.: Логос, 2011. – 288 с.
3. Чечет, В. В. Активные методы обучения в педагогическом образовании: учеб. -метод. пособие / В. В. Чечет, С. Н. Захарова. – Минск: БГУ, 2015. – 127 с
4. Арапов К. А. Проблемное обучение как средство развития интеллектуальной сферы школьников [Текст] / К. А. Арапов, Г. Г. Рахматуллина // Молодой ученый. — 2012. — №8. — С. 290-294.

## **ГОТОВНОСТЬ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ПРОХОЖДЕНИЮ ПРАКТИКИ**

***Н.Н. Мелентьева***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)*

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), как специальность и сфера профессиональной деятельности, является новой для России. Она представляет собой значительно более емкое явление, чем лечебная физическая культура, и объединяет в себе следующие направления: адаптивный спорт; адаптивную двигательную рекреацию; адаптивную физическую реабилитацию, адаптивное физическое воспитание; креативные телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности. Целью адаптивной физической культуры является максимальное развитие жизнеспособности человека, поддержание у него

оптимального психофизического состояния, реализация его творческого и физического потенциала.

Анализ ситуации и изучение потребностей рынка труда в специалистах по адаптивной физической культуре показали необходимость формирования педагога, обладающего умениями исследователя, проектировщика, разработчика новых технологий образования и воспитания. Деятельность специалиста по адаптивной физической культуре требует не только глубоких профессиональных знаний, но и важных качеств личности, способностей, развитых до высокого уровня, склонность к прогнозированию, проявление интуиции, саморегуляции, а также принятия решений, смелости, креативности. Данные целевые установки ставят приоритетом подготовку профессионально компетентных специалистов по адаптивной физической культуре в вузе. Профессиональная компетентность в психолого-педагогической литературе понимается как интегральная характеристика личности специалиста, отражающая степень овладения знаниями, умениями и навыками в той или иной области профессиональной деятельности, способность решать профессионально-педагогические задачи в реальной практической ситуации, умение человека жить и эффективно действовать в обществе.

Одной из наиболее актуальных педагогических проблем организации профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры является построение модели личности специалиста, лежащей в основе разработки требований государственного стандарта, учебного плана и образовательных программ. Поэтому все средства, методы и формы обучения должны быть подчинены этой цели и ориентированы на ее достижение.

Митин А.Е. (2009) в статье «Особенности практики по адаптивной физической культуре» рассматривает проведение практики студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура». К общим проблемам добавляется еще одна, достаточно сложная, связанная с необходимостью построения конструктивного общения студентов с инвалидами. Для многих студентов в процессе педагогической практики психологически сложной является работа с людьми, имеющими тяжелое заболевание (особенно это касается людей с глубокой умственной отсталостью). В связи с этим остро встает вопрос, о создании в учебном процессе педагогических условий для формирования у студентов психологической готовности к работе с инвалидами [2].

Приобретая начальный опыт, студенты на практике видят, как реализуются функции, принципы, междисциплинарные связи, как диагностируется и контролируется состояние занимающихся, подбираются адекватные средства, формы, методы и методические приемы обучения, воспитания, физического и психического развития детей. Практическое занятие включает не пассивное присутствие студентов на уроках, а тематические, визуальные наблюдения: особенности соматотипа наблюдаемого ребенка, вербальные и невербальные методы обучения, средства и методы решения коррекционных задач, способы активизации познавательной деятельности, коммуникативная деятельность педагога, методы оценивания и поощрения занимающихся, динамика нагрузки на уроке, назначение подвижных игр и другие с последующим анализом и обсуждением [3].

Лосин Е. А. и Титорова О.Н. (2009) отмечают, что для студентов педагогическая практика является серьезным испытанием их личностных и профессиональных качеств, определяющим фактором верности выбора специальности и предрасположенности к ее особенностям. Деятельность практиканта существенно отличается по степени самостоятельности, ответственности, инициативности и творческой активности от деятельности студента в процессе теоретических занятий. Часто возникает проблема непонимания студентами прикладного значения тех знаний и умений, которые они приобретают на занятиях по различным теоретическим и практическим дисциплинам, входящих в программу обучения в вузе. В результате на практике студенты недостаточно реализуют накопленный образовательный потенциал, что снижает качество их работы, а также увеличивает время адаптации к условиям профессиональной деятельности. Так как практика проходит, в основном, в ограниченное время (6 или 8 недель), некоторые студенты не сразу полностью включаются в работу, в результате чего несвоевременно выполняют виды работ, предусмотренные программами практик. Это приводит к излишней напряженности, нервозности, снижению уверенности в своих силах.

Следует также отметить сложности, возникающие у студентов непосредственно при преподавании на занятиях: низкий уровень двигательной подготовленности студентов, не позволяющий им полноценно использовать весь арсенал методики обучения двигательным действиям и развития способностей. Снижает качество работы студентов слабое знание специальной терминологии, недостаточная культура речи. Наибольшие

трудности вызывает оформление документов планирования и отчетности по разделам работы, включенным в программу практики.

Программа практики предусматривает разработку документов текущего и оперативного планирования урочных и неурочных форм занятий, планов и описания мероприятий по воспитательной работе с учащимися, оформление протоколов различных видов наблюдений для определения эффективности педагогической деятельности, отчетов о проведении массовых форм физкультурных занятий, дневника практиканта. Такой значительный объем работы обусловлен широким кругом профессиональных функций преподавателя физической культуры. Подробная фиксация всех аспектов деятельности практиканта позволяет более объективно, индивидуально и дифференцированно оценить его деятельность, своевременно корректировать возникшие недочеты, что позволяет студенту постоянно совершенствоваться и достичь высокого уровня педагогического мастерства.

У многих студентов трудности возникают при выполнении анализа педагогической деятельности. Студентам сложно дифференцировать компоненты педагогического процесса, определять наличие закономерностей методики преподавания, анализировать причины проявления тех или иных недостатков педагогических действий.

Студенты мало реализуют возможности педагогической практики для осуществления научно-исследовательской работы, сбора информации для подготовки курсовых и квалификационных работ. Кроме этого, студенты самостоятельно плохо осмысливают перспективы своей дальнейшей деятельности, поэтому требуется более организованное руководство научно-исследовательской деятельностью ответственными за этот вид деятельности подразделениями вуза [1].

Таким образом, полученные результаты проведенного нами исследования позволяют наметить перспективы совершенствования прохождения практик студентами, обучающимися по направлению подготовки физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), однако при этом необходимо учитывать, что педагогическая практика только тогда может стать эффективным средством подготовки к профессиональной деятельности, когда у самого студента есть стремление стать хорошим педагогом, когда он сознательно организует процесс своего профессионального образования.

Цель исследования: выявление степени готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к прохождению практики.

Задачи исследования:

1. Разработать анкету для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», позволяющую оценить степень готовности к прохождению практики. Провести анкетирование.

2. Выявить динамику знаний и умений студентов, произошедшую за период прохождения практик (по специальности и профилю подготовки).

Методы исследования: метод анализа научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование).

Нами проведено анкетирование среди студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» после прохождения ими двух видов практик: практики по специальности в специализированном учреждении и практики по профилю подготовки. Всего в анкетировании приняло участие 36 студентов заочного отделения, обучающихся по вышеуказанному направлению подготовки Вологодского государственного университета. Сроки исследования: октябрь 2015 года – декабрь 2016 года.

В процессе обработки анкет мы рассмотрели вопросы, касающиеся трудностей, с которыми студенты сталкиваются на практике.

На вопрос: «Что на практике вызвало наибольшие трудности?» 47% респондентов ответили написание документации; 36% - проведение занятий; 31% - проведение мероприятий; подготовка к занятиям - 19% и 21% общение с занимающимися. Также были другие варианты ответов: составление графика занятий, разнообразие занятия различным оборудованием, составление протоколов хронометрирования и пульсометрии.

Результаты прохождения второй практики (по профилю) оказались значительно лучше. Трудности возникли следующие: проблемы с документацией - 22%; подготовка к занятиям - 13%; проведение занятий - 27%; проведение мероприятий - 18%. Трудности общения с занимающимися составили 22%.

Таким образом, выявлено, что у студентов на практике наибольшей трудностью оказалось написание документации. На вопрос: «Написание каких документов вызвало больше

трудностей?» студенты ответили на первой и на второй практике: написание конспектов (36%); на первой практике у 33% студентов вызвало затруднение составление планирования занятий, на второй соответственно – 27%; на первой практике у 8% студентов не возникло трудностей при написании документов, на второй практике - у 32%. Также были другие варианты ответов: написание индивидуального плана, содержание таблиц пульсометрии и хронометрирования занятий.

На вопрос: «Пользовались ли Вы дополнительной литературой при подготовке к занятиям?» все студенты ответили утвердительно. На вопрос: «Если пользовались, то где брали?» были получены следующие ответы: на первой практике 82% студентов искали информацию в интернет – источниках, на второй практике соответственно 77%; на первой практике брали литературу в методическом кабинете учреждения, на второй практике соответственно 63%; на первой практике 24% искали литературу в библиотеке, на второй практике - 18%; 16% пользовались лекционными материалами, 5% покупали литературу в книжном магазине.

На вопрос: «Какие трудности Вы испытывали при проведении занятий?» были получены следующие ответы: организация занимающихся – на первой практике 47%, на второй практике - 23%; на первой практике 24% - использование терминологии, на второй практике - 18%; выбор мест для показа – 18%, объяснение техники - 18%, показ упражнений на первой практике 6%, на второй - 4%; организация подвижных игр – 5%. Присутствовали другие варианты ответов: звуковой фон (бубен). Студентами был выбран и вариант ответа «Не было трудностей». На первой практике так ответили всего лишь 2%, на второй практике – 23%. Также на второй практике студенты испытали трудности при проведении занятий, в частности в объяснении техники - 23%.

На вопрос «Насколько Вы уверенно держались перед классом?» были получены следующие ответы: на практике по специальности 41% респондентов ответили, что всегда уверенно держались перед классом, на практике по профилю - 45%; на первой практике 50% иногда терялись, на второй практике так ответили 45%. На второй практике появились студенты, которые оказались не уверены в себе (4%).

На вопрос «Как Вы считаете, Ваша теоретическая подготовка была достаточной для прохождения практики?» получены следующие ответы: на первой практике 49% респондентов ответили утвердительно, на второй практике положительный ответ

дали 77%; на первой практике 50% опрошенных считают недостаточной свою теоретическую подготовку для прохождения практики, на второй практике - 23 %. На вопрос «Если нет, то где требуется подготовка?» студенты ответили следующим образом: на первой практике 31% считают, что необходимо усилить методическую организацию, на второй практике - 22%; проведение пробных занятий - 31 %, на первой практике - 27% оформление документов по практике (методических разработок, плана-графика), на второй практике так ответили 13%; на первой практике 17% - оформление конспектов, на второй практике - 4%.

Анализ ответов на вопрос «Достаточная ли помощь оказана со стороны педагога учреждения?» показал, что и на первой, и на второй практике помощь оказалась достаточной (91%).

На вопрос «Как Вы считаете: нужна ли специальная подготовка к практике?» получены следующие ответы: на первой практике 91% респондентов ответили, что нужна специальная подготовка к практике, а на второй практике аналогично ответили 83%. На вопрос «Если да, то какие формы предпочтительнее?» на первой практике студенты ответили, что нужны специальные практические занятия (58%), а на второй практике так считают 50%; посещение специальных (коррекционных) школ в течение учебного года отмечают 50% студентов на первой практике и 45% на второй практике. На первой практике 8% и на второй практике 13% студентов отмечают необходимость самостоятельной работы с методическими материалами (методические разработки, конспекты).

На вопрос «Удалось ли установить контакт с группой и отдельными обучающимися?» все студенты ответили утвердительно. На вопрос «Если да, то сколько времени потребовалось?» получены следующие ответы: на первой практике 53% студентов сразу нашли подход, а на второй практике так ответили 45%.

На вопрос «Что положительного Вы позаимствовали у специалиста (инструктора)?» респонденты ответили: на первой практике организация учащихся на урок (53%), а на второй практике - 27%; на первой практике методика проведения урока - 49%, а на второй - 27%; на первой практике методы и средства обучения - 41%, а на второй практике - 45%. Предложили студенты свой вариант: индивидуальный подход к обучающимся.

На вопрос «Насколько Вы удовлетворены результатами практики?» респонденты ответили следующим образом: на первой практике - очень понравилось (53%), на второй практике этот

показатель составил 27%; на первой практике - скорее понравилось (36%), на второй практике - 59%; на первой практике скорее не понравилось (6%); на второй практике 9% студентам, к сожалению, практика безразлична.

На вопрос «Как педагогическая практика повлияла на Вашу профессиональную ориентацию?» студенты ответили следующим образом: на первой практике – укрепила взгляды в правильности выбранной профессии (69%), на второй практике - 63%; на первой практике - склонность к мысли что педагогом стать не смогу (14%), на второй практике - 13%; на первой практике 11% и на второй практике 23% студентов считают, что практика ничего не изменила.

После прохождения студентами практики по специальности в специализированном учреждении (4 курс) в рамках дисциплины «Адаптивное физическое воспитание» на итоговой конференции нами были подведены итоги, разобраны ошибки, сформулированы проблемы, обобщены основные вопросы. На семинарском занятии был проведен тренинг на тему «Подготовка к практике».

В тренинге приняло участие 25 студентов направления подготовки адаптивная физическая культура. Группа была разделена на 2 команды, первая команда - участники, предлагающие новые варианты решения задачи, вторая команда - члены комиссии, обрабатывающие предложенные решения и один ведущий. Тренинг проходил в три этапа.

Первый этап или подготовительный этап состоял из постановки проблемы. Студенты формулировали проблемы: написание документации; проведение занятий; терминология, показ упражнений; проведение мероприятий; разнообразие занятий различным оборудованием; составление протокола хронометрирования и пульсометрии; составления плана-графика; написание конспектов; общение с занимающимися; подготовка к занятиям.

Второй этап - генерация идей. Первая команда предлагала много идей, для решения обозначенных проблем, обсуждала и дополняла их совместно. Были предложены следующие идеи для решения проблем: проведение специальных практических занятий, посещение школ в течение года, самостоятельная работа с методическими материалами, изучение методики проведения урока, рассмотрение методов и средств обучения, использование научной литературы.

Третий этап предполагал группировку, отбор и оценку идей. На этом этапе из всех предложенных идей вторая команда выбирала наиболее значимые идеи. Студенты, оценив и

проанализировав предложенные идеи, сделали следующие выводы. Проходя практику, студенты должны знать и уметь применить знания гимнастической терминологии, применить знания общения с людьми пожилого возраста, составлять конспекты, знать о специфике работы дошкольных учреждений, применять практические знания, знать об особенностях контингента воспитанников специальных (коррекционных) школ.

Аналогичный тренинг был проведен перед прохождением практики по профилю подготовки (5 курс). Были подробно разобраны задания на практику, специфика предстоящих занятий, возможные вопросы. Нами был составлен тематический указатель литературы, на основании которого можно было ориентироваться в возникающих на практике вопросах.

После прохождения студентами практики по профилю подготовки (5 курс) нами также были подведены итоги, проведено обсуждение вопросов.

Анкетирование позволило констатировать тот факт, что студенты сталкиваются с определенными трудностями на практике. Однако, за период прохождения практик (по специальности и профилю подготовки) выявлена положительная динамика знаний и умений студентов. При прохождении практик студенты получили большой практический опыт, углубили теоретические знания.

Проведенное исследование показало, что необходимо наметить пути оптимизации процесса подготовки к практике. Однако при этом необходимо учитывать, что практика только тогда может стать эффективным средством подготовки к профессиональной деятельности, когда у самого студента есть стремление стать хорошим педагогом, когда он сознательно организует процесс своего профессионального самосознания. При подготовке студентов к прохождению практики по специальности в специализированном учреждении и практики по профилю необходимо более тщательно останавливаться на вопросах планирования учебного материала, способах организации занимающихся при обучении двигательным действиям и организации подвижных игр, проведении педагогических наблюдений.

### *Литература*

1. Лосин, Е.А. Анализ трудностей, возникающих у студентов физкультурного вуза в процессе прохождения педагогической практики / Е. А. Лосин, О. Н. Титорова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. - № 4. – С. 86 – 88.

