

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

Издаётся с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:

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

Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)

Зам. главного редактора

Александр ГОРЕЛОВ (С.-Петербург)
Светлана ФИЛИМОНОВА (Москва)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:

Сергей АЛЕКСЕЕВ (Москва)
Марат БАРИЕВ (Казань)
Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж)
Александр БУГАКОВ (Воронеж)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
Константин ЗАСЯДЬКО (Липецк)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж)
Владимир МАРИЩУК (С.-Петербург)
Александр МИНАЕВ (Москва)
Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
Алексей ОБВИНЦЕВ (С.-Петербург)
Евгений ОРЕХОВ (Челябинск)
Александр ПАРШИКОВ (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Ольга РУМБА (Москва)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Евгений СТЕБЛЕЦОВ (Воронеж)
Сергей ФИЛОНЕНКО (ректор
Воронежского государственного
университета)
Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк)
Борис ШУСТИН (Москва)
Виктор КАМЕНКОВ (Минск)
Владимир ПЛАТОНОВ (Киев)
Федор ПОПОВ (Харьков)

Компьютерная верстка

Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь

Ирина ЩЕРБАКОВА

Адрес редакции:

Россия, 394043, Воронеж,
ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура
физическая и здоровье»
Тел.: (473) 264-44-20
Тел./факс: (473) 254-56-43,
(473) 255-27-27

ОБРАЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Беляев В.С., Николаева Н.И.** Государственные образовательные стандарты в сфере физической культуры и спорта: проблемы формирования в соответствии с компетентностным подходом 3
- Филимонова С.И., Лотоненко А.А., Бугаков А.И., Лотоненко А.В., Столов И.И.** Физическая рекреация – важная часть моторного поля в пространстве физической культуры и спорта 7

ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Борсяков Ю.И., Коровин С.В.** Игровое пространство как феномен понимания культуры духовной и физической 13
- Приходько С.В.** Свобода духовная и физическая как самосовершенствование личности 17
- Костина И.Б.** Рефлексивные аспекты образовательной деятельности 21

СПОРТ

- Шестаков В.Б.** Использование единоборств для создания социальных изменений: переход от теории к практике (на примере Самбо) 24
- Апошко Р.Н.** Динамика количества побед на туше в структуре соревновательной деятельности борцов высокого класса 26
- Цандыков В.Э.** Апробация программы «Спортивная борьба как третий урок физической культуры» 30
- Горелов А.А., Воронов В.М., Суценко В.П.** О духовно-нравственных детерминантах в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах 34
- Германов Г.Н., Сморгачев В.А., Машошина И.В.** Планирование тренировочных заданий скоростно-силовой направленности в занятиях спасательным спортом курсантов институтов ГПС МЧС России 37
- Москвин Н.Г., Григо В.М., Саламашкина Н.В.** ТРИЗ как один из методов разрешения противоречий в спорте 39
- Вяльцева Е.Д., Сложеницына Л.В., Панкратова А.К.** Положительная динамика современного менеджмента в спорте 41
- Трошев Д.Б., Крамской И.С., Крамской С.И., Амельченко И.А.** Повышение эффективности обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований 43
- Ктайман Х.Д., Костюкова О.Н., Костюков В.В.** Подготовка юных баскетболистов Ирака к основным соревнованиям сезона 46
- Зуев В.Н., Насонов В.В., Иванов В.А.** Экстенсивные занятия экстремальными видами спорта у молодежного сообщества в условиях стагнации развития инфраструктуры 49

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ

- Евсеев Ю.И., Денисов Е.А.** Культура физическая, спорт и туризм как факторы самореализации личности 51
- Башар Аль Бутхабахак.** Методика определения двигательной одаренности у юных футболистов ДЮСШ, СДЮШОР 55
- Анкудинов Н.В., Радченко О.В., Астафьев К.А., Гниломедов Р.А.** Характеристика факторов начального периода обучения в вузах УИС, существенных для физической подготовки 57



Бутко М.А. К проблеме дефицита двигательной активности детей младшего школьного возраста	60
Алалвани Т., Костюкова О.Н., Костюков В.В. Структура и содержание семестровых внеакадемических занятий баскетболом студентов вузов арабских стран	62
Кулешова М.В., Румба О.Г. О перспективах использования ресурсов дисциплины «Физическая культура» для параллельного решения проблем социализации и оздоровления студентов	65
Трифонов А.Н., Гаевская О.В. Формирование потребности в физическом совершенствовании у студентов	68
Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Войтович Д.И. Технология блочно-модульного построения физкультурных занятий баскетболистов-студентов основного учебного отделения на основе двигательных заданий	70
Галкин Ю.П., Палецкий Д.Ф., Булкова Т.М. Физическая культура в структуре свободного времени работников производства	75
Язепова О.В., Стрижак А.П., Матвеев Ю.А. Влияние технологии физической подготовки на развитие координационных способностей у студентов учебных заведений водного транспорта	79
Соловьев Г.М., Кашин С.Н. Некоторые проблемы и перспективные направления совершенствования процесса преподавания физической культуры	82
Чернышова И.В. Взаимосвязь психологического здоровья и развития художественного потенциала студентов-дизайнеров	85
Сизова Т.В. Влияние занятий художественной гимнастикой на уровень музыкальной культуры студенток	89

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

Грошева С.В., Картышева С.И. Особенности пищевого поведения студентов Воронежского государственного педагогического университета	91
Фурсов П.В., Чесноков П.Е., Антоненков Ю.Е. Учет медико-социальных характеристик пациентов, перенесших операции на сосудах нижних конечностей, при занятиях ЛФК	95
Алилуева Н.В. Забота о здоровье русских пленных в Константинополе во время Крымской войны	98
Ливенцев Д.В. Здоровье и питание на кораблях русского флота	100
Гилев Г.А., Романовский С.К. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп	103
Апарин В.Е., Гриднева И.В., Харина М.В. Оценка функционального состояния больных при разработке реабилитационных программ	107
Вадюхин П.С., Вадюхина С.Л. Влияние дифференцированного подхода на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с различными типами нервной системы	110
Джаубаев Ю.А., Джукаев А.А. Функциональная подготовка юных футболистов в условиях среднегорья	113
Безуглов А.М. Развитие Воронежского окружного общества спасания на водах в конце XIX в.	115
Поздравление Плеханов Б.А.	11
Поздравление Гаевская О.В.	12

Правила публикации	119
---------------------------------	-----

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С КОМПЕТЕНТНОСТНЫМ ПОДХОДОМ

Беляев В.С., доктор биологических наук, профессор,
Николаева Н.И., кандидат педагогических наук, доцент,
 Московский городской педагогический университет



Аннотация.

Рассматриваются проблемы формирования содержания образования в сфере физической культуры и спорта. Отбор содержания образования связан с результатами, которые представлены не только в виде знаний, умений и навыков, но и компетенций, которые должны освоить студенты в процессе обучения. Автором приводится анализ ФГОС ВПО третьего поколения и поколения 3+ в связи с нормативно-правовыми изменениями в системе профессионального образования.

Ключевые слова: квалификационная характеристика, тренерская деятельность, функции тренера, профессиональное образование.

STATE EDUCATIONAL STANDARDS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: PROBLEMS OF FORMATION IN ACCORDANCE WITH THE COMPETENCE-BASED APPROACH

Belyaev V. S., Dr. Biolog. Sci., Professor,
Nikolaeva N. I., Cand. Pedagog. Sci., Docent,
 Moscow City Pedagogical University

Abstract.

Problems of formation of the content of education in the sphere of physical culture and sports are reviewed. Selection of educational content is associated with the results that are presented not only in the form of knowledge and practical skills, but also as competencies that students must master during their training. The author provides an analysis of the standards of the third generation and generation 3+ in connection with regulatory changes in the system of vocational education.

Key words: qualification characteristics, sport coach activities, sport coach functions, vocational education.