2. Митин, А.Е. Особенности практики по адаптивной физической культуре / А. Е. Митин // Universum: Вестник Герценовского университета. – 2009. - № 4. – С. 31-32.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой . – Москва: Советский спорт, 2003.- 464 с.

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Э.В. Шелиспанская**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**П.С. Ежкова**  
*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Общеизвестно, что физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты — один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, мощным средством повышения социальной активности личности. В настоящее время проблема развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности, начиная с детского возраста, стала одной из важных как в гармоническом воспитании молодого поколения, так и в физическом развитии[4].

Анализ данных социологических исследований показывает, что отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций[2,3,4]. Интерес к физической культуре — это динамическая социально-психологическая категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения индивида и потребность реализовывать их на практике. Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности[1].

В целях изучения структуры и динамики интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности были опрошены студенты 1 и 4 курса факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого.

По результатам анализа анкетных материалов все опрошенные студенты 1 курса за время обучения в вузе отметили повышенный интерес к физической культуре и спорту, на 4 курсе таких респондентов было всего 84.4%.

Также выяснилось, что на формирование интереса студентов факультета физической культуры к физкультурно-спортивной деятельности влияет много внешних факторов. Среди перечисленных вариантов, наиболее значимыми для студентов 4 курса является необходимость заниматься на современно оборудованной спортивной базе, в уютном спортивном зале (65.6%) и возможность выбора вида спорта или ориентации на спортивную специализацию (25%). Студенты 1 курса, прежде всего, указали на улучшение качества проведения занятий по физической культуре в вузе (44.4%).

Для повышения эффективности организации физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть возможность выбора различных форм занятий физической культурой и спортом для студентов.

Полученные в результате опроса данные свидетельствуют о значительном интересе студентов к секционным занятиям по видам спорта. Так, более 55% опрошенных на 1 курсе и 27.8% на 4 курсе выбрали бы эту форму занятий, если бы были созданы необходимые условия в вузе. Такое распределение полученных результатов вызвано тем, что студенты факультета физической культуры, отдают, как правило, предпочтение спортивной направленности занятий. На 1 курсе 22.5% студентов предпочли бы заниматься в клубных формах по физкультурно-спортивным интересам. Некоторые студенты (13.9% опрошенных) считают наиболее приемлемыми самостоятельные занятия физической культурой.

Студенты 4 курса в большей степени чем, опрошенных студентов 1 курса привлекают прогулки, спортивные игры, организованные в рамках активного отдыха. Также необходимо особо подчеркнуть слабую заинтересованность студентов вообще, а тем более 1 курса в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузе (5.4% и 12.5 % соответственно). Большинство опрошенных студентов отмечают, что готовы использовать для организации оздоровления и активного отдыха платные услуги. Наиболее популярными видами оздоровления у студентов считаются сауна, бассейн, массажные процедуры.

Таким образом, динамика интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов к физкультурно-спортивной

деятельности и активных занятий спортом, зависит от мероприятий по развитию и поддержанию интереса к физкультурно-спортивной деятельности, в частности, организуемой в вузе. Поэтому всесторонний анализ этих вопросов будет позитивно влиять на разработку эффективных мер, направленных на модернизацию процесса физического воспитания, всей физкультурно-спортивной работы в вузах [3].

### *Литература*

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И.Лубышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с.

2. Скворцова М.Ю., Агапов В.Г. Поиск средств приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта // Современные наукоемкие технологии. - 2016. -№2 С.149-152.

3. Фирсин С. А., Маскаева Т. Ю. Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке // Человек. Спорт. Медицина. 2014. - №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-fizicheskoy-kulture-i-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-shkolnikov-i-studentov-v-xxi-veke>

4. Черных З.Н. Современное состояние проблемы развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессиональной готовности студентов // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7. -№1 (2015) <http://naukovedenie.ru>

### **ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ АНТИДОПИНГА»**

***Е.И. Костина***

*преподаватель*

*ГБПОУ «Колледж физкультуры и спорта «Спарта» Москомспорта  
(Москва, Россия)*

***Е.В. Кузьмина***

*методист*

*ГБПОУ «Колледж физкультуры и спорта «Спарта» Москомспорта  
(Москва, Россия)*

Антидопинговое образование - важнейшее стратегическое направление в общегосударственной антидопинговой политике. Оно

направлено не только на информирование, но и на ценностно-мотивационную сферу, формирование личностных приоритетов. Решение проблемы допинга не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами. Важно формирование в обществе установок о нетерпимости к допингу, а у специалистов в области физкультуры и спорта - убеждения о недопустимости допинга как следствие личностного выбора. Студенты спортивных специальностей колледжей и вузов не только будущие педагоги по физической культуре и спорту, но и действующие спортсмены. Поэтому важно рассмотреть вопросы антидопингового образования с разных сторон.

На данный момент существует достаточно развитая международная и российская нормативная база, определяющая антидопинговое регулирование. Профессиональный стандарт «Тренер», а также Федеральные стандарты спортивной подготовки требуют от спортсменов и от педагогов по физической культуре знания и соблюдения общероссийских и международных антидопинговых правил, включения в свою работу антидопинговых мероприятий.

Помимо требований, зафиксированных в нормативных актах, существуют и объективные предпосылки, расширяющие целевую аудиторию антидопингового образования.

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 09.11.2016 № Пр-2179 в 2017 году Министерство спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» разработало Образовательные антидопинговые программы для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Программы адресованы не только спортсменам и будущим специалистам в области физической культуры и спорта, но и той части молодёжи, которая непосредственного отношения к спорту не имеет. Это свидетельствует о том, что профессиональные компетенции выпускника в области антидопинговой просветительской работы будут востребованы потенциальными работодателями в любой образовательной организации.

Допинг-контроль становится неотъемлемой частью не только спорта высших достижений, но и юношеского спорта. Поэтому будущий специалист в области физической культуры и спорта должен быть готов к участию в проведении подобных процедур.

Важный аспект антидопинговой работы - минимизация риска от приёма спортсменами медикаментов и БАД. Поскольку

ответственность за использование любых препаратов несёт лично спортсмен, ему важно иметь инструментарий, который позволит оперативно определить безопасность и легитимность любых веществ, которые он вынужден принимать в разных ситуациях, например, во время болезни.

Таким образом, и законодательные требования, и объективные предпосылки делают курс «Основы антидопинга» актуальным. Однако при разработке содержания и методики преподавания курса преподаватели сталкиваются с проблемами.

Первая проблема - потеря актуальности содержания. Политическое, социальное и законодательное поле вокруг допинга и антидопинговых мер меняется быстро. Начав работу со студентами в начале выпускного курса, мы должны учитывать, что начав самостоятельную работу, им придётся вносить коррективы в свою подготовку.

Вторая проблема - мотивация студентов. Среди наших студентов есть спортсмены групп высшего спортивного мастерства, члены сборных Москвы и России. Для них вопросы антидопинга находятся в сфере компетенции врачей и тренеров сборных. Поэтому есть риск, что наши занятия будут для них бесполезны. Вторая категория - студенты, которые занимаются спортом на любительском уровне. В их карьере педагога, тренера проблема допинга и антидопинга возникнет (и не со стопроцентной вероятностью) применительно к будущим воспитанникам. А это дело весьма отдаленного времени. Поэтому студенты не могут быть мотивированы на освоение в совершенстве материала, который пригодится в далёком будущем, а, возможно, не пригодится никогда.

В связи с этим проблема выбора содержания обостряется необходимостью учесть интересы всех категорий студентов.

Решая эти проблемы, мы пришли к выводу, что содержание дисциплины «Основы антидопинга» будет складываться постепенно и часто меняться. Но за год работы преподаватели нашего колледжа определили для себя два концептуальных положения, которые должны остаться неизменными.

Первое - каждое занятие должно быть полезным. Работая со студентами-спортсменами, мы учитываем, что обучение – не единственная их деятельность, и часто не ведущая. Необходимость посещать тренировки по расписанию, часто несовместимому с расписанием занятий, становится непреодолимым препятствием. Поэтому важно, чтобы каждое занятие содержало информацию, ценную для формирования профессиональных компетенций.

Второе - на занятии студентам должно быть интересно. Интересно - не значит легко и весело. Мы считаем вредным и даже опасным распространенный стереотип, представляющий спортсменов людьми, не склонными к серьезному умственному труду. Наши студенты ставят и решают непростые интересные задачи. И дисциплина «Основы антидопинга» представляет студентам прекрасные возможности почувствовать радость интеллектуального труда.

Взяв за основу данные положения, мы поставили главные дидактические задачи, которые должны решать студенты (и преподаватели) в ходе изучения дисциплины «Основы антидопинга»:

1. Понимать последствия применения допинга.
2. Применять на практике инструменты, позволяющие минимизировать риск употребления медикаментов и БАД.
3. Анализировать информацию о нормативных актах, субстанциях и методах, а также оценивать её достоверность и актуальность.
4. Проектировать образовательную среду, формирующую ценности здорового образа жизни и чистого спорта.

Решая эти задачи, мы сможем приблизиться к достижению цели изучения дисциплины - сформировать у студентов нетерпимость к допингу и профессиональные компетенции, которые помогут им формировать эту нетерпимость у своих будущих воспитанников.

В настоящий момент существует противоречие между высоким уровнем технологического оснащения антидопинговой сферы и умением спортсменов, тренеров, педагогов целесообразно использовать эти технологии. Причем это противоречие проявляется в той или иной степени на всех уровнях физкультуры и спорта - от детского и любительского до профессионального.

Для того чтобы преодолеть противоречие и приблизиться к решению указанных выше проблем, мы предлагаем использовать богатый потенциал информационно-коммуникационных технологий для организации антидопингового образования.

Мы выбрали различные информационно-коммуникационные технологии: дистанционные, интерактивные, игровые, технологии работы с информацией. Критерий выбора - эффективность технологии в решении профессиональных задач педагога по физической культуре и спорту.

Дистанционные технологии обладают огромным потенциалом, который может использовать каждый преподаватель вуза или

колледжа. Массовые открытые онлайн курсы - современный образовательный тренд. Расширяется тематика курсов, в том числе и в области спортивных дисциплин, в частности, появляются курсы, посвященные проблемам допинга.

В 2017 году Российское антидопинговое агентство внедрило в России программу дистанционного обучения «Антидопинг». Цель курса - повышение осведомленности о важнейших антидопинговых темах. По окончании обучения спортсменам, успешно прошедшим тест, предоставляется электронный сертификат. Планируется, что прохождение курса будет обязательным для всех спортсменов. На курс могут записаться не только спортсмены и персонал сборных, но и любой желающий повысить свою грамотность в сфере борьбы с допингом. Аналогичную образовательную платформу уже используют национальные олимпийские комитеты и антидопинговые агентства в странах Европы, а также международные спортивные федерации.

Крупнейшая платформа массовых онлайн-курсов Coursera предлагает курс «Doping: Sports, Organizations and Sciences». Курс разработан преподавательским коллективом Университета Лозанны. Помимо профессоров Лозаннского университета в курсе участвуют лучшие эксперты по допингу: эксперты Антидопинговой лаборатории (LAD-Lausanne-Switzerland), Арбитражного суда по спорту, представители WADA, международных и европейских спортивных федераций. В основе курса - междисциплинарный подход, который способствует пониманию допинга как сложного феномена. Курс состоит из четырех модулей, каждый из которых заканчивается контрольным тестом. Студентам доступны видеолекции, дополнительные материалы, форум для коллективной работы.

Пройдя обучение на двух курсах, мы смогли сравнить подходы как к содержанию, так и к методике преподавания. Многие материалы и идеи уже используем на занятиях со студентами. В будущем планируем предлагать студентам записаться на курсы с возможностью зачёта сертификата в качестве одного из контрольных мероприятий.

В формировании неприятия допинга одним из важных компонентов является формирование критического отношения к зависимому поведению и выработка своего мнения. Для решения этой задачи мы использовали SWOT-анализ проблемы использования спортсменами допинга. Это задание студенты выполняют на первом занятии и в конце курса, что позволяет определить результаты обучения.

Интернет - самый популярный, но не всегда надёжный источник информации. Мы предлагаем студентам задания, которые побуждают оценивать информацию, опубликованную в интернете, определять, насколько она точна и надежна, доказывать достоверность или недостоверность информации, полученной в сети. Среди заданий - критический анализ распространенных стереотипов о допинге, о допинговых скандалах, поиск и оценка материалов о БАД, медицинских препаратах и веществах. Мы предлагаем студентам рекомендации по оценке достоверности, предложенные Анатолием Шперхом: подтверждение из независимых источников; сопоставление полученной информации с уже известной; проверка достоверности у авторитетных экспертов; затребование дополнительных деталей, подтверждающих истинность основного сообщения.

Особенно важной является информация о медицинских препаратах и пищевых добавках. Принимая решение об использовании какого-либо вещества, спортсмен и его наставник должны учитывать возможность нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАД. РУСАДА запустило онлайн сервис, позволяющий проверить лекарство или субстанцию на наличие веществ, которые считаются допингом. Сервис проверяет наличие запрещенных веществ в зависимости от вида спорта, пола и соревновательного периода. Сервис работает в соответствии с действующим запрещённым списком Всемирного антидопингового агентства.

Весной 2017 года появилось мобильное приложение Антидопинг Про, получившее поддержку Министерства спорта России и РУСАДА. Теперь спортсмены, врачи и педагоги могут оперативно проверить, содержит ли медицинский препарат запрещенные в спорте субстанции. Работу с приложением на занятии мы организовали по технологии BYOD («принеси свой собственный девайс»). Студенты установили на смартфоны бесплатное приложение и участвовали в практической работе, проверяя препараты. Для того чтобы создать ситуацию, максимально близкую к реальной, студенты работали с упаковками лекарств. Результатом работы стали таблицы с характеристиками препаратов.

Яркий пример информационно-коммуникационных технологий в действии - интеллектуальные игры. На тему «Допинг и антидопинг» нами разработана игра с вопросами, непохожими на учебные задания. Концепция игры: не знать ответ, а найти его. Для поиска правильного ответа необходимы как общие и специальные

знания, так и нестандартное мышление, сообразительность, умение взаимодействовать в команде. Студенты принимают активное участие в обсуждении каждого вопроса, что позволяет добиться повышения учебной и профессиональной мотивации.

Участие в игре также стало возможностью познакомиться со способом проведения массового мероприятия, которое может быть посвящено, в том числе, и антидопинговой работе.

Еще один пример использования игровых технологий - интерактивные онлайн игры. Студенты разрабатывают обучающие игры по теме «Допинг и антидопинг» в сервисе LearningApps и размещают на своём личном сайте. Разработав содержание и оформление игр, апробировав их на практике, студент способен самостоятельно создавать образовательные продукты.

Над содержанием дисциплины «Основы антидопинга» работает не только ведущий преподаватель, но творческий коллектив: преподаватели, тренеры, методисты. Мы сотрудничаем со специалистами РУСАДА и юристом. Коллективная форма работы не только позволяет всесторонне изучать проблему, но и, как мы надеемся, послужит примером для студентов и будет стимулом расширять сферу профессиональных коммуникаций.

Антидопинговая сфера, как и информационно-коммуникационные технологии, развиваются высокими темпами. Поэтому предлагаемые примеры - часть развивающегося проекта. В будущем мы планируем разработать дистанционный курс «Антидопинг», участвовать вместе со студентами в российских и международных мероприятиях по антидопинговой работе, организовать научную работу студентов, в том числе подготовить выпускные квалификационные работы. Информационно-коммуникационные технологии позволили нам спроектировать траекторию-минимум, по которой взял старт наш курс, и создали базу для траектории-максимум, на которую сможем перейти в перспективе.

### *Литература*

1. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. - Министерство спорта Российской Федерации. 2017. - 97 с. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

2. Кузьмина Е. В., Пенчева Е. В. Интеллектуальные игры с использованием ИКТ в профессиональной подготовке педагога по

физической культуре. Интерактивное образование. 2017. № 2. с. 49-52. ISSN 2587-6171

3. Кузьмина Е. В., Дистанционные технологии в непрерывном образовании педагогов. Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2015. № 2. С. 1158-1162.

4. Шперх А. Как оценить достоверность результатов поиска? Школьная Лига РОСНАНО. 2012. URL: <http://science.schoolnano.ru/2012/10/kak-ocenit-dostovernost-rezultatov-poiska>

5. Антидопинговое пособие FISU-WADA. - FISU. 2015. - 113 с. URL:

[https://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/Anti-Doping\\_Textbook\\_-\\_Russian\\_-\\_2015.pdf](https://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/Anti-Doping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf)

## **К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ**

**О.Б. Серёгина**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Л.В. Тарасенко**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Е.Г. Камилавкина**

*Преподаватель физической культуры  
ГПОУ ТО Тульский технико-экономический колледж им. А.Г. Рогова  
(Тула, Россия)*

Подготовка будущих учителей физической культуры осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», в котором среди компетенций одной из профессиональных определена «способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета».[2]

В методических материалах по реализации программ по физической культуре в соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего и среднего (полного) образования [3] разъясняется, что:

- предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой;

- метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении физкультурных знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности и в реальной повседневной жизни учащихся;

- личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, приобретении необходимых знаний и умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Умение организовывать физкультурные занятия различной направленности основывается на понимании целеполагания физкультурной деятельности, оценивании функционального состояния, подборе средств для достижения планируемой цели, структурно-граммном построении занятий, контроле и внесении на его основе в случае необходимости корректировки в дальнейшую физкультурную деятельность. [1]

На наш взгляд, средства физической культуры позволяют решать задачи широкого спектра вопросов воспитания, личностного развития. Достижение личностных результатов учащихся согласуется с решением воспитательных задач уроков или занятий физической культурой.

Несомненно, к личностным результатам обучения, в том числе и средствами физической культуры, следует относить формирование нравственности учащихся. Для его осуществления необходимы определенные условия. [4]

Первым условием формирования нравственности является приобретение воспитанниками знаний о нравственном поведении. Формами нравственного просвещения могут быть беседы, диспуты, обсуждение избранных ситуаций спортивных соревнований, статей,

книг и фильмов спортивной тематики, где продемонстрированы яркие примеры проявления чести и достоинства, патриотизма и мужества и т.п.

При планировании и реализации формирования знаний о нравственном поведении учащихся следует учитывать:

- доступность содержания для конкретного контингента детей;
- возможность проведения бесед в соответствии с важными событиями в жизни класса, школы, страны;
- конкретность примеров, их взаимосвязь при анализе;
- важность включенности детей в активное, аргументированное обсуждение вопросов морали и нравственности.

Вторым условием формирования нравственности является приобретение положительного опыта нравственного поведения. В ходе уроков и занятий физической культурой необходимо создавать условия, чтобы учащиеся приучались претворять знания, взгляды и убеждения в поступки. Такие условия следует создавать в процессе проведения подвижных игр, выполнения различных упражнений и заданий. Примеры проявления взаимопомощи, поддержки, уважительного отношения к товарищу по команде и т.п. следует поощрять и поддерживать, акцентировать внимание учащихся на положительных эмоциях, вызванных такими действиями, подбирать соответствующие примеры из жизни известных людей. Целесообразно использовать педагогический прием внесения в игру жизненной ситуации, с тем, чтобы игровой опыт ее разрешения затем был перенесен в жизнь. При этом необходимо тактичное педагогическое руководство, которое может проявляться лишь в том случае, если попытки школьников самостоятельно преодолеть ситуацию близки к неудаче, с той целью, чтобы не допустить негативного её разрешения. Надо отметить, что действенными средствами коррекции поведения являются не только замечания, осуждения и наказания, но и поощрения и одобрения. Важно, чтобы учащиеся чувствовали интерес и заботу педагога, его заинтересованность в развитии и проявлении ими личностных качеств.

Третьим условием формирования нравственности у школьников является выработка социальной потребности нравственного поведения. Педагогическое руководство формированием нравственности - сложный процесс, поскольку конкретные поступки детей, конечно являются основой их характеристики, но еще более значимой и глубинной основой понимания и характеристики процесса развития и воспитания

ребенка, является понимание мотивов его поведения и совершения поступков.

Для подготовки студентов факультета физической культуры к профессиональной деятельности в процессе освоения дисциплины «Методика обучения физической культуре» вопросам формирования личностных результатов обучения учащихся отводится несколько практических занятий семинарского типа, на которых реализуются интерактивные технологии с использованием примеров публичной спортивной жизни, опыта преподавательской и тренерской практики. Кроме этого, студентам предлагается подготовить описание ситуаций, которые вызвали у них недопонимание в процессе обучения в школе, прохождения практики в спортивной школе, обучения в вузе по различным дисциплинам для дискуссионного обсуждения на занятии. Это активизирует аналитическую деятельность студентов, побуждает к повторению и активному использованию знаний возрастной психологии, методик обучения различным спортивным дисциплинам, способствует информационному обогащению в области организации физического воспитания.

При анализе предлагаемых ситуаций внимание студентов акцентируется на возрастных психологических особенностях участников педагогических ситуаций, внешних условиях создавшейся ситуации и внутреннем переживании, мотивации того или иного поступка, проявления различных чувств и качеств участников учебного процесса.

Данная профессиональная компетенция формируется многими дисциплинами учебного плана подготовки бакалавров на факультете физической культуры педагогического вуза. В связи с этим разрабатываются весьма непростые схемы регулирования и контроля за её формированием с применением системы балльно-рейтинговой оценки учебной деятельности обучаемых. На наш взгляд, основой для её формирования служат педагогические способности и профессиональные умения, приобретаемые студентами при интериоризации содержания учебных дисциплин.

### *Литература*

1. Серёгина О.Б., Тарасенко Л.В. Подготовка студентов к формированию у школьников предметных результатов обучения физической культуре: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием "Инновационные технологии в физическом

воспитании и спорте"/ Под ред А.Ю. Фролова. – Тула: Изд-во Тул.гос.пед.ун-та им. Л.Н. Толстого, 2015. - С. 362-366

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. N 1426)

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. 2.83 МБ. URL:<http://www.twirpx.com/file/638463/>

4. Шувалов Ю.Н., Аксенов В.П. Теория и методика обучения физической культуре: учебник для студентов физкультурных вузов. – Тула: издательство Тульского государственного университета, 2009. – 147с.

## **КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТУРИЗМ»**

***Д.В. Коняев***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***О.Б. Серёгина***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***А.В. Никитин***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Е.Ю. Малахова***

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В современном обществе большое внимание уделяется модернизации системы образования с целью повышения качества подготовки кадров, в том числе качества подготовки будущих учителей физической культуры.

Модернизация системы российского образования осуществляется посредством реализации образовательных стандартов, представляющих собой совокупность требований, выраженных в компетенциях, обязательных при освоении занимающимися образовательных программ учебных заведений. [1]

В учебном плане подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образование направленности Физическая культура

одно из значимых мест занимает дисциплина "Туризм". Этот предмет уникален: его освоение позволяет студентам приобрести особые знания и умения поведения в экстремальных ситуациях, обеспечения выживания в природных условиях, практического воплощения принципа природосообразной организации жизнедеятельности, практические знания истории и природы родного края, в полной мере раскрыть потенциал физических способностей и патриотизма. Полученные знания и умения закрепляются и преобразуются в навыки в процессе учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков.

Данная дисциплина значима еще и потому, что участие в туристическом походе внесено как один из нормативов в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне!", что обязывает учителей физической культуры быть компетентными в вопросах подготовки учащихся к такому мероприятию. Для школьников это действительно актуально, поскольку получение золотого знака ГТО дает возможность иметь дополнительные баллы при поступлении в вузы.

В ТГПУ им. Л.Н. накоплен довольно богатый опыт организации обучения туризму и проведения пеших походов и сплавов на байдарках. Показателем качественной подготовки студентов по дисциплине «Туризм» являются отзывы и благодарственные письма от общества с ограниченной ответственностью «Мастерская путешествий Робинзонада», Клуба Путешественников, где студенты и выпускники факультета физической культуры принимают участие в разработке, организации и реализации туристических маршрутов со школьниками в период летних каникул не только по территории Тульской области. [2]

Реализации компетентного подхода в учебно-воспитательном процессе на сегодняшний день требует преобразования контрольно-оценочных средств для наблюдения за динамикой процесса формирования компетенций студентов в процессе освоения дисциплин, в том числе дисциплины «Туризм». Таким образом, проблема нашего исследования заключается в необходимости конкретизации содержания процесса формирования у студентов профессиональных компетенций в ходе освоения дисциплины «Туризм», условий, способствующих более качественному их формированию, разработки контрольно-оценочных средств, позволяющих оценить уровень сформированности компетенций.

Целью исследования является повышение эффективности внедрения компетентностного подхода в учебно-воспитательный процесс при освоении студентами факультета физической культуры дисциплины «Туризм». Объект - учебно-воспитательный процесс на факультете физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Предмет - процесс формирования профессиональных компетенций у студентов на занятиях по дисциплине «Туризм». [1]

Мы предположили, что формированию профессиональных компетенций в процессе освоения дисциплины «Туризм» будут способствовать следующие педагогические условия:

- применение интерактивного метода обучения с элементами студенческого самоуправления;

- внедрение разработанного комплекса контрольно-оценочных материалов, характеризующих сформированность компонентов профессиональных компетенций (знаний, умений, опыта деятельности).

Практическую значимость нашему исследованию придает возможность использования данных нашего исследования при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, и совершенствования процесса подготовки бакалавров на факультете физической культуры. Сформированность профессиональных компетенций у выпускников позволит решать задачу осуществления компетентностного подхода в школьном учебно-воспитательном процессе, организации внеучебной и спортивной деятельности, а также при организации активного отдыха.

Для контроля процесса формирования профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Туризм» определены следующие компоненты:

- знания теоретических аспектов туристской деятельности,
- умения планировать и применять средства туризма,
- опыт туристской деятельности в процессе прохождения многодневного похода.

Критериями их оценивания являются: правильность, качество, время выполнения заданий при соблюдении необходимых правил безопасности.

Формированию профессиональных компетенций в процессе освоения дисциплины «Туризм» способствуют следующие факторы:

- возможность проявления активности и самостоятельности при освоении элементов туризма;

- актуализация проявления организаторских, коммуникативных, интеллектуальных, творческих и физических

способностей в процессе формального (аудиторные занятия) и неформального обучения (походные условия).

Нами определены следующие результаты обучения:

*Таблица 1.*

*Результаты обучения и формы контроля результатов обучения*

Компоненты компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	- основ терминологии, используемой в туристической деятельности; - методики обучения туристической технике; - правил техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий туристической направленности; - нормативно-правовых документов государственных и общественных органов, регулирующих туристическую деятельность	Тестирование, контрольная работа
Умения	- планировать и обеспечивать проведение туристических мероприятий, - организовывать и проводить пешие походы, походы выходного дня и туристско-спортивные мероприятия с подготовкой необходимой документации	Контрольные нормативы, контрольная работа
Навыки и опыт деятельности	- методиками обучения туристической технике - опытом прохождения степенного похода - владеет достаточным уровнем подготовленности для осуществления спортивной деятельности (участие в соревнованиях в качестве спортсмена, судьи, тренера)	Прохождение степенного похода

Для оценки знаний и умений по дисциплине «Туризм», а также проведения промежуточной аттестации по предмету использовалась балльно-рейтинговая система, которая включала следующие компоненты:

- посещение аудиторных занятий,
- сдача практического зачета (контрольных нормативов),
- сдача теоретического зачета и написание контрольной работы.

Для определения эффективности реализации предлагаемых нами педагогических условий эксперимента было проведено сравнение собранной информации о формировании туристкой подготовленности студентов факультета физической культуры, осваивавших дисциплину «Туризм» в 2013-2014 учебном году в условиях реализации ФГОС ВПО и результатов формирования профессиональных компетенций, определенных ФГОС ВО, у студентов, осваивавших дисциплину «Туризм» в 2016-2017 учебном году.

В таблице 2 отражены контрольные нормативы, которые были приняты за программу тестирования в нашем исследовании.

Таблица 2

*Характеристика тестов включенных в программу исследования*

№	Показатели туристской подготовленности	Критерии	Единицы измерений	Направление лучшего показателя
1	Вязание узлов	Правильность рисунка	баллы	>
		Время	с	<
2	Сборка-разборка байдарки	Время	с	<
3	Топографическая подготовка	Знание топографических знаков и умение читать карту	баллы	>
4	Ориентирование (по КП; по азимуту)	Правильность прохождения маршрута	баллы	>
		Время	с	<
5	Постановка бивака	Техника безопасности	баллы	>
		Время	с	<
6	Теоретическая подготовка	Тесты	баллы	>

*Примечание:* > – лучше больший показатель; < – лучше меньший показатель

Использование балльно-рейтинговой системы как условия педагогического эксперимента, способствовало повышению мотивации студентов, а также обеспечению объективности оценивания успешности их учебной деятельности.

Для формирования профессиональных компетенций и готовности к формированию результатов обучения физической культуре у школьников, мы использовали интерактивный метод обучения. Его реализация основывалась на организации формального и неформального обучения, то есть в процессе обучения использовали опыт сотрудничества (например, студент, научившийся выполнять тот или иной туристский прием вовлекался в обучение сокурсника, у которого недостаточно знаний и умений для выполнения этого приема). Учитывая различия в стилях познания разных студентов, организовывали группы (экипажи), перед которыми ставились комплексные учебные задачи (определение оптимального маршрута по карте, преодоление дистанции с выполнением конкретных заданий) при совместном решении которых деятельность студентов основывалась на различных подходах при проявлении личностных качеств,

взаимодействии и взаимоподчинении. При этом студенты «погружались» в ситуации, требующие применения поисковых и исследовательских методов. На занятиях при моделировании туристских ситуаций применялись игры, соревнования, что повышало активность и эмоциональный фон занятий, сказывалось на мотивации к повышению активности учебной деятельности.

Использование интерактивного метода мы совмещали с реализацией элементов самоуправления. Мы предоставляли право студентам самостоятельно формировать экипажи, внутри которых, проявляя инициативу или лидерство, или исполнительность и т.п. обучающиеся выстраивали взаимоотношения, от которых зависела успешность жизнедеятельности в создаваемых, условно приближенных к походным, условиях. Распределение функций, определение ответственных, рациональность использования деятельностного потенциала группы и т.д. как проявление самоуправления выполняло функцию развития личностных качеств, формирования профессиональных умений, а значит и компетенций.

В таблице 3 отражено сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 3

*Средние показатели, характеризующие уровень подготовленности (сформированности компетенций)*

№	Показатели туристской подготовленности	Критерии	К	Э	t-критерий Стьюдента
1	Вязание узлов	Правильность рисунка	7,4±0,3	8,1±0,5	1,2
		Время с	264±3,3	255±3,1	<b>2,0</b>
2	Сборка-разборка байдарки	Время мин	19,3±0,8	18,6±0,5	0,7
3	Топографическая подготовка	Знание топографических знаков и умение читать карту	8,0±0,13	9,1±0,2	<b>2,7</b>
4	Ориентирование (по КП; по азимуту)	Правильность прохождения маршрута	8,4±0,4	9,3±0,3	1,8
		Время мин	11,8±0,3	11,3±0,35	1,5
5	Постановка бивака	Техника безопасности	8,9±0,2	9,1±0,5	0,4
		Время мин	26,3±0,4	25,9±0,6	0,6
6	Теоретическая подготовка	Тесты	9,5±0,3	8,9±0,4	1,2

*Примечание: при  $t = 2,01$  ( $p < 0,05$ ); при  $t = 2,68$  ( $p < 0,01$ ); при  $t = 3,5$  ( $p < 0,001$ )*

Сравнение средних показателей контрольной и экспериментальной групп позволили выявить различия на достоверном уровне по показателям времени вязания узлов и по топографической подготовке, а также приближающиеся значения к достоверным - по показателям ориентирования. По остальным показателям различий на достоверном уровне не выявлено.