Введение

Отсутствие масштабных национальных и отраслевых физиологических исследований, серьезной подготовительной работы по уточнению профессионально-должностной структуры и тарифно-квалификационных характеристик работников сферы ФК и С побудили нас рассмотреть опыт исследований в этой области.

Деятельность спортивного тренера специфична в соответствии с целым рядом причин. Во-первых, это объясняется многообразием областей профессиональной деятельности спортивного тренера, которые представлены различными объектами: спортом высших достижений, массовым спортом, оздоровительной физической культурой, рекреацией и т.д. Во-вторых, субъектами профессиональной деятельности спортивного тренера могут выступать: дети, юноши, взрослые и пожилые люди, занимающиеся физической культурой и спортом. В-третьих, деятельность спортивного тренера по своей направленности является педагогической.

Профессиональное образование спортивного тренера до 1994 года было педагогическим, а после утверждения ГОС ВПО в 1994 году, в соответствии с Законом РФ «Об образовании» (1992 г.) указанное образование было причислено к гуманитарно-социальному направлению, что определило и содержание программ подготовки бакалавров, а затем и магистров с 1997 года.

В разное время аспектам подготовки кадров в сфере ФК и С были посвящены многочисленные исследования. Так, по мнению И.П. Андриади, В.М. Корецкого, И.Н.

Решетень, Г.И. Хозяинова и др. исследователей в области спортивной педагогики, деятельность преподавателя-тренера по своей направленности, общественным функциям, психологическим особенностям, требованиям, предъявляемым к личности, является, несомненно, педагогической [2, 5, 7, 9, 10].

Как считают авторы, занимающиеся проблемами содержания образования в сфере ФК и С (А.Я. Корх; И.Н. Решетень и М.В. Прохорова; В.Н. Прохоров и В.Г. Подольский; Г.И. Хозяинов и др.) основным критерием профессионального мастерства преподавателя-тренера является владение комплексом профессионально-педагогических умений, которые классифицируются в соответствии со структурой его профессиональной деятельности [6, 7, 9, 10].

И.Н. Решетень и М.В. Прохорова [9] представляют структуру педагогической деятельности, в том числе и деятельность спортивного тренера, состоящую из следующих компонентов: конструктивный, организаторский, гностический, коммуникативный, мобилизационный, исследовательский, развивающий.

В.И. Маслов и Н.Н. Зволинская [4] в соответствии с этой структурой рассматривают содержание профессионального образования выпускника вуза физической культуры. На основании этих компонентов должны быть сформированы компетенции будущих выпускников, общие для всех педагогических профессий.

Сущностью процесса обучения является формирование личности студента в области профессиональной деятельности, владеющего специальными знаниями, навыками

ми и умениями, сформированными компетенциями. Исходя из этого, возникает необходимость формирования, за время обучения, комплекса наиболее значимых в практическом плане умений, опираясь на которые выпускник сможет успешно адаптироваться к профессиональной деятельности. Для решения и этой в том числе задачи был разработан стандарт прикладного бакалавриата.

В Примерной основной образовательной программе ФГОС ВПО перечислены следующие профили подготовки выпускников направления 034300 «Физическая культура»:

- Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- Физкультурно-оздоровительные технологии
- Физкультурное образование
- Спортивно-оздоровительный туризм
- Двигательная рекреация
- Спортивный менеджмент

Исторически так сложилось, что вузы ФК и С готовили специалистов, а теперь бакалавров (в течение последних 20 лет). Специалисты могли выбирать, кем работать: тренером, учителем физической культуры, инструктором или методистом ФК; так и осуществлять другого рода деятельность в сфере ФК и С, отличную от педагогической. Например, деятельность спортивных менеджеров, организаторов и организаторов спортивных мероприятий, то есть, управленческую и рекреационную деятельность. В ФГОС ВПО для специальности 034300 «Физическая культура» (п. 4.3) записаны конкретные виды профессиональной деятельности, к которым готовится бакалавр (табл. 1), которые должны определяться вузом совместно с обучающимися, научно-педагогическими работниками высшего учебного заведения и объединениями работодателей. Как показывает практика, сегодня такое решение принимает вуз совместно с органом управления образовательным учреждением (учредителем) [1].