Мы считаем, что более быстрому выполнению заданий по вязанию узлов способствовало обучение данным операциям в условиях реализации интерактивного метода, когда уже в учебной аудитории моделируется походная ситуация – студенты осуществляют деятельность в экипажах. Такой подход обеспечивает не только вынужденное взаимодействие, но и определяет тенденцию проявления профессиональных педагогических умений объяснять, показывать, создавать ситуацию успеха, добиваться цели обучения сокурсника – члена экипажа.

Показатели топографической подготовленности взаимосвязаны с показателями ориентирования, поэтому их значения улучшились «параллельно». Причину демонстрирования лучшего результата экспериментальной группой мы видим:

- в активном использовании мультимедийного оборудования (презентации лекций, демонстрация видеозаписей),
- в возможности применения накопленной картотеки методического материала (комплекты многообразных карт, используемых для обучения их чтению)
- в применении элементов самоуправления, повлекшего проявления умения брать инициативу и ответственность за свои действия на себя, что соответствует личностному развитию и формированию профессиональных компетенций. Кроме этого, свою роль сыграл элемент «заочного соперничества»: студенты экспериментальной группы знали, что их результаты будут сравниваться с результатами старшего курса и им, конечно, хотелось быть лучше.

Учитывая недостаточность разработанности объективного оценивания соотношения подготовленности и компетентности, мы сочли возможным условно ранжировать результаты тестирования по предложенной программе для оценивания уровня подготовленности студентов и определить их как низкий, средний и высокий.

Применив условное ранжирование, мы смогли определить уровни подготовленности студентов к применению туристских знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности (табл.4).

Таблица 4

*Результаты ранжирования*

Группа	Уровни подготовленности (компетентности)		
	низкий	средний	высокий
К	8	8	10
Э	5	9	12

Таким образом, в ходе нашего исследования был проведен сравнительный анализ результатов обучения по дисциплине «Туризм» студентов факультета физической культуры с целью выявления эффективности применения компетентностного подхода в подготовке бакалавров. Была проанализирована технология разработки рабочих программ дисциплин, подобраны средства повышения эффективности реализации образовательного стандарта в процессе преподавания дисциплины «Туризм», проявившиеся в создании условий интерактивного обучения с элементами студенческого самоуправления.

На основании проведенной работы можно сформулировать следующие рекомендации:

1. Для повышения эффективности освоения дисциплины «Туризм» следует формировать видео- и фото- картотеку, демонстрирующих применение учебного материала в походной практике. Шире использовать картотеку для обучения чтению карт. Это позволит повысить уровень топографической подготовленности, что скажется при ориентировании на местности.

2. В процессе обучения спортивной дисциплине «Туризм» использовать в качестве ориентира формирования компетенций студентов результаты обучения школьников – их будущих воспитанников.

*Литература*

1. Серёгина О.Б., Никитин А.В., Хлопиков С.Ю. Особенности формирования профессиональных компетенций педагога в процессе освоения дисциплины «Туризм»: Материалы всерос.науч.-практ.конф.с междунар.участием / Под ред. А.Ю. Фролова. «Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте» - Тула: Тул.производственное полиграф.предприятие, 2016. - С.346-351

2. Серёгина О.Б., Хлопиков С.Ю. Компетентностный подход при подготовке студентов к формированию у школьников результатов обучения физической культуре: Материалы

Всероссийской научно-практической конференции 19-21 октября 2016 года, посвященной 85-летию Удмуртского государственного университета «Совершенствование системы профессионального физкультурного образования и повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорту в рамках реализации федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы» / Под общ. ред. докт. пед. наук, профессора Петрова П.К. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – С. 92-96

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ДИСЦИПЛИНЫ "МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ"**

**О.Б. Серёгина**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**К.О. Дрожжин**

*студент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Система российского образования претерпевает значительное преобразование: образовательные стандарты перерабатываются, обновляются, совершенствуются. Компетентностный подход предполагает более практикоориентированное формирование знаниевого и навыкового компонентов подготовленности обучающихся. В связи с этим педагоги прилагают значительные усилия для переработки рабочих программ, методического обеспечения в соответствии с обновляющимися требованиями образовательных стандартов.

Следует отметить, что подготовка кадров на факультетах физической культуры по направлению Педагогическое образование профиль Физическая культура осуществляется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, где определены общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, которыми должен овладеть выпускник в процессе освоения дисциплин учебного плана [3]. Предполагается, что сформированность этих компетенций позволит выпускнику осуществлять педагогическую деятельность, решающую задачи

достижения воспитанниками метапредметных, предметных и личностных результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) образования [4].

Значимую роль в профессиональной подготовке студента играет изучение дисциплины "Методика обучения физической культуре". По сути, именно в процессе освоения этой дисциплины систематизируются знания, умения и навыки, приобретенные студентами в ходе изучения дисциплин, направленных на формирование профессиональной компетенции "способен использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета", то есть, физической культуры [3]. Дисциплин, задействованных в формировании данной профессиональной компетенции, достаточно много среди дисциплин вариативной части учебного плана. Например, при обучении дисциплине "Спортивные игры" преподаватель добивается не только овладения студентами умениями и навыками конкретных спортивных игр, методикой обучения приемам игр, способами организации занятий спортивными играми, способами оценивания учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры, но и способами решения задач достижения занимающимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

Дисциплина "Методика обучения физической культуре" предшествует педагогической практике, поэтому очень важно, чтобы в процессе её освоения у студентов сложилось понимание реализуемого в школе образовательного стандарта, сформировалось представление о том, какими средствами и методами при обучении физической культуре следует решать задачи достижения школьниками предметных, метапредметных и личностных результатов.

В силу того обстоятельства, что требования образовательных стандартов обновляются, и вузы, и школы испытывают потребность в обновлении методического обеспечения, особенно в вопросах применения контрольно-оценочных средств.

Актуальность нашего исследования обусловлена потребностью обновления методического обеспечения освоения учебных дисциплин по программе подготовки будущих учителей физической культуры.

Цель исследования: совершенствование методического обеспечения процесса подготовки студентов факультета физической культуры.

Объект исследования: процесс подготовки студентов факультета физической культуры.

Предмет исследования: процесс формирования профессиональных компетенций у студентов факультета физической культуры в процессе освоения дисциплины "Методика обучения физической культуре".

Проведенный анализ специальной литературы позволил выявить актуальные вопросы, обсуждаемые специалистами по теме реализации федерального государственного образовательного стандарта:

1. С точки зрения компетентного подхода, содержание учебных дисциплин в вузе и школе (Физическая культура) требует дальнейшего совершенствования (следует изучать и создавать условия для выявления и направленного воздействия для развития профессионально значимых личностных качеств и способностей; акцентировать внимание на требованиях школьного стандарта при обучении спортивным дисциплинам в вузе);

2. Недостаточно разработана система контрольно-оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций студентов, а также достижения школьниками личностных, предметных и метапредметных результатов на уроках физической культуры (соответствие балльно-рейтингового оценивания и сформированности компетенций весьма условно).

3. При понимании компетенции как совокупности взаимосвязанных качеств личности, включающей в себя применение знаний, умений и навыков в качественно-продуктивной деятельности, значимым представляется формирование профессиональных компетенций студентов на основе развития личностных и профессионально значимых способностей и качеств. Применение наиболее корректных и информативных методик для определения динамики их показателей даст возможность объективно оценивать уровень подготовленности выпускников, корректировать и подбирать новые средства повышения эффективности подготовки выпускников.

Гипотеза нашего исследования предполагает, что повышению эффективности подготовки выпускников факультета физической культуры будут способствовать следующие педагогические условия:

- изучение динамики развития личностных и профессионально-значимых качеств и способностей студентов,

- разработка критериев определения уровня сформированности профессиональных компетенций преподавателями дисциплин, направленных на формирование данных компетенций.

### *Литература*

1. Мельчакова Г.Г., Мельчаков А.В. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012. - 220 с.

2. Профессиональный стандарт педагога  
<http://минобрнауки.рф/documents/3071/file/1734/12.02.15pdf>

3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. N 1426)

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. 2.83 МБ.  
URL:<http://www.twirpx.com/file/638463/>

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

***А.Ю. Фролов***

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В сфере подготовки спортивного резерва сложилась практика, когда в различных организациях реализуются программы дополнительного образования и программы спортивной подготовки.

Законодательство о физической культуре и спорте регулярно изменяется и дополняется.

С 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", который внес ряд существенных изменений в организацию спортивной подготовки в спортивных школах.

В действующем законодательстве данные организации рассматриваются как образовательные учреждения дополнительного образования [1].

Спортивные школы реализуют дополнительные общеобразовательные программы, которые подразделяются на

дополнительные общеразвивающие и дополнительные предпрофессиональные программы, а также имеют право осуществлять подготовку спортивного резерва по программам спортивной подготовки, разработанным на основе федеральных стандартов спортивной подготовки [1, 6].

Возникает практическая проблема, связанная с регулированием труда работников, реализующих дополнительные общеобразовательные программы и программы спортивной подготовки (трудоустройство, учет рабочего времени, тарификация работы, социальные гарантии и т.д.) [7].

Работодателю необходимо четко регулировать трудовые отношения с работниками (наименование должности, указываемой в штатном расписании и трудовом договоре, должно соответствовать требованиям квалификационного справочника) [7].

При реализации дополнительных образовательных программ тренер-преподаватель является педагогическим работником [8].

При реализации программ спортивной подготовки – тренером, то есть работником физической культуры и спорта [9].

Также отличаются и требования к образованию данных категорий работников.

В Тульском государственном педагогическом университете им. Л.Н. Толстого (ТГПУ им. Л.Н. Толстого) на факультете физической культуры (ФФК) реализуются программы подготовки бакалавров по направлению «Педагогическое образование» с профилями «Физическая культура» и «Дополнительное образование» и программы подготовки магистратуры по направлению «Педагогическое образование» (направленность «Образование в области физической культуры»). Выпускники данных направлений по окончании обучения получают диплом бакалавра/магистра «Педагогического образования» (то есть – получают высшее образование в сфере педагогической деятельности).

Выпускники факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого трудоустраиваются в образовательные организации (как правило, в общеобразовательные школы), и в организации дополнительного образования детей (в основном в ДЮСШ).

В 2016 году все тульские городские детско-юношеские спортивные школы трансформировались в спортивные школы и перешли на реализацию программ спортивной подготовки [10, 11].

Данный факт потребовал от факультета физической культуры изменения базы практик для студентов педагогических

направлений, и отказа от спортивных школ, как несоответствующих направлению «педагогическое образование».

Создалась ситуация, когда выпускники педагогических направлений факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого не имеют правовой возможности трудоустройства на должность тренера в спортивную школу так, как не имеют образования в области физической культуры и спорта.

Спортивные школы города Тулы (не реализующие программы дополнительного образования детей) лишились возможности целевой подготовки специалистов по педагогическим направлениям. Учитывая, что в Тульской области подготовка кадров для сферы физической культуры осуществляется в ограниченном числе образовательных организаций, необходимо данный факт отнести к негативным, в части работы по совершенствованию кадрового потенциала организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва. Необходимо отметить, что у организаций, осуществляющих программы спортивной подготовки остается возможность платной подготовки специалистов (в любом вузе), но в современных экономических условиях систематическая работа в данном направлении маловероятна.

Абитуриентам, желающим получить образование для дальнейшей работы в сфере физической культуры и спорта, необходимо очень четко понимать в какой организации и на какой должности они хотят работать по окончании обучения, для выбора соответствующего направления обучения. Для спортивной школы и должности тренера – это образование в области физической культуры, для образовательных организаций и должности учителя физической культуры, а также организаций дополнительного образования детей (в том числе ДЮСШ) и должности тренера-преподавателя - это образование в области педагогической деятельности.

Коллектив факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого своевременно реагирует на все проблемы и вызовы, связанные с трансформацией системы подготовки спортивного резерва.

Необходимо отметить, что в 2018 году в Тульском государственном педагогическом университете им. Л.Н. Толстого начнется реализация программы подготовки магистратуры по направлению «Физическая культура». Данное направление характерно, в основном, для вузов физической культуры. Контрольные цифры приема включают большое количество бюджетных мест. У студентов педагогических направлений появится

возможность продолжения своего обучения и получения второго диплома о высшем образовании, уже по другому направлению. Данное положение увеличит шансы трудоустройства и повысит конкурентоспособность выпускников факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого на рынке труда.

Вместе с тем для решения проблемы обеспеченности сферы физической культуры и спорта профессиональными кадрами факультет физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого разработал и организовал обучение по различным программам профессиональной подготовки, дающим право профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуре; в сфере современных фитнес-технологий; в сфере физической культуры и спорта; в сфере тренерской деятельности по спорту. В соответствии с действующим законодательством диплом о профессиональной переподготовке приравнивается к базовому образованию, для работников является решением проблемы отсутствия образования по необходимому направлению.

У абитуриентов, решивших связать свою будущую профессиональную жизнь с подготовкой спортивного резерва и получить педагогическое образование на факультете физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого существует возможность получения высшего образования различного уровня, по разным направлениям, а также переподготовки по широкому кругу видов профессиональной деятельности.

Образовательные организации и организации, осуществляющие подготовку спортивного резерва в Тульской области, не смотря на объективные сложности, возникающие в условия реформирования сферы физической культуры и спорта, учитывая вышеописанное, могут и в дальнейшем рассчитывать на приток молодых специалистов с необходимым уровнем и направлением образования.

### *Литература*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации" // СПС КонсультантПлюс
2. Приказ Госкомспорта СССР от 09.04.1987 N 228 "О введении в действие Положения о детско-юношеской спортивной школе, специализированной детско-юношеской школе олимпийского

резерва, специализированных классах по видам спорта // СПС КонсультантПлюс

3. Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 N 325 // СПС КонсультантПлюс

4. Письмо Минобрнауки России от 29.09.2006 N 06-1479 // СПС КонсультантПлюс

5. Письмо Росспорта от 12.12.2006 N СК-02-10/3685 // <http://base.garant.ru/190692/>

6. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) // СПС КонсультантПлюс

7. Трудовой кодекс РФ // СПС КонсультантПлюс

8. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 N 18638) // СПС КонсультантПлюс.

9. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 N 916н Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/PrikazMinzdrava916n-ot15082011.docx>

10. Постановление администрации города Тулы от 25.06.2015г. № 3449 // <http://nacity.tula.ru/category/administracii-goroda-tula/pravovie-akti-nenormativnogo-haraktera-administracii-goroda-tula/>

11. Постановление администрации города Тулы от 21.02.2017 № 487 «О переводе муниципальных учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подведомственных управлению по спорту, культуре и молодежной политике администрации города Тулы, на реализацию программ спортивной подготовки по видам спорта» // <http://nacity.tula.ru/category/administracii-goroda-tula/pravovie-akti-nenormativnogo-haraktera-administracii-goroda-tula/>

## ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

**И.М. Туревский**

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Г.В. Борц**

*студент*

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**В.Н. Бородаенко**

*Тульский институт (филиал) ВГУЮ (Тула, Россия)*

Современный период экономического развития России характеризуется тенденцией к динамичному развитию всех сфер человеческой деятельности. Данная тенденция предъявляет повышенные требования к профессиональным качествам работников. Высокая конкуренция на рынке труда порождает необходимость непрерывного повышения профессиональной компетентности специалиста. Одна из наиболее эффективных форм углубления и усовершенствования опыта используемого в профессиональной деятельности это система повышения профессиональной квалификации, которая направлена на формирование и развитие у специалистов профессиональных компетенций, востребованных на рынке труда (Аненков К.А., Безлепкин В.В., Бальсевич В.К., Боголюбов В.И., Вербицкий В.Г., Веселов Ю.А., Каган М.С.)

После окончания ВУЗов, в условиях современной конкуренции, у работников физической культуры и спорта появляется необходимость совершенствовать свой опыт в различных областях или приобретать новый. Опираясь на ФГОСы, профессиональные стандарты тренера и собственный опыт в должности инструктора тренажерного зала, мы сделали вывод, что существующие программы повышения квалификации не в полной мере решают профессиональные задачи, которые встают перед специалистом. Программы повышения квалификации по специальности инструктор тренажерного зала реализуемые в двух организациях ФРА Москва и «колледж бодибилдинга им. Бена Вейдера» Санкт-Петербург не реализуют компетентностей подход, основываясь лишь на приобретении слушателями определенных знаний, умений и навыков.

Стоит отметить, что ФРА (ассоциация профессионалов фитнеса) и "колледж бодибилдинга и фитнеса им. Бена Вейдера"

это единственные организации имеющие лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Мы изучили вопрос об альтернативных возможностях получить диплом, сертификат, свидетельство тренера или инструктора тренажерного зала.

В сети интернет существует множество организаций, занимающихся обучением и повышением квалификации работников сферы фитнеса, в большинстве своём это коммерческие организации, не имеющие лицензий на ведение образовательной деятельности. Было выявлено порядка 20 организаций в городах Москва и Санкт-Петербург и порядка 15 организаций по центральной России. Мы провели телефонный опрос данных организаций по следующей схеме.

1. Имеете ли вы лицензию на ведение образовательной деятельности?

2. Какой формат обучения в вашей организации?

3. Какой формат аттестации?

4. Какой вид документа об образовании вы предоставляете по окончании?

5. Какова учебная нагрузка в часах или зачетных единицах?

Результаты исследования:

1. Из 35 организаций ни одна не имеет лицензию на ведение образовательной деятельности.

2. Формат обучения: во всех организациях есть очный и заочный вариант обучения. В 5 организациях есть вариант получения документа об образовании при сдаче необходимых экзаменов экстерном либо по собеседованию.

3. Формат аттестации в 24 организациях итоговая аттестация отсутствует. В 5 при сдаче экстерном 1 экзамен или собеседование. В 6 итоговое собеседование.

4. Ни одна организация не предоставляет документ об образовании государственного образца. В 30 организациях это сертификаты инструктора установленного в данной организации образца. В 5 дипломы, также установленного в данной организации образца.

5. По учебной нагрузке данные очень разнятся. В 16 организациях 9 часов, в 10 организациях 20 часов и в 9 организациях 72 часа.

По данным исследования можно сделать выводы:

На данный момент лишь 2 организации в России занимаются именно образованием и повышением квалификации.

Большинство коммерческих организаций не в состоянии подготовить квалифицированных работников фитнес сферы.

На основании этих данных встал вопрос о компетентности специалистов фитнес клубов, а именно инструкторов тренажёрных залов.

Мы провели опрос 10 инструкторов Тульских фитнес-клубов по следующим вопросам.

Давно вы работаете?

Имеете ли высшее спортивное образование?

Проходили ли курсы повышения квалификации или курсы профессиональной переподготовки по специальности "персональный тренер" или "инструктор тренажерного зала"?

Имеете ли спортивное звание?

Что вызывает трудности в работе?

Есть ли необходимость повысить уровень мастерства?

Результаты:

Стаж работы: 4 - менее года, 4 - от 1-го до 3-х лет, 2 более 5 лет

Высшее спортивное образование имеют 2 человека, среднее профессиональное физкультурное 1 человек, 7 не имеют профильного всего образования.

2 человека проходили курсы повышения квалификации в FPA, 6 человек в сторонних не лицензированных образовательных организациях, 2 работают опираясь только на личный опыт тренировок в зале.

4.3 инструктора имеют звание кмс, 1 мс, 6 имеют массовые разряды либо не имеют спортивного звания.

5. 2 инструктора, имеющие повышение квалификации FPA имеют большой багаж знаний по данному направлению, но не всегда могут применить знания на практике. 3 имеющие высшее и среднеспециальное физкультурное образование сталкиваются с проблемой нехватки специальных знаний по методике тренировки, 5 имеют серьезные пробелы в анатомии, физиологии и методике преподавания оздоровительной фитнес тренировки (со своими клиентами работают основываясь на личном опыте и опыте работы).

Основываясь на вышеизложенных исследованиях мы сделали следующие выводы:

В настоящее время неуклонно растёт количество фитнес-центров, страна приобретает культ здоровья, что влечёт за собой постоянное появление рабочих вакансий по специальности инструктор тренажерного зала. К сожалению, этим пользуются

коммерческие образовательные организации представляющие фактическую угрозу для населения. Данная профессия предполагает не только иметь необходимые знания, умения и навыки, но и уметь применять их на практике. Таким образом на данный момент стоит серьезная проблема повышения квалификации, переподготовки и аттестации работников фитнес сферы. Учитывая наши исследования, получения знаний умений и навыков недостаточно для успешной деятельности. Следовательно, при проектировании программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки необходимо учитывать компетентностный подход.

### *Литература*

1. Анненков, К. А. Организационно-педагогические основы непрерывного обучения физкультурных кадров в системе повышения квалификации [текст] автореф. дисс... канд.пед.наук. - Л., 1980.

2. Безлепкин, В. В., Власов, В. В., Мисенюк, Р. Е. Дополнительное профессиональное образование: вчера, сегодня, завтра[текст] // Высшее образование в России. - 1994. - № 1.

3. Блеер, А. Н. Анализ тенденций совершенствования учебных программ

дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма[текст] // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма». М.:

4. Блеер, А.Н. Концепция дополнительного профессионального образования специалистов по физической культуре, спорту и туризму [текст] (Методические рекомендации) М.: РГАФК, 2001.

5. Блеер, А.Н. К вопросу о создании отраслевого института повышения квалификации и переподготовки кадров сферы физической культуры, спорта и туризма [текст] // Материалы Всероссийской научной конференции «Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики». М.: СпортАкадемПресс. - 2004

6. Борисова, Н. В. Педагогические особенности создания и внедрения системы активных методов обучения в институте

повышения квалификации[текст] Автореф. дисс... канд.пед.наук. - М., 1987

7. Варюшин, В. В. Пути повышения качества дополнительного профессионального образования в высшей школе тренеров [текст]// Материалы научнопрактической конференции «Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма» М РГАФК, 2001

8. Вербицкий, В. Г., Долин В. Г., Кузовчикова Е. А. / под общей ред. Гладочева С. Н. Система повышения квалификации и переподготовки руководящих кадров и специалистов в СССР [текст]// НИИВШ, - М., 1989.

9. Веселов, Ю. А. Нужна новая модель системы повышения квалификации [текст] // Вестник высшей школы. - 1989

10. Зволинская, Н. Н., Маслов В. И. О современных тенденциях развития содержания и методов обучения в системе повышения квалификации и переподготовки специалистов ФК [текст] // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма». М.: РГАФК,

11. Калашников, Д.Г. Повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, работающих в коммерческих спортивнооздоровительных центрах (фитнес-центрах) [текст] // Материалы научной конференции «Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики» М.: СпортАкадемПресс. - 2004

12. Латыпов, И.К. Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры как компонент непрерывного образования[текст]// Материалы научной конференции «Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики» М.: СпортАкадемПресс. 2004.

13. Николаева, Н. И., Костикова Л. В. Дополнительное профессиональное образование в свете непрерывного образования[текст] // Материалы научнопрактической конференции «Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма». М.: РГАФК, 2001

14. федеральные государственные образовательные стандарты. Министерство образования и науки Российской

Федерации. От 01.03.2012 [электронный ресурс] <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/documents/336>

15. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.07.2014 N 33035) [электронный ресурс] [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_167695/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167695/)

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ АСПЕКТОВ В ПРОГРАММАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**А.Н. Крайнов**

*кандидат педагогических наук  
ГОУ ДПО «ИПК и ППРО ТО» (Тула, Россия)*

**Е.В. Белых**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ГОУ ДПО «ИПК и ППРО ТО» (Тула, Россия)*

**Л.В. Руднева**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Современная трактовка системы дополнительного профессионального образования педагогов рассматривается через призму непрерывного профессионального образования. В связи с этим возрастает роль системы повышения квалификации, ее основной задачей становится создание условий для саморазвития учителя [2].

В данной публикации предпринята попытка проанализировать современное состояние проблемы, обозначив некоторые слабые места системы дополнительного профессионального образования, «высшей школы», «школьной практики» в аспекте повышения квалификации педагогов-учителей физической культуры.

1. На сегодняшний день отсутствует четкая взаимосвязь между высшим учебным заведением, которое готовит будущего специалиста «физкультурника», образовательным учреждением в котором он будет работать и структурой (институтом) повышения квалификации. Это положение усиливается различными ФГОС каждого уровня, образовательными программами, компетенциями не учитывающих как индивидуальность (мотивация, уровень подготовки и т.д.) самого педагога так и социальный заказ,

выраженный в обучающихся и определяющий специфику конкретного образовательного учреждения [4, 6, 7, 8].

Решение обозначенной проблемы, видится нам в интеграции ФГОС, профессионального стандарта педагога, формировании «интегральных компетенций», которые будут востребованы в высшей школе, в профессиональной деятельности учителя физической культуры и являться основой для дальнейшего профессионально-личностного роста в аспекте повышения квалификации.

Необходима более четкое взаимодействие на этапе подготовки специалиста и конкретной образовательной организацией. Целевые места с обязательным трудоустройством и более серьезными социальными мерами государственной поддержки помогут поднять не только престиж учительской профессии, но и обеспечить приток более мотивированных абитуриентов, нацеленных на работу образовательной организации. На этапах студенческой практики, это позволило, в полной мере использовать практико-ориентированный и деятельностный подходы, и при соответствующей организации модульного обучения, создать более благоприятные (востребованные практикой) условия для освоения студентами вариативной части образовательных программ (элективных курсов, спец. курсов и учебных программ) [1].

На «школьном уровне» если мы всерьез хотим сохранить и приумножить приток молодых педагогов в сфере физической культуры, то на федеральном и региональных уровнях, уровне руководителя образовательной организации необходимы такие условия (прежде всего финансовой поддержки), при которых начинающий (молодой) педагог мог профессионально развиваться и корректировать свою деятельность (1-1,5 ставки максимально). Как показывает практика, при повышенной учебной и других видах нагрузки молодой достаточно быстро превращается из преподавателя в «часодателя», минимизируется творчество и профессиональный рост. В этом смысле стратегической задачей руководителя образовательной организации будет являться не только запись (один раз в три года) педагога на курсы повышения квалификации, но и создание «внутришкольных» условий для профессионального роста и саморазвития педагогов по физической культуре вне зависимости от стажа и уровня квалификации.

На уровне институтов повышения квалификации, в последнее время предпринята попытка систематизировать содержательную часть программ дополнительных профессиональных программ

повышения квалификации. Это предполагает ориентацию на базовый закон «Об образовании в Российской Федерации», профессиональный стандарт педагога, ФГОС и примерные образовательные программы и т.д. Вместе с тем, точно так же как мы рассматриваем личность ребенка как уникальную в своем роде индивидуальность, личность и профессиональные способности (компетенции) педагога рассматриваются более обобщенно [7, 8].

В этой связи, полагаем, что повышение квалификации педагога по физической культуре и спорту необходимо начинать со студенческой скамьи, где в профессиональном паспорте (типа портфолио) будут отражены сильные и слабые стороны подготовки будущего специалиста. Актуальная информация, заложенная в портфолио может являться ориентиром для саморазвития учителя физической культуры, помощником работодателю и структурам (институтам) повышения квалификации. При таком подходе мы получаем персонифицированную модель педагога по физической культуре, которая в зависимости от стажа работы, уровня квалификации, мотивации, образовательной организации развивается и совершенствуется на уровне профессионально-личностных компетенций.

2. Необходимо постоянное совершенствование дополнительных профессиональных программ повышения квалификации педагогов по физической культуре, а также разносторонняя подготовка специалистов, реализующих эти программы.

В содержательной основе дополнительных профессиональных программ повышения квалификации педагогов по физической культуре должны содержать в себе инновационный продукт, который по принципу «здесь и сейчас» будет воспринят и усвоен подготовленным специалистом и апробирован в практической деятельности.

Инновации достаточно широкое понятие, применительно к сфере физической культуры, в качестве инновации могут выступать новые технологии, приемы, методы, методики, позволяющие на интегративной или дифференцированной основе формировать двигательные навыки и умения детей и учащейся молодежи. В этом смысле, в качестве новации могут рассматриваться системы, группы или даже комплексы физических упражнений, которые у обучающихся помимо образовательной и оздоровительной составляющей способны вызвать интерес и желание заниматься физической культурой и спортом.

Вместе с тем, как показывает практика, доля (процент) новизны дополнительных профессиональных программ повышения квалификации педагогов по физической культуре должен составлять не менее половины (50% и более) от общей доли. При организации модульного обучения такие программы повышения квалификации будут востребованы и продуктивны.

Оставшееся (50% и менее) содержательная часть дополнительных профессиональных программ повышения квалификации направлена на совершенствование нормативно-правовой, организационно-управленческой и методической готовности (компетентности) учителя физической культуры осуществлять свою деятельность в современных условиях.

Точно также как школьной практике необходимы специалисты способные реализовывать различные образовательные инициативы («Бадминтон в школу», «Гольф в школу», «Самбо в школу» и т.д.), не менее востребованы высокопрофессиональные специалисты системы дополнительного профессионального образования. Для решения общих задач необходима подготовка «универсальных» специалистов системы дополнительного профессионального образования через разнообразные курсы повышения квалификации, программы профессиональной переподготовки. При этом вся деятельность специалистов системы дополнительного профессионального образования должна быть нацелена на творческий поиск, систематизацию и ретрансляцию результативного (инновационного) практического опыта (курсы повышения квалификации, конкурсы профессионального мастерства и др.)

Также необходимо активное привлечение (в аспекте преподавательской деятельности) в рамках курсов повышения квалификации педагогов высшей школы, учителей-практиков, специалистов, чья деятельность связана с новым подходом, инновацией в профессиональной деятельности. При реализации персонифицированных программ повышения квалификации у учителя высшей категории появляется возможность «поделиться» опытом в рамках курсовой подготовки в виде мастер-класса или иной формы представления инновационного продукта.

3. Избирательное использование дистанционных технологий и усиление методико-практической составляющей учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура в силу своей поликомпонентности относится к «особым» учебным предметам, результативное освоение которых предполагает задействование всех анализаторов человеческого организма, что особенно важно при организации

целенаправленной двигательной деятельности. Специфика предмета предполагает совершенствование методической составляющей на уровне специальных компетенций через показ движения в целом и «прочувствование» основ техники, основ того, чему мы должны научить обучаемого.

Полагаем, что использование дистанционных технологий, в рамках курсов повышения квалификации должно носить сугубо избирательный характер (не более 30%, от общего объема) и направленно, во-первых, на подготовленную аудиторию, во-вторых, учебный материал в этом случае должен быть максимально разнообразным и интересным по форме и содержанию (вебинары, тестовые задания, видео-уроки и т.д.). Как показывает практика, «учеба за компьютером» продуктивна для подготовленных и мотивированных учителей физической культуры, обладающих соответствующими информационными компетенциями.

Резюмируя вышесказанное, полагаем, что в рейтинге профессиональных компетенций отражающих профессиональную пригодность учителя физической культуры выступает знание предмета и методическая подготовленность.

Стратегической задачей дополнительных профессиональных программ повышения квалификации педагогов по физической культуре является создание условий для критической оценки своей деятельности. Критическая оценка предполагает векторы роста и возможности саморазвития и совершенствования профессиональных компетенций.

В рамках курсовой подготовки знание предмета соотносится (преломляется) с новой образовательной парадигмой, инновациями и реализуется на уроках физической культуры в следующих аспектах:

- универсальность учебных действий (предметные, метапредметные, личностные);
- здоровьесбережение и здоровьесформирование;
- практическая направленность [8].

Эффективное изучение данных аспектов возможно лишь в практической деятельности, в которой педагог по физической культуре осваивает разнообразные практико-ориентированные технологии и приемы. Именно поэтому практические занятия с учителями физической культуры направлены на усиление методической подготовленности и при соответствующей организации позволяет не только изучить новые или «забытые» движения, запомнить их и использовать в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

В рамках данной публикации, мы попытались обозначить круг актуальных проблем характерных для системы дополнительного профессионального образования, в аспекте повышения квалификации учителей физической культуры, решение которых на федеральном и региональном уровнях, уровне образовательной организации безусловно поднимет престиж профессии и обеспечит наши школы профессиональными специалистами.

### *Литература*

1. Калюжный Евгений Александрович, Напреев Сергей Геннадьевич, Русакова Наталья Леонидовна Повышение квалификации учителей физической культуры в области медико-педагогического контроля // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2016. №3 (28). С.24-30.