Таблица 1
Виды профессиональной деятельности, представленные в стандарте бакалавра ФК второго и третьего поколения

№п/п	032100 «Физическая культура»	034300 «Физическая культура»
1.	Бакалавр подготовлен к педагогической деятельности	Бакалавр педагогическая деятельность
2.	тренерской деятельности	тренерская деятельность
3.	управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта	организационно-управленческая деятельность
4.	научно-исследовательской деятельности	научно-исследовательская деятельность
5.	к выполнению рекреационных и реабилитационных задач	рекреационная деятельность
6.		культурно-просветительская

Получается несоответствие, с одной стороны, в стандарте указаны 6 видов профессиональной деятельности (таблица 1), которые должны выполнять бакалавры; с другой, в примерной образовательной программе указаны 6 профилей. Шести профилям соответствуют одинаковые шесть видов деятельности. Идея выбора субъектом образовательного процесса индивидуальной траектории обучения, в том числе и профиля, заложенная в ФГОС ВПО, ограничена в системе профессионального образования отрасли ФК и С. Это, по нашему мнению, объясняется отсутствием политической воли у вузовской управленческой номенклатуры к стратегическому управлению разработкой факультативных и профессиональных модулей и внедрению их в учебный процесс.

Конкретные виды профессиональной деятельности, к которым готовится бакалавр, определяются высшим учебным заведением совместно с заинтересованными участниками образовательного процесса (в соответствии с ФГОС ВПО). Такими участниками являются государство, в лице работодателя, и сам субъект образовательной деятельности, который по собственному усмотрению может выстраивать индивидуальную образовательную траекторию. Виды деятельности и профили определены в стандарте и примерной образовательной программе. В настоящее время вуз

выбирает, в каком направлении и по какому профилю будет готовиться бакалавр. Студент лишен права выбора вида профессиональной деятельности и профиля, т.е. индивидуальной траектории обучения, несмотря на рекомендации участников Болонского процесса.

В связи с совершенствованием законодательного права, связанного с регулированием качества содержания профессионального образования в соответствии с решениями Болонского процесса, разработаны и утверждены новые ФГОС ВПО третьего поколения и ФГОС ВПО 3+ (2013 г.). Считается, что действующие ФГОС Р 3+ по сравнению с ФГОС, а тем более ГОС первого и второго поколений предоставляют вузам больше академических свобод при проектировании профессиональных образовательных программ. Определяя в основном области, объекты и виды профессиональной деятельности, а также задачи и требования к результатам освоения программ, их материальному, финансовому и кадровому обеспечению, ФГОС Р 3+ не накладывают существенных ограничений на структуру и содержание программ.

Программа прикладного бакалавриата является экспериментальной основной профессиональной образовательной программой с нормативным сроком освоения 4 года, обеспечивающей профессиональную практико-ориентированную подготовку, характерную для образовательных программ среднего профессионального образования, и профессиональную теоретическую подготовку, характерную для программ бакалавриата.

Программы прикладного бакалавриата изначально формировались в странах с развитой системой квалификаций, основанных на компетенциях. В мировой практике квалификации прикладного бакалавриата имеют четко обозначенное место в национальной рамке квалификаций. В российской действительности в национальной рамке квалификаций нет соответствия уровням образования и профилям.

Разработчики идеи прикладного бакалавриата в российских условиях указывают на главный принцип его программ – обеспечить студентам возможность проверять пригодность и уровень своих знаний и умений на рабочих местах, участвуя в выполнении различных заданий. Авторы утверждают, что ориентация на практические действия позволяет осваивать студентам такие общие компетенции, как работа в команде, готовность принимать решения, ответственность за качество труда. В таблице 2 можно увидеть, что указанные в стандарте 3+ компетенции не имеют прикладной направленности.