2. Пономарева О.Н. Повышение квалификации учителей: проблемы и пути решения в российском образовании // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 957-960.

3. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 "О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы".

4. Приказ Минобрнауки России от 08.04.2015 № 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)».

5. Приказ Минобрнауки России от 27.11.10 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

6. Приказ Минобрнауки России от 17.05.12 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

7. Приказ Минтруда России от 18.10.13 г. № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

8. Федеральный закон от 29.11.12 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Е.А. Гревцова**

*доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина» (Рязань, Россия)*

**Г.В. Чукина**

*кандидат медицинских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина» (Рязань, Россия)*

**Л.Н. Буробина**

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина» (Рязань, Россия)*

В новых условиях жизни российского общества государство предъявляет к системе высшего профессионального образования требования, ориентирующие на формирование у студентов необходимых компетенций. Компетенция становится критерием качества подготовки будущих специалистов в логике вхождения России в европейское образовательное пространство. Внедрение компетентного подхода в систему образования, развитие этого процесса обусловлено мировой тенденцией интеграции, глобализации экономики и образования. Такой подход позволит выпускникам соответствовать современному уровню развития производства, науки, образования, решать задачи профессионального самоопределения и саморазвития [1, 2].

Модернизация системы российского образования осуществляется посредством реализации образовательных стандартов, представляющих собой совокупность требований, выраженных в компетенциях. Эти требования-компетенции, сформулированные в новом Федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования, актуализировали значимость профессиональных компетенций, в том числе и здоровьесберегающей компетенции, дополняющей перечень профессиональных качеств современного педагога готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья, обучающихся во время образовательного процесса.

На пути профессионального становления студента факультета физической культуры и спорта стоит задача освоения стандарта по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)».

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать рядом общекультурных и общепрофессиональных компетенций, в том числе:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования (ОПК-4);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

Важную роль в развитии здоровьесберегающей компетентности у студентов факультета физической культуры и спорта РГУ имени С.А. Есенина играет использование потенциала дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Освоение её программы, разработанной на кафедре «Охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности», позволяет студентам обеспечить необходимый уровень гигиенической грамотности, культуры здоровья и здорового образа жизни, который будет служить в будущей профессии и жизни гарантом социально-активной деятельности, гармоничных отношений человека с окружающим миром.

В традиционном академическом преподавании дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предусматривается лекционное изложение материала и цикл практических занятий. В лекционном курсе подчеркивается, что здоровье и здоровый образ жизни – необходимые составляющие безопасности жизнедеятельности каждого человека. Здоровьесберегающая компетенция студентов высшего образования по направлению подготовки «Педагогическое образование» есть готовность будущих педагогов квалифицированно осуществлять, анализировать и корректировать деятельность по здоровьесбережению в профессиональном и личностных аспектах на основе стойкой мотивации здорового образа жизни и принятии единства телесного, душевного и духовного здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Зимняя И.А. определяет компетенции здоровьесбережения как знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание

опасности курения, алкоголизации, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физической культуры человека, свободу и ответственность выбора образа жизни [2].

При определении содержания обучения, направленного на формирование здоровьесберегающих компетенций, мы исходим из того, что физкультурная деятельность является не только средством обеспечения двигательной активности, но и сохранения здоровья, и рассматривается как необходимый компонент подготовки к будущей профессиональной деятельности. Процесс формирования здоровьесберегающих компетенций нами условно разделяется на 3 этапа [3]:

I этап – формирование мотивации к здоровьесберегающей деятельности;

II этап – формирование представлений о необходимости и возможности использования средств физической деятельности при решении оздоровительных задач;

III этап – содействие в приобретении опыта физкультурно-оздоровительной деятельности (на данном этапе осуществляется переход студентов к самостоятельной организации здоровьесберегающей деятельности).

Сегодня не оспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры. В связи с этим для успешного формирования здоровьесберегающих компетенций в процессе физического воспитания считаем необходимым использование новых образовательных технологий [3].

Обязательными компонентами государственной политики в области охраны и укрепления здоровья детей и подростков являются [6]:

- 1) научно-методическое обеспечение;
- 2) законодательная база и подзаконные акты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения и воспитания;
- 3) создание условий для благоприятного роста и развития детей в школе;
- 4) использование здоровьесберегающих образовательных технологий;
- 5) формирование здорового образа жизни подрастающего поколения;
- 6) эффективное медицинское обеспечение в школе.

Кафедра охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности РГУ имени С.А. Есенина, совершенствуя научно-методическое обеспечение, кроме традиционных лекций на теоретических занятиях использует: лекция-диалог, лекция-конференция, лекция-консультация, на которых обсуждаются вопросы сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни. Построение этих лекций предполагает освоение студентами не только способов формирования собственного здорового образа жизни, но и знаний о том, как построить учебно-воспитательный процесс с позиций сохранения здоровья учащихся, сделать союзниками подрастающее поколение.

Основополагающими ориентирами развития здоровьесберегающих технологий в современном образовании выступают Федеральные, региональные и муниципальные нормативные документы, определяющие приоритетные направления.

Мощным толчком к развитию законодательства в области охраны прав детей на охрану здоровья в РФ явились ратифицированные в 1989-1992 г. международные документы: «Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей», которые определили вопросы улучшения состояния здоровья и питания детей первостепенной обязанностью любого государства. Особое внимание обращается на необходимость проявления заботы, оказания поддержки в решение проблем детей-инвалидов, а также других детей, находящихся в крайне трудных условиях [4]. Международные договоренности по обеспечению прав детей на охрану здоровья нашли отражение в Российском законодательстве. Право подростков на охрану здоровья состоит по существу как бы из нескольких прав и обеспечивается охраной окружающей природной среды; созданием благоприятных условий труда, быта, отдыха, воспитания и обучения; обеспечением полноценным доброкачественным питанием; предоставлением подросткам доступной медико-социальной помощи и достоверной информации о состоянии их здоровья и о факторах, влияющих на него [4]: Конституция РФ (1993г.), ст. 7,41,42; Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015); Закон об охране здоровья ФЗ № 323; Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ; Федеральный закон от 9 января 1996 г. № 3-ФЗ «О радиационной безопасности населения»; Федеральный закон от 2 января 2000 г.

№ 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»; Федеральный закон от 17 сентября 1998г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»; Федеральный закон от 30 марта 1995 г. №38-ФЗ «О предупреждении распространения на территории Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»; Федеральный закон от 18 июня 2001 г. № 77-ФЗ «О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации», Федеральный закон от 10 июля 2001 г. № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака», включая поправки в части расширения перечня мест, запрещенных для курения (2012 г.); Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах» от 23 февраля 1995г. №26-ФЗ и т.д.

Комплексные программы заботы о здоровье обучающихся, рекомендуемые к использованию в школе, обычно включают 8 модулей [6]:

- 1) школьная среда;
- 2) образование детей в сфере здоровья;
- 3) программы и практические руководства по физической активности;
- 4) школьное питание;
- 5) медицинские услуги в школе;
- 6) психологическое и социальное консультирование;
- 7) повышение квалификации работников школ в области здравоохранения;
- 8) активное участие семьи и общества.

Будущий преподаватель физической культуры должен владеть принципами здоровьесберегающей педагогики [6]:

- 1) принцип ненанесения вреда – «No nocere!»;
- 2) принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов;
- 3) принцип триединого представления о здоровье;
- 4) принцип непрерывности и преемственности;
- 5) принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися;
- 6) принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся;
- 7) комплексный междисциплинарный подход;
- 8) принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических

- воздействий: а) обучения здоровью; б) воспитания культуры здоровья; в) формирования здоровья; г) укрепления здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики;
- 9) приоритет позитивных воздействий над негативными;
  - 10) приоритет активных методов обучения;
  - 11) принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий;
  - 12) принцип формирования ответственности, учащихся за своё здоровье;
  - 13) принцип отсроченного результата;
  - 14) принцип контроля за результатами.

В рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» проводятся занятия на тему: «Чрезвычайные ситуации социального характера». Кафедрой разработана целевая программа антинаркотического воспитания студентов, методические рекомендации для преподавателей по раннему выявлению «групп риска» студентов. Преподаватели показывают фильм по профилактике наркоманий, снятый в больнице скорой медицинской помощи г. Рязани. Будущие преподаватели физической культуры и спорта ежегодно готовят доклады на студенческую научную конференцию в секции «Здоровье и безопасности жизнедеятельность молодежи», участвуют в конкурсе плакатов «Скажи наркотикам – нет!».

Реализация здоровьесберегающего подхода на кафедре проходит через широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловые и ролевые игры, разборка конкретных ситуаций, проблемный семинар, семинар-конференция с использованием компьютерных презентаций, семинар-консультация, семинар с заслушиванием рефератов и обсуждением, исследовательские работы и т.д.). На лекционных и практико-методических занятиях студенты приобретают здоровьесберегающие знания и умения по составлению индивидуальных оздоровительных программ, по самодиагностики здоровья. Так, на одном из занятий студенты определяют индекс массы тела (индекс Кетле), по таблице дают оценку своему питанию (нормальное, повышенное, пониженное и т.д.). Для успешного формирования здоровьесберегающих компетенций считаем необходимым использовать такие формы образовательных технологий как выполнение творческих заданий, написание тезисов и статей, участие во внеурочных

оздоровительно-массовых мероприятиях, круглых столах, конференциях, конкурсах.

Студентами факультета физической культуры и спорта под руководством преподавателей кафедры были подготовлены сообщения и рефераты для участия в областной акции «Лето без табачного дыма». Памятки по пропаганде здорового образа жизни были распространены в общеобразовательных учреждениях, летних оздоровительных учреждениях, группах продленного дня, лагерях дневного пребывания при школах. Студенты участвовали в акции «Мы против табака», в программах «Азбука жизни», «Детство без алкоголя и табака», которые проводились в школах г. Рязани и муниципальных образованиях. Каждая студенческая группа, обучаясь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», выпускает санитарный бюллетень на тему «Профилактика вредных привычек». В рамках Всемирного дня без табака (31 мая) был организован круглый стол «День отказа от курения: как продлить его на год».

Хотелось бы рассмотреть некоторые проблемы обучения безопасности жизнедеятельности в высшей школе на примере РГУ имени С.А. Есенина. До 2011/12 учебного года студентам всех специальностей читались два курса: «Безопасность жизнедеятельности» (72 часа) и «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (72 часа). Кроме того, проводился курс по выбору «Профилактика наркоманий и токсикоманий» (36 часов), пользующийся большой популярностью у студентов.

Рязанский государственный университет в рамках регионального компонента в 2001/2002 учебном году одним из первых в гуманитарных вузах Российской Федерации ввел курс «Наркомании и их профилактика». Разработанная 36-часовая программа и методические рекомендации к данному курсу охватывали студентов-первокурсников всех специальностей университета в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования 2000 года и приказом №330 Министерства образования России от 5 февраля 2002 года. В 2004 году курс «Наркомании и их профилактика» был обеспечен учебным пособием с таким же названием, разработанным коллективом кафедры «Охрана здоровья и БЖД» под редакцией академика А.П. Лиферова, и рекомендованным учебно-методическим отделом Министерства образования и науки Российской Федерации для педагогических специальностей. В 2007 году учебное пособие при поддержке администрации Рязанской области и межведомственной

комиссии по противодействию обороту наркотических и психотропных веществ переиздано. Весь тираж направлен в библиотеки учебных заведений города и области [5,7].

Переход на стандарт ВПО III поколения привел к ликвидации дисциплин «Здорового образа жизни» (36 ч.) и «Профилактика наркоманий и токсикоманий» (36 ч.). Мы считаем, что названные дисциплины крайне необходимы на всех педагогических направлениях, так как будущие учителя первыми встретятся с этими вопросами в дошкольных и школьных образовательных учреждениях (темы перенесены в раздел «ЧС социального характера» дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»).

Таким образом, модернизация системы российского образования, раздвигая рамки возникающих проблем обучения и воспитания, среди первоочередных задач выдвигает необходимость максимального содействия укреплению здоровья подрастающего поколения, в том числе и на основе внедрения принципиально нового – компетентностного подхода. В числе важнейших направлений этой деятельности, нуждающихся в концентрации усилий, является работа с будущими кадрами педагогической квалификации, в первую очередь – учителями физической культуры.

### *Литература*

1. Горбич В.Ф., Гревцова Е.А. Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в вузе по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / В.Ф. Горбич, Е.А. Гревцова// Здоровьесберегающие технологии в современном образовании: материалы Всероссийской науч.-практ. конф.; - Екатеринбург: УГПУ, 2014. – С. 52-56.

2. Зимняя И.А., Педагогическая психология. / Зимняя И.А. М.: Логос, 2004 - 384 с.

3. Марчук С.А., Модель формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов/ С.А. Марчук, В.О. Озерова, М.С. Рыбина//Здоровьесберегающие технологии в современном образовании: материалы Всероссийской науч.-практ. конф.; Екатеринбург: УГПУ, 2017 . – С. 119-122.

4. Назарова Е.Н. Основы социальной медицины: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.

5. Наркомании и их профилактика: Учебное пособие / Сост. А.П. Лиферов, В.Ф. Горбич, Е.А. Гревцова, Н.С. Жаркова; Под ред.

А.П. Лиферова; ряз. гос. пед. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2004. – 180с.

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320с.

7. Чукина Г.В. Антинаркотическое воспитание – обязательный элемент преподавания безопасности жизнедеятельности в вузах // Вестник Рязанского государственного университета С.А. Есенина (научный журнал). – 2013. № 2 (39).- С.31-39.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОЛОНТЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***М.Л. Кривуть***  
*методист*

*Ресурсный центр инклюзивного образования БарГУ  
(Барановичи, Беларусь)*

Мировая практика развития образования предполагает переход к инклюзии – включению в образовательный процесс всех детей независимо от уровня их развития, инвалидности, национальных, языковых и др. особенностей с учётом особых образовательных потребностей (далее ООП) каждого учащегося. Согласно приказу Министерства Образования Республики Беларусь об утверждении Концепции развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республике Беларусь 2015г. на путь развития идей инклюзивного образования стала и наша страна [14]. Одной из первых задач, обеспечивающих успешность внедрения идей инклюзивного образования, является подготовка профессиональных кадров, способных качественно работать в новых образовательных условиях. Педагог инклюзивного образования – это тот специалист, который не только умеет профессионально строить свою деятельность с учётом ООП каждого учащегося, с учётом достоинств и способностей каждого ребёнка, но и психологически подготовить нормально развивающихся учащихся к принятию другого, отличающегося от большинства, ученика. Не менее трудная задача: убедить родителей либо законных представителей (далее родителей) нормально развивающихся детей и родителей учащихся с особенностями психофизического развития (далее ОПФР), с

инвалидностью и другими особенностями в том, что детских коллектив – это место, где каждому ребёнку будет уделено достаточное внимание, при этом не встанет проблема буллинга. Педагогическая деятельность в условиях развивающегося инклюзивного образования – это командная работа. Поэтому каждому педагогу необходимо уметь слушать и слышать своих коллег, при необходимости оказать либо принять помощь. Инклюзивное образование – это новая модель, предполагающая объединение детей с разными ООП, чтобы работать успешно в данных условиях педагогу необходимо уметь актуализировать уже имеющийся педагогический опыт, презентовать его, постоянно искать новые методы, методики и технологии работы с разными категориями учащихся. Для этого необходимо уметь работать не только с книгой, архивами, но и с новейшими информационными источниками, знать и использовать в своей деятельности современные информационные технологии.

Все указанные выше задачи ставятся как перед настоящими, так и будущими педагогами. Уметь работать в новых образовательных условиях должен каждый педагогический работник независимо от его специализации и квалификации. Однако, на сегодняшний день студенты, получающие высшее педагогическое образование, обучаются по Образовательным стандартам, не учитывающим новые образовательные условия. Так, например, общими целями подготовки специалиста специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» далее (ФК), являются:

- формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности;

- формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры, спорта и туризма.

При этом анализ Образовательного стандарта ОСВО 1-03 02 01-2013 показывает, что в дисциплинах, указанных в данном документе не учитывается специфика деятельности педагога в условиях развивающегося инклюзивного образования. Это закономерно, так как данный Образовательный стандарт был принят на два года раньше Концепции развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республике Беларусь. Очевидным становится противоречие между запросом общества и государства в подготовке профессиональных педагогических работников, способных работать в новых

образовательных условиях развивающегося инклюзивного образования и возможностью учреждений высшего образования подготовить необходимых квалифицированных специалистов.

Для просвещения студентов всех педагогических специальностей в вопросах инклюзивного образования в Барановичском государственном университете был разработан и внедрён доктором педагогических наук, профессором кафедры педагогики В.В. Хитрюк факультативных курс «Основы инклюзивного образования». Кроме этого для студентов специальности ФК, был введён ряд тем, раскрывающих специфику адаптации и модификации учебного материала для учащихся с разными ООП в такие дисциплины как «Педагогика», «Спортивная медицина», «Гимнастика и методика преподавания», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Легкая атлетика и методика преподавания».

Одним из важнейших компонентов подготовки будущих специалистов является практика. Не смотря на то, что, согласно Образовательному стандарту, на неё отводится 1188 часов, в практической деятельности студенты редко взаимодействуют с детьми с ОПФР и с инвалидностью.

Таким образом, будущие педагоги физической культуры, получив диплом, не получают опыт взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса. Как правило, отсутствует опыт взаимодействия с учащимися с ОПФР, с инвалидностью, а также с их родителями либо законными представителями, педагогами, работающими в условиях интегрированного либо инклюзивного класса. Однако в условиях развития инклюзивного образования именно данный опыт является чрезвычайно значимым.

Именно практический опыт взаимодействия с разными субъектами образовательного процесса позволяет формировать у будущих педагогов коммуникативную компетентность. Такими исследователями как А.Л. Андреев, А.А. Бодалев, В.Н. Введенский, Н.В. Жизнева, О.Л. Жук, Ю.М. Жуков, В.И. Кашницкий, Л.А. Петровская, Дж. Равен, В.Д. Стариченок, Д. Хаймс и др. коммуникативная компетентность признаётся одним из базовых компонентов культуры не только педагога, но и современного человека [3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17]. Большой интерес к проблеме коммуникативной компетентности приводит к неопределённости в определении и структуре данного понятия (Таблица 1 – Взгляды исследователей на определение и структуру коммуникативной компетентности).

*Таблица 1*

*Взгляды исследователей на определение и структуру коммуникативной компетентности*

ИОФ исследователя	Определение коммуникативной компетентности	Структура коммуникативной компетентности
Д. Хаймс (D. Hymes)[3]	способность быть участником речевой деятельности	когнитивный, аффективный, интенциональный компоненты
М. Кэналь (M. Canale), М. Свейн (M. Swaine) [2]	основа системы знаний и навыков, необходимых для осуществления коммуникации	грамматический, социолингвистический, дискурсивный и стратегический компоненты
Л.Ф. Бахман (L.F. Bachman) [1]	коммуникативно-языковое умение	языковая, стратегическая компетенции и психофизиологические механизмы
Л.А. Петровская [15]	способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми	совокупность коммуникативных знаний и умений
В.Н. Введенский [7]	профессионально-значимое, интегративное качество личности учителя, результат личностного роста в процессе профессионализации	коммуникативные знания, умения, навыки; коммуникативная направленность; гуманистическая позиция; коммуникативная креативность
Е.В. Филатова [18]	способность и готовность вступать в различного рода (невербальные и вербальные, устные и письменные) контакты для решения коммуникативных задач (передачи информации, ведение переговоров, установление и поддержание контактов и т.п.)	мотивационно-ценностный, когнитивный, операционно-деятельностный компоненты
В.Д. Стариченок [17]	единство обобщенных знаний и умений, многоуровневая совокупность лингвистических, социолингвистических, лингвокультурологических, социальных, социокультурных, психологических, операционно-деятельностных, стратегических, личностных, когнитивных, эмоциональных, прагматических компетенций, многоуровневое профессионально значимое качество личности.	лингвистический и языковой (языковедческий), социолингвистический, социологический (социальный), лингвокультурологический, социокультурный (межкультурный, культуроведческий), психологический, операционно-деятельностный (поведенческий), стратегический, мотивационно-ценностный, личностный, дискурсивный, когнитивный, прагматический, рефлексивный компоненты
Образовательные стандарты высшего образования Республики Беларусь,	–	академические, социально-личностные и профессиональные компетенции.

Анализ исследований Н.А. Буравлевой, М.В. Гамезо, О.И. Кашавкиной, Е.А. Петровой, Л.М. Орловой свидетельствуют,

что именно в студенческом возрасте личность стремится к устойчивым отношениям с коллективом, группой, людьми, к содержательному общению, росту инициативности, легкости и выразительности в контактах [6, 8, 12]. Результаты работ В.Д. Стариченка показывают, что многие коммуникативные знания и умения, сформированные в процессе школьного обучения, начинают осознанно развиваться и совершенствоваться в студенческом возрасте [17]. Данные результаты позволяют считать студенческий возраст сензитивным периодом формирования коммуникативной компетентности. Не исключением являются, и студенты специальности ФК.

Для развития коммуникативной компетентности будущих педагогов специальности ФК, включающей компетенции, необходимые для общения со всеми субъектами образовательного процесса в условиях развивающегося инклюзивного образования, требуется создание условий для практики взаимодействия студентов с учащимися с ООП, их родителями, педагогами и администрацией учреждений образования города. В связи с тем, что в г. Барановичи нет ни одного учреждения образования, где реализуется программа инклюзивного образования, но есть ряд школ интегрированного обучения и воспитания, базой для волонтерской деятельности студентов стали именно они: ГУО «Средняя школа №15 г. Барановичи» и ГУО «Средняя школа №13 г. Барановичи».

Для объединения и сплочения детского коллектива интегрированных классов обучения и воспитания студенты специальности ФК 1-3 курсов разрабатывают и проводят спортивные игры, которые проходят в виде спортландий. Спецификой данных спортивных игр является то, что обязательным условием их проведения является участие в командах учащихся с ОПФР и с инвалидностью. Задания продумываются и подбираются таким образом, чтобы их мог выполнить и ребёнок с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, передвигающийся на инвалидной коляске, и учащиеся с тяжёлыми нарушениями зрения, слуха, с интеллектуальными нарушениями и трудностями в обучении, с расстройствами аутистического спектра. При проведении спортивных игр происходит распределение ролей:

- ведущий(ие) спортландии;
- студенты, выступающие с творческими номерами в игровых перерывах;
- студенты, сопровождающие учащихся с ОПФР и инвалидностью;

-студенты в костюмах ростовых кукол, поддерживающие интерес зрителей и участников игр.

В зависимости от заданий спортландии и ООП учащих роли студентов могут перераспределяться. В процессе подготовки, проведения и анализа мероприятия будущим педагогам приходится не просто общаться, но и учиться убеждать коллег, педагогов и администрацию учреждений образования, объяснять выбор определённых упражнений их значимость и целесообразность. На доступном для детского восприятия уровне давать инструкции, оказывать поддержку и помощь. Будущие педагоги учатся работать в команде, растворяясь в детском коллективе, давая возможность каждому участнику реализовать свою сильную возможность соучастия.

Кроме этого некоторые из уже проведённых игр были рассчитаны на участие в них не только учащихся, но и их родителей. Убеждать родителей на совместное участие в играх со своими детьми это профессиональное мастерство. Родители наших учащихся с ОПФР замкнуты, отличаются недоверием к окружающим и повышенным уровнем тревожности. Проявляя гиперопеку по отношению к своим детям, им довольно трудно участвовать в спортландии в конкурентной по отношению к учащимся команде. Однако данная форма проведения спортивных игр позволила родителям пересмотреть своё отношение к детям, так как учащиеся, не смотря на трудности и ООП всегда мужественно, с достоинством и радостью выполняют все задания.

Всё это способствует накоплению у студентов специальности ФК педагогического опыта общения с учащимися с ОПФР и с инвалидностью, с их родителями, педагогами и администрацией учреждений образования, с коллегами по волонтерской деятельности, а также формированию у будущих педагогов таких коммуникативных компетенций как:

- умение устанавливать контакт, поддерживать общение;
- умение эффективно формировать коммуникативную стратегию, пользоваться тактическими приёмами коммуникации;
- навыки вербальных и невербальных приёмов коммуникации;
- навыки социальной перцепции;
- знания и использование в практическом опыте приемлемых стилей общения;
- умение представлять себя как участника коммуникации;
- умение формировать у учащихся коммуникативную компетенцию;

- психологическая готовность, необходимая для вступления в коммуникативный контакт с ребёнком с ОПФР, с инвалидностью и его семьёй;
- достаточный уровень развития эмоциональности, эмпатии, толерантности;
- навыки получения информации из процесса коммуникации;
- умение принимать и оказывать помощь;
- способность к социальному взаимодействию;
- умение работать в команде;
- достаточный уровень развития коммуникативной культуры;
- умение строить продуктивное общение независимо от образовательных, интеллектуальных, речевых и других особенностей собеседника;
- навыки предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в общении со всеми субъектами образовательного процесса;
- способность повышать свой уровень профессиональных коммуникативных компетенций.

Таким образом, студенческая волонтерская деятельность не только способствует разнообразию жизнедеятельности учащихся классов интегрированного обучения и воспитания, а также их родителей, педагогов, администрации учреждений образования, но оказывает существенное влияние на личностное развитие будущих педагогов, способствуя развитию у них коммуникативной компетентности. Волонтерская деятельность студентов является незаменимой в подготовке будущих педагогов к работе в условиях инклюзивного образования, так как накапливается опыт общения со всеми субъектами образовательных отношений, формируется положительное отношение к учащимся с ОПФР и с инвалидностью, появляется потребность помочь не только детям с ООП, но и их семьям стать полноправными членами инклюзивного общества.

### *Литература*

1. Bachman L.F. Fundamental Considerations in Language Testing. Oxford, 1990.
2. Canale M., Swaine M. Theoretical bases of communicative approaches to second language teaching and testing. Applied Linguistics., 1980, № 1.
3. Hymes D. On Communicative Competence. New York: Harmondsworth: Penguin, 1972.
4. Андреев А.Л. Знания или компетенции? Высшее образование в России, 2005, № 2.

5. Бодалев А.А. Психология общения. М, 2002.
6. Буравлева Н.А. Развитие коммуникативной компетентности обучающихся в ходе образовательного процесса. Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология, 2015, №3 (22).
7. Введенский В.Н. Коммуникативная компетентность педагога: характеристика, способы совершенствования. СПб, 2003.
8. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. М., 2003.
9. Жизнева Н.В. Коммуникативная компетентность педагога как условие эффективного психологического сопровождения развития младших школьников с нарушениями речи. – автореф. на соискание ученой степени кандидата психологических наук 19.00.13 – Ростов на Дону, 2011.
10. Жук О.Л. Педагогическая подготовка студентов: компетентностный подход. Минск, 2009.
11. Жуков Ю.М. Петровская Л.А., Растяников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М., 1991.
12. Кашавкина О.И. Студенческий возраст как сензитивный период формирования способности студента к конструктивному влиянию в коммуникативной деятельности. Сибирский педагогический журнал, 2009, №10.
13. Кашницкий В.И. Коммуникативность личности как предмет научного изучения. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика, 2008, №4.
14. Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республике Беларусь [Электронный ресурс]: приказ Министерства Образования Респ. Беларусь 22.07.2015г., № 608. Режим доступа: <http://file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Приказ%20608.pdf>
15. Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. М., 2000.
16. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. М., 2002.
17. Стариченок В.Д. Коммуникативная компетентность выпускника педагогического вуза. Усходнеславянскія мовы ў сучаснай лексікаграфіі: зборнік навуковых артыкулаў. Минск, 2015.
18. Филатова Е.В. Коммуникативная компетентность педагога: сущность и структура. Magister Dixit, 2012, №1.

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ И МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Л.Д. Ситникова**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**О.В. Родионова**

*кандидат физико-математических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

**Л.Г. Демченская**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Развитие общества все больше зависит от потребностей человека, а не от условий природной среды. Человек создает вторичную, искусственную среду, в основе которой лежит информация. Информационная среда, как часть этой искусственной среды, является одним из важнейших атрибутов и факторов развития.

Информационная среда - это часть информационного пространства, мир информации вокруг человека и мир его информационной деятельности. Вид этой деятельности определяет характер информационной среды: говоря о труде будущего учителя, в том числе учителя физкультуры, его средой становится информационная образовательная среда.

В соответствии с ФГОС СОО информационная образовательная среда (ИОС) включает:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, иное ИКТ оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС.

Кроме того, информационно-образовательная среда должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательного процесса;
- планирование образовательного процесса и его

ресурсного обеспечения;

- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования, общественности), в том числе, в рамках дистанционного образования;
- дистанционное взаимодействие образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы: учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Понятно, для того чтобы с успехом ориентироваться в подобной среде, будущий учитель физкультуры должен обладать специфическим набором знаний, умений и навыков. На наш взгляд, наиболее четко эти умения отражены в профессиональном стандарте педагога и являются составляющими ИКТ-компетентности учителя.

Какие они? Говоря языком профессионального стандарта, сегодня учителю уже недостаточно только использовать компьютер для подготовки текстов, сотовый телефон для отправки кратких сообщений, проектор для выступлений, уметь рассылать информацию родителям по электронной почте и т.д. Сегодня имеет смысл говорить о профессиональной ИКТ-компетентности учителя, когда он осуществляет полноценную эффективную работу в информационной среде. Составляющие всех компонентов профессиональной компетентности учителя подробно отражены в профессиональном стандарте педагога. Мы в своей работе покажем, как эти составляющие формируются в процессе обучения будущих учителей физической культуры в Тульском государственном педагогическом университете им. Л.Н.Толстого.

В соответствии со ФГОС ВО по направлениям подготовки 44.03.01(05). Педагогическое образование профиль «Физическая культура» результатами программы бакалавриата должны стать общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Одной из них является общекультурная компетенция: способность использовать математические и естественнонаучные знания для ориентирования в современном информационном

пространстве (ОК-3), которая фактически отвечает за формирование профессиональной ИКТ-компетентности будущего учителя физкультуры. В соответствии с матрицами формирования компетенций данная компетенция формируется в ходе изучения следующих дисциплин «Концепции современного естествознания», «Информационные технологии в образовании и основы математической обработки информации», «ИКТ в профессиональной деятельности». Покажем, как при формировании способности использовать математические и естественнонаучные знания для ориентирования в современном информационном пространстве у будущих учителей физической культуры осуществляется формирование профессиональной ИКТ-компетентности. Осуществим это на примере дисциплины «Информационные технологии в образовании и основы математической обработки информации».

Дисциплина «Информационные технологии в образовании и основы математической обработки информации» относится к дисциплинам базовой части образовательной программы.

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть: знаниями основных методов хранения и переработки информации в устройствах персонального компьютера, иметь представление об устройстве современного общества; умениями отображения информации в виде функциональной зависимости; навыками и (или) опытом деятельности работы на компьютере, оперирования десятичными числами. При освоении дисциплины студенты опираются на знания и компетенции, полученные при изучении учебных предметов «Математика», «Информатика» предметной области «Математика и информатика» основной образовательной программы среднего общего образования.

По содержанию дисциплина представлена следующими разделами: «Информатизация общества и образования», «Аппаратные и программные средства информационных технологий», «Компьютерные сети. Интернет. Ресурсы и сервисы Интернета», «Основы информационной безопасности», «Информационные системы», «Мультимедийные технологии», «Основы теории информации», «Математические структуры и логические основы обработки информации», «Случайные события», «Измерение информации», «Случайные величины», «Анализ информации методами математической статистики».

Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы студента на лекциях и лабораторных занятиях. На лекциях важно сосредоточить внимание на ее

содержании. Целью лабораторных занятий по данной дисциплине является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины и формирование и развитие умений и навыков.