В общероссийском классификаторе рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 01-01.1996 г.) перечислены должности и в соответствии с ними квалификации, которые в настоящее время, определяются лишь образованием (высшее или среднее) и стажем, что не соответствует парадигме современного профессионального образования. Структура профессионального образования в сфере ФК и С представлена следующими уровнями: среднее или высшее образование (бакалавр, магистр, кандидат наук) и профилем [1].

В ФГОС ВПО третьего поколения и 3+, в соответствии с представленными в таблице 1 видами деятельности перечислены в общей сложности 32 профессиональные компетенции, из них 8 компетенций (стандарт 3+, табл. 2) соответствуют тренерской деятельности. Культурно-просветительская деятельность, представленная в ФГОС ВПО третьего поколения и соответствующие ей компетенции присущи всем 6 профилям подготовки.

В таблице 2 приводится сравнение профессиональных компетенций, соответствующих профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». Эти компетенции представлены в ФГОС ВПО третьего поколения и в стандарте 3+. Несмотря на то, что ФГОС ВПО 3+ предназначен для подготовки бакалавров академического и прикладного направления, виды деятельности и компетенции, представ-

ленные в стандартах, идентичны. Наметившаяся тенденция «разведения» программ академического, как предполагается общего, гуманитарного профессионального образования и прикладного (практико-ориентированного), в соответствии с видом деятельности (профилем), в стандарте 3+ не нашла своего отражения. Вузы проектируют профессио-

нальные образовательные программы в соответствии со своим пониманием академического и прикладного бакалавриата. Представленные в стандарте 3+ в отличие от ФГОС ВПО третьего поколения профессиональные компетенции, указанные в таблице 2 под 7 и 8 номером, направлены на профессиональную подготовку спортсмена.

Таблица 2

Профессиональные компетенции, представленные в ФГОС ВПО, в соответствии с профилем «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

№ п/п	Стандарт 3	Стандарт 3+
1.	осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8)	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8)
2.	способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)
3.	способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10)	способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)
4.	умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11)	способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11)
5.	самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12)	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12)
6.	владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13)	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13)
7.		способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14)
8.		способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

От профессиональной подготовки спортсменов вузы физической культуры отказались в 80-х годах прошлого столетия. Тогда, в программе подготовки специалистов, так называемое «Спортивно-педагогическое совершенствование» заменили курсом «Профессиональное педагогическое совершенствование». Курс «Профессиональное педагогическое совершенствование» предполагает погружение студентов в предмет своей будущей профессиональной деятель-

ности. При подготовке спортивного тренера этот курс должен включать практическую деятельность по овладению умениями и навыками проведения занятий с людьми разных возрастов в соответствии со своей специализацией, и как результат – профессиональными компетенциями.

Появление новых профессиональных компетенций в стандарте 3+ возвращает нас в советскую систему профессионального образования, а главное не предполагает форми-

рование содержания профессионального образования на уровне академического бакалавриата. Сведение в одном стандарте двух разных направлений подготовки: академического или прикладного бакалавриата с одинаковыми компетенциями нам кажется неправомерным.

Программа подготовки направления «Физическая культура», профиль спортивная тренировка, должна формироваться во взаимосвязи с функциями тренера [6] и содержать дисциплины, соответствующие перечисленным функциям. В соответствии с этими функциями в плане подготовки бакалавров должны превалировать психолого-педагогические и организационно-управленческие дисциплины (модули), взаимосвязанные со специальными дисциплинами (модулями).

По мнению Л.С. Гребнева также необходима сопоставимость полученного образования, с точки зрения знаний, умений и навыков, компетенций, для обеспечения мобильности студентов в образовательном и профессиональном пространстве. Автор подчеркивает, что участники Болонского соглашения планируют к 2020 году академическую мобильность 20% студентов интегрированного образовательного пространства Европы [2]. Академическая мобильность, как одна из составляющих Болонского процесса не реализуется в отечественном образовании, в том числе и в сфере ФК и С.

Использование личностно-ориентированного подхода, обобщение личного педагогического опыта позволило нам выделить принципы формирования содержания варируемой части базовых курсов, опора на которые дает возможность сделать процесс развития профессиональных компетенций и как результат готовности к профессиональной мобильности выпускников более эффективным. К ним относятся педагогические принципы: гуманизации, непрерывности и многопрофильности содержания профессионального образования.

Трудоустраиваемость в перспективе обучения в течение всей жизни лучше всего обеспечивается многообразием профилей и программ подготовки [7], их гибкостью, использованием модульно-компетентного подхода, а также развитием *универсальных компетенций*.

Выводы:

1. Обосновать принципы проектирования содержания современных государственных образовательных стандартов ВО, в соответствии с квалификационными и профессиональными требованиями (стандартами).

2. Разработать и научно обосновать профессиональные стандарты в соответствии с должностями в сфере ФК и С.

Литература:

1. Беляев, В.С. Соответствие профиля выпускников вуза перечню должностей в сфере физической культуры и спорта / В.С. Беляев, Н.И. Николаева // *Культура физическая и здоровье*. - 2012. - №2 (38). - С. 63-67.
2. Андриади, И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дис. ... канд.пед.наук / И.П. Андриади. - М.: 1983. - 24 с.
3. Гребнев, Л.С. Высшее образование в Болонском измерении: российские особенности и ограничения / Л.С. Гребнев // *Высшее образование в России*. - 2004. - № 1. - С. 36-42.
4. Зволинская, Н.Н. Квалификационная характеристика (социокультурные и профессиональные требования к выпускнику вуза физической культуры) / Н.Н. Зволинская, В.И. Маслов. - М. - 2003. - 39 с.
5. Корецкий, В.М. Модель специалиста и профессионально-педагогическая деятельность / В.М. Корецкий // Те-

ория и практика физической культуры. - 1978. - № 1. - С. 50-52.

6. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность: Учебное пособие / А.Я. Корх. - М.: Terra-Sport. - 2000. - 120 с.
7. Маслов, В.И. На пути решения проблемы профилизации высшего физкультурного образования / В.И. Маслов, В.М. Корнилов, В.А. Сургучев // *Теория и практика физической культуры*. - 2003. - № 5. - С. 53-56.
8. Прохоров, В.Н. Исследование некоторых сторон деятельности тренера ДЮСШ / В.Н. Прохоров, В.Г. Подольский // *Теория и практика физ. культуры*. - 1978. - № 2. - С. 38-40.
9. Решетень, И.Н. Специфика педагогической деятельности тренера ДЮСШ и учителя физической культуры: учеб. пособие для студентов / И.Н. Решетень, М.В. Прохорова. - М., ГЦОЛИФК, 1975. - 35 с.
10. Хозяинов, Г.И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения / Г.И. Хозяинов. - М.: Физическая культура. - 2006. - 265 с.

Bibliography:

1. Belyaev, V. S. Match the profile of the graduates to the list of positions in the sphere of physical culture and sport / V. S. Belyaev, N. I. Nikolaeva // *Kultura fizicheskaia i zdorove*. - 2012. - №2 (38). - P. 63-67.
2. Andriadi, I.P. Didactic skills of the trainer and their formation: abstract dis. ... Cand. Ped. Sci. / I. P. Andrade. - M.: 1983. - 24 p.
3. Grebnev, L.S. Higher education in the Bologna dimension: Russian features and limitations / S. L. Grebnev // *Higher education in Russia*. - 2004. - № 1. - P. 36-42.
4. Zvolinskaia, N.N. Qualification characteristics (socio-cultural and professional requirements graduate of the University of physical culture) / N.N. Zvolinskaia, V.I. Maslov. - M. - 2003. - 39 p.
5. Koretsky, V. M. Model of a specialist and the professional-pedagogical activity / V. M. Koretsky // *Theory and practice of physical culture*. 1978. - № 1. - P. 50-52.
6. Korkh A. Ia. Coach: activity and personality: study guide / A. J. Korh. - M.: Terra-Sport. - 2000. - 120 p.
7. Maslov, V.I. On the way to solve the problem of profiling of higher physical education / V.I. Maslov, V.M. Kornilov, V.A. Surguchev // *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*. - 2003. - №5. - P. 53-56.
8. Prohorov V.N. Study of some aspects of the activity the trainer of DYUSSH / V. N. Prokhorov, V. G. Podolsky // *Theory and practice of physical culture*. - 1978. - № 2. - P. 38-40.
9. Reseting, I. N. The specificity of pedagogical activity coach and coach teachers of physical culture: textbook a manual for students / I. N. Reseting, M. V., Prokhorov. - M., GTSOLIFK, 1975. - 35 S. - M, 1975. - 35 p.
10. Hozaiinov, G.I. The skill of the teacher in the process of education and learning / G.I. Hozaiinov. - M.: Physical culture. - 2006. - 265 p.