Наименование лабораторных занятий	Составляющая профессиональной ИКТ-компетентности педагога, формирующаяся в ходе выполнения лабораторной работы
<p>Операционные системы. Служебные программы. Обработка текстовой информации в текстовых редакторах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование приемов и соблюдение правил начала, приостановки, продолжения и завершения работы со средствами ИКТ, устранения неполадок, обеспечения расходуемых материалов, эргономики, техники безопасности и другие вопросы, входящие в результаты освоения ИКТ в основной школе;</li> <li>• соблюдение этических и правовых норм использования ИКТ (в том числе недопустимость неавторизованного использования и навязывания информации);</li> <li>• клавиатурный ввод; (общепользовательский компонент)</li> </ul>
<p>Обработка текстовой и числовой информации в электронных таблицах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• педагогическая деятельность в информационной среде (ИС) и постоянное ее отображение в ИС в соответствии с задачами планирования и объективного анализа образовательного процесса (общепедагогический компонент);</li> </ul>
<p>Поиск информации в Интернете. Систематизация информации средствами систем управления базами данных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки поиска в Интернете и базах данных (общепользовательский компонент);</li> </ul>
<p>Представление информации средствами презентационной графики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видеоаудиофиксация процессов в окружающем мире и в образовательном процессе (общепользовательский компонент);</li> </ul>
<p>Анализ информации методами математической статистики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• предсказание, проектирование и относительное оценивание индивидуального прогресса учащегося, исходя из текущего состояния, характеристик личности, предшествующей истории, накопленной ранее статистической информации о различных учащихся (общепедагогический компонент).</li> </ul>

На наш взгляд, особая роль при формировании ОК-3 принадлежит лабораторным занятиям, т.к. именно на них будущий учитель физкультуры начинает осознавать, когда, где и какие информационные технологии использовать. Неслучайно, поэтому при выполнении заданий к лабораторным работам основным методом обучения является самостоятельная работа студента под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания студентов, их умение творчески мыслить, анализировать, обобщать изученный материал, проверяется отношение студентов к

будущей профессиональной деятельности.

Оценка выполненной лабораторной работы осуществляется преподавателем комплексно: по результатам выполнения заданий, устному сообщению. После подведения итогов занятия студент обязан устранить недостатки, отмеченные преподавателем при оценке его работы.

Ниже в таблице приведены некоторые темы лабораторных занятий с указанием составляющей профессиональной ИКТ-компетентности педагога, формирующейся в ходе выполнения работы (в соответствии с профессиональным стандартом педагога):

Отметим, что работа по формированию способности использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве у будущих учителей физической культуры далее осуществляется при изучении дисциплин «Концепции современного естествознания», «ИКТ в профессиональной деятельности». Естественно, происходит формирование и профессиональной ИКТ-компетентности, которое не заканчивается и на практиках, и в ходе уже непосредственной педагогической деятельности.

Важно осознавать важность и нужность данного процесса. Говоря, словами профессионального стандарта: «Меняется мир, изменяются дети, что, в свою очередь, выдвигает новые требования к квалификации педагога. Но от педагога нельзя требовать то, чему его никто никогда не учил»

### *Литература*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. - <http://fgosvo.ru/440301>
2. Профессиональный стандарт педагога. - [http://минобрнауки.рф/documents/3071/file/1734/12.02.15-Профстандарт\\_педагога\\_\(проект\).pdf](http://минобрнауки.рф/documents/3071/file/1734/12.02.15-Профстандарт_педагога_(проект).pdf)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (ФГОС СОО). - <http://минобрнауки.рф/documents/2194/file/521/12.05.03-ФГОС.pdf>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Научное направление 1</b> <b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ</b> <b>И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ</b> <b>В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ,</b> <b>ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ .....</b>	<b>3</b>
<b>АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ С</b> <b>НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ</b> <b>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ</b> <i>В.Н. Грачков .....</i>	<b>3</b>
<b>ЗАВИСИМОСТЬ ИММУНОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У</b> <b>СПОРТСМЕНОВ ОТ ХАРАКТЕРА НАГРУЗКИ</b> <i>Н.Л. Аношкина, Т.Ю. Никифорова .....</i>	<b>5</b>
<b>ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС АДАПТАЦИОННО-</b> <b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ МЛАДШИХ</b> <b>ШКОЛЬНИКОВ</b> <i>В.Н. Давиденко, А.А. Канунников .....</i>	<b>10</b>
<b>К ОЦЕНКЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ФАКТОРОВ СПОРТИВНО-</b> <b>ТУРИСТСКОЙ СРЕДЫ</b> <i>С.А. Полиевский, О. П. Панфилов, С.В. Волохова,</i> <i>О.В. Григорьева .....</i>	<b>15</b>
<b>МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ</b> <b>ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b> <i>Д.С. Метелкина, Т.А. Барановская .....</i>	<b>20</b>
<b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ</b> <b>СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ</b> <b>ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</b> <i>Е.В. Волынская .....</i>	<b>22</b>
<b>НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО</b> <b>ТРЕНАЖЕРОСТРОЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ</b> <i>Л.А. Калинин, К.С. Маслиев, Н.А. Калинин, И.И. Готадзе .....</i>	<b>27</b>

ПОИСК И ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И.М. Туревский .....	29
ПРИМЕНЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Г.О. Ключкина, М.А. Хабибулина .....	36
ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИМ ПРЕПАРАТАМ В.Н. Давиденко, М.А. Орлова, А.А. Ющенко .....	39
ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ Г.О. Ключкина, М.К. Черкасская .....	42
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА Т.А. Шестакова, В.В. Борисова, Л.Д. Борисенко, С.В. Шестакова .....	45
РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ В.Н. Давиденко, Е.Ю. Малахова, А.А. Маркелов .....	49
РОЛЬ ТРЕНАЖЕРОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ. Т.А. Жаброва, В.В. Талашко .....	52
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКЕ Э.В. Мануйленко, Е.А. Клопот .....	56
<b>Научное направление 2</b> <b>ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И</b> <b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ .....</b>	<b>60</b>
АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Т.А. Есина .....	60

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФОНЕ АКТИВНОГО ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	М.П. Маркова, Е.А.Родина .....	69
ВЛИЯНИЕ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ	Д.Н. Черногоров, А.А. Беззубов .....	74
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	Э.В. Мануйленко, Д.Р. Сафариева .....	79
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	В.В. Борисова, А.В. Титова, Т.А. Шестакова, Н.Н. Дергачёв .....	85
ВЛИЯНИЕ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ НА СОСТОЯНИЕ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ	И.В. Красникова, Г.В. Красников .....	89
ВНЕДРЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ В ФОРМАТ РАБОЧЕГО ДНЯ СОТРУДНИКОВ ОВД, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОТОРЫХ НОСИТ КАМЕРАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР	С.Ф. Панов, И.П. Панова, П.В. Кравцевич .....	95
ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ	Т.А. Шестакова, В.В. Борисова, Н.С. Солнцева .....	100
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ АСПЕКТОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	М.В. Попова, М.Э. Катичева .....	105
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ	А.Д. Николаева .....	110

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ПРОБЛЕМА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ М.П. Маркова, Ю.А. Жерздева .....	116
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КИБЕРСПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ Л.Г. Демченская, Д.В. Чуйкина .....	122
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ О.Ю. Дурманихина .....	130
К ПРОБЛЕМЕ ОЖИРЕНИЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ М.В. Рымшина, Якушина В.С. ....	132
К ВОПРОСУ О РАЦИОНЕ СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ М.В. Рымшина, Якушина В.С. ....	138
К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ О.А. Хохлова, Н.С. Алешина .....	144
К ВОПРОСУ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ И.В. Полякова, Д.В. Карасик .....	147
К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИИ РЕКРЕАЦИИ М.Р. Арпентьева .....	152
ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАИКАНИИ С.Г. Лещенко, Н.А. Степанова .....	160

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ «ПИЛАТЕСА» СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Т.А. Шестакова, В.В. Борисова, Т.В.Ефимова, С.В. Шестакова .....	165
НЕКОТОРЫЕ АСПКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА О.А. Хохлова .....	169
НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Н.С. Солнцева, Л.Н. Цветкова .....	171
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ Т.А Жаброва, Ю.В. Бондаренко .....	174
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НАВЫКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА О.В. Антонова .....	178
ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С.В. Федорова .....	184
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ. Д.С. Антипов .....	187
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ И.В. Полякова, В.Ю. Трусигов .....	190

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ Г.А. Петрушина, Д.И. Бабушкин .....	197
ПРОБЛЕМА РАЗГРАНИЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ В ФИЛОСОФИИ, ПСИХОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ С.А. Филиппова .....	201
ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ: ИСТОРИКО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ Э.В. Шелиспанская .....	209
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ А.Е. Никифоров, Е.В. Никифорова .....	214
ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И.В. Полякова, Е.А. Девятярова .....	220
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Е.В. Перепелюкова .....	224
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ В СТИЛЕ ХИП-ХОП И.В. Полякова, А.В. Захаров .....	229
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА М.П. Маркова, Т.О. Устинова .....	234
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ОТСТАВАНИЯ В РАЗВИТИИ РЕЧЕВОЙ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ М.П. Маркова, Т.О. Устинова .....	237

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОЗДАНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ О.А. Хохлова, Н.С. Алешина .....	240
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ М.В. Попова, И.В. Похлебина .....	243
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ФУТБОЛЕ О.П. Панфилов, В.В. Борисова, В.Н. Давиденко .....	250
СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С.В. Петровичева, М.В. Куликова .....	255
СОСТОЯНИЕ И ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ К ПОСТАНОВКЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ Г.М. Касаткина, Е.А. Уткина .....	257
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И.Ю. Кокаева .....	266
ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ Е.А. Лазарева, В.С. Гарник, Н.Н. Бумарскова .....	273
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ КАРАТЭ В.В. Борисова, Т.А. Шестакова, Н.С. Солнцева, Н.Н. Дергачёв .....	278
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ В.Ю. Карпов, О.Ю. Савельева, М.В. Стефановский .....	282

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ Е.В. Николаева .....	286
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УЛУЧШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ Г.М. Хасанова .....	290
ФОРМИРОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В КОЛЬЦО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ПОСТАНОВОЧНАЯ ЧАСТЬ) И.М. Туревский, О.А. Никишин, С.С. Беленков, Д.И. Бабушкин ...	294
ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Г.А. Петрушина, Т.Д. Новикова .....	300
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ КАК РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О.Б. Серёгина, И.А. Лактионов .....	303
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ Ю.М. Васина, О.И. Кокорева .....	307
<b>Научное направление 3</b> <b>НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И</b> <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ</b> <b>ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА .....</b>	<b>315</b>
АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Т.А. Есина .....	315

АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СИНХРОННЫМ ДЕЙСТВИЯМ В СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА Е.Д. Бакулина .....	323
АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ Э.В. Мануйленко, Д.В. Калайтанова .....	330
АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНЕРАМИ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ Л.В. Руднева, М.В. Куликова, Е.Ю. Малахова .....	335
АНТРОПОКУЛЬТУРА - СОВРЕМЕННАЯ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМАТЕ АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ О.П. Панфилов, В.В. Борисова, В.Н. Давиденко, В.Н. Морозов, А.В. Титова, В.А. Дубровин .....	338
ИЗ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ А.В. Белошенко .....	345
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ А.Н. Касьяненко, Н.А. Потанина .....	347
К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК Ю.И. Родин, М.Н. Дунаева .....	352
КРИТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ПРИМЕНЕНИЕ КЛАСТЕРНОГО АНАЛИЗА В ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ Ю.О. Евдокимова, О.П. Панфилов .....	354

ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА КАК РУКОВОДИТЕЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА Р.М. Галухин .....	358
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЛОСОФИЯ» НА ЗАОЧНОМ ОТДЕЛЕНИИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ») Г.В. Валеева .....	366
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭТИКА ОБРАЗОВАНИЯ» НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ») Г.В. Валеева .....	371
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К.О. Дрожжин .....	375
МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ Е.В. Климова .....	379
МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ САМБИСТОВ Н.Н. Мелентьева, Е.В. Принцева .....	383
МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ Н.С. Ежкова, М.И. Гомина .....	388
НА ПОЛПУТИ К ПСИХОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА Ю.И. Родин .....	391
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА «САМБО» КАК ОДИН ИЗ ТЕСТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ». И.С. Киселёва, С.А. Шепеленко .....	402

О СПЕЦИФИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГРАЖДАНСКОЙ СЛУЖБЕ В.В. Стулов .....	407
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ О.В. Польщикова, Т.А. Уфимцева, И.А. Лагонская .....	412
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ МУЖЧИН 40-50 ЛЕТ И.Н. Никулин, С.А. Пономаренко, В.И. Цветов .....	416
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ О.В. Польщикова, Т.А. Уфимцева, И.А. Лагонская, Е.А. Морозова .....	423
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Т.А. Семенова .....	428
ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Л.Г. Демченская .....	433
ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ПРОБЛЕМНОГО УРОКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ А.А. Неклюдова, И.М. Туревский .....	436
ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ВЫБОРА КАРДИО-ТРЕНАЖЕРОВ СРЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС КЛУБАХ Л.А. Бакулина .....	442
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер .....	444

ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И К КОМПЛЕКСУ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» В УЗБЕКИСТАНЕ В.Н. Давиденко, Г.М. Хасанова .....	449
ПРИМЕНЕНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА М.В. Куликова, Л.В. Руднева.....	452
ПРИМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ Буй Чунг Хиеу, Л.В. Руднева, М.В. Куликова .....	455
ПРОБЛЕМЫ В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Л.Н. Эйдельман .....	459
ПРОБЛЕМЫ СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Т.Я. Магун .....	462
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ М.В. Куликова, Л.В. Руднева .....	467
ПРОБЛЕМА СФОРМИРОВАННОСТИ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О.И. Кокорева, Ю.М. Васина .....	469
РЕФЛЕКСИВНЫЙ КОМПОНЕНТ В СОСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И.А. Стеценко, М.П. Дебердеев .....	475
РОЛЬ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЯН. Е.А. Гревцова, Г.В. Чукина, Л.Н. Буробина .....	482

<b>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ФУТБОЛЕ</b> В.В. Борисова, О. П. Панфилов .....	490
<b>ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b> Г.В. Валеева, Д.А. Игнатов .....	495
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОКСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ</b> К.И. Елисеев, Г.А. Петрушина .....	499
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КАРАТЭ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ</b> В.В. Борисова, Т.А. Шестакова, Н.С. Солнцева, Н.Н. Дергачёв .....	503
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ</b> С.А. Виноградов, В.В. Изотов .....	506
<b>Научное направление 4</b> <b>ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....</b>	<b>510</b>
<b>АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> С.А. Шепеленко .....	510
<b>ГОТОВНОСТЬ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ПРОХОЖДЕНИЮ ПРАКТИКИ</b> Н.Н. Мелентьева .....	513
<b>ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> Э.В. Шелиспанская, П.С. Ежкова .....	522
<b>ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ АНТИДОПИНГА»</b> Е.И. Костина, Е.В. Кузьмина .....	524

**К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ**

О.Б. Серёгина, Л.В. Тарасенко, Е.Г. Камилавкина ..... 531

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТУРИЗМ»**

Д.В. Коняев, О.Б. Серёгина, А.В. Никитин, Е.Ю. Малахова ..... 535

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ИСЦИПЛИНЫ "МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ"**

О.Б. Серёгина, К.О. Дрожжин ..... 543

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

А.Ю. Фролов ..... 546

**ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

И.М. Туревский, Г.В. Борц, В.Н. Бородаенко ..... 551

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ АСПЕКТОВ В ПРОГРАММАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

А.Н. Крайнов, Е.В. Белых, Л.В. Руднева ..... 556

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

Е.А. Гревцова, Г.В. Чукина, Л.Н. Буробина ..... 562

**ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОЛОНТЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

М.Л. Кризуть ..... 570

**ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ И МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Л.Д. Ситникова, О.В. Родионова, Л.Г. Демченская ..... 578

*Научное издание*

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

***Материалы  
всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием, посвященной 40-летию  
факультета физической культуры***

Печатается в авторской редакции.

Подписано в печать 15.11.2017. Формат 60×90/16.  
Бумага офсетная. Печать трафаретная. Усл. печ. л. 37,3.  
Уч.-изд. л. 33,6. Тираж 110 экз. Заказ 17-715.

ООО «Тульское производственное полиграфическое предприятие».  
300600, Тула, ул. Каминского, 33.