Информация для связи с авторами:

Беляев Василий Степанович,

e-mail: filimonovasi@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ - ВАЖНАЯ ЧАСТЬ МОТОРНОГО ПОЛЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Филимонова С.И., председатель научно-методического совета по физической культуре РФ,
доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ

Лотоненко А.А., аспирант

Московский государственный педагогический университет

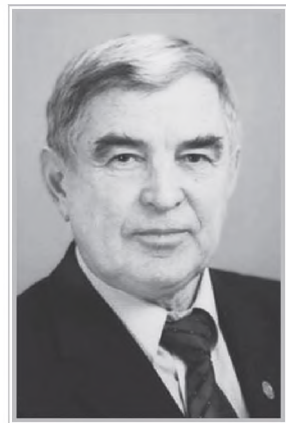
Бугаков А.И., декан факультета физической культуры и БЖ, кандидат педагогических наук,
доцент спортивных дисциплин

Лотоненко А.В., заслуженный работник физической культуры РФ, доктор педагогических наук, профессор
кафедры ТИМФК, заслуженный профессор ВГПУ

Воронежский государственный педагогический университет

Столов И.И., кандидат педагогических наук, доцент

Московский государственный педагогический университет



Аннотация.

В статье рассматривается физическая рекреация как важная часть моторного поля в пространстве физической культуры и спорта, которое удовлетворяет потребности личности в двигательной активности в свободное время.

Ключевые слова: пространство культуры физической, моторное поле, образование, рекреация, культурологический подход, досуг, физические упражнения.

PHYSICAL RECREATION IS AN IMPORTANT PART OF THE MOTOR FIELD IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Filimonova S. I., Chairman of the scientific-methodical Council on physical culture of RF, Dr. Pedagog. Sci.,
Professor, Honored Worker of Physical Culture of RF

Lotonenko A. A., postgraduate student

Moscow State Pedagogical University

Bygakov A. I., Dean of the Faculty of Physical Education and Health, Cand. Pedagog. Sci., Docent of
Department of sports disciplines

Lotonenko A. V., Honored Worker of Physical Culture of RF, Dr. Pedagog. Sci., Professor
Voronezh state pedagogical University

Stolov I. I., Cand. Pedagog. Sci., Docent
Moscow state pedagogical University

Abstract.

The article discusses physical recreation as an important part of the motor field in the space of physical culture and sport that meets the needs of the individual in physical activity in free time.

Key words: cultural space of physical, motor field, education, recreation, cultural approach, leisure, exercise.

Современные исследования свидетельствуют о чрезвычайной значимости роли физической культуры и спорта, как пространства, в котором человек не только актуализирует физическое развитие, но, прежде всего, активно включается в алгоритм самореализации: самосознания, определения своего предназначения, постановки цели деятельности и смысла жизни, реализации само модели, а

также самоутверждения. Структура пространства физической культуры и спорта представлена двумя подпространствами – физическим и социогенным. Физическое подпространство с моторным полем и физическими агентами и социогенное подпространство в совокупности их политического, правового, экономического, культурного, образовательного, информационного и нравственного полей, а

также наличие хронотопа создают целостное пространство физической культуры и спорта. Исследования показали, что наиболее благоприятным для формирования оптимальной самореализации является пространство физической культуры и спорта в условиях образовательных учреждений, а наиболее эффективным является моторное поле спортивной тренировки, поэтому для усиления формирующего эффекта целесообразно наложение пространства спорта на пространство физической культуры, что повлияло на хронотоп и физическое подпространство.

Физическими агентами являются все люди, вступающие в физкультурно-спортивные отношения: это дошкольники, школьники, студенты, государственные служащие, служащие силовых структур, другие граждане, а также представители особых социальных групп – инвалиды, заключенные, пенсионеры и т.п. Спортсмены являются основными агентами физического подпространства. «Хронотопом» пространства физической культуры и спорта является формирование физической культуры личности каждого «агента» и в целом всего общества. Соревнования также выступают в роли хронотопа и являются образующим фактором пространства физической культуры и спорта, формирующую оптимальную самореализацию личности. Моторное поле физического подпространства представлено всеми видами физической культуры: физическим воспитанием, физической рекреацией, физической реабилитацией, физической адаптацией и спортом.

Важной частью моторного поля в пространстве культуры физической является физическая рекреация. Она удовлетворяет потребности личности в нерегламентированной двигательной деятельности, адекватной субъективным потребностям и возможностям, содействие при этом оптимальному функционированию организма занимающихся.

Физическая рекреация в подпространстве физической культуры, вошла в жизнь современной молодежи в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны, такие как массовая физическая культура, оздоровительная, массово-оздоровительная, массовый спорт, рекреационный спорт, активный отдых, двигательная рекреация и др. Все эти термины не совсем адекватны сущности физической рекреации и отражают только отдельные стороны ее проявления в конкретной практической деятельности.

Слово «рекреация» – производное от латинского слова «*рекрео*», имеет несколько вариантов перевода и, следовательно, несколько значений: *рекрео* – воссоздавать, воспроизводить, обновлять; *рекреатум* – восстанавливать, подкреплять, освежать, укреплять, ободрять; *рекреаре* – возрождаться, выздоравливать, отдыхать, приходить в себя; *рекреативо* – восстановление, выздоровление (Б.В. Евстафьев, 1995; А.Д. Джумаев, 1991). Добавление слова «физическая» конкретизирует понятие «физическая рекреация». Оно означает, что в процессе восстановления, оздоровления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений. Исследования показали, что в содержание физической рекреации пространства физической культуры, кроме физических упражнений, включаются и различные виды двигательной деятельности, досуга.

М.Я. Якобсон (1971) характеризует ее как различные, связанные с движением, виды игровой деятельности в сфере досуга. Н.И. Пономарев (1975) – как игровую деятельность досуга, связанную с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений и направленную на организацию активного отдыха.

Б.В. Евстафьев (1985) определяет физическую рекреацию как специально организованный (сознательно управляемый) процесс занятий физическими упражнениями, направленный на активизацию, поддержание и восстановление физических и духовных сил, затраченных во время какого-либо вида деятельности (труд – умственный, физический и др.), профилактику утомления, развлечения и др.

Г.Ф. Шитикова (1986) характеризует ее как двигательную деятельность, направленную на удовлетворение общественно-полезных потребностей в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности. Характерными чертами «рекреативной физической культуры», по ее мнению, является: переключение на иные виды деятельности, свобода выбора средств и партнеров, широта контактов, возможность индивидуальных проявлений действий, самоуправление, игровая деятельность, желание участвовать и как результат – радость, удовлетворение, удовольствие от двигательной деятельности.

В.М. Выдрин (1986) указывает, что физическая рекреация представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, а также естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, психические и интеллектуальные утомления, получение удовольствия, наслаждения от занятий физическими упражнениями. В последующих своих работах В.М. Выдрин (1988) указывает: физическая рекреация – вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности.

Данное определение наиболее полно раскрывает все стороны физической рекреации студенческой молодежи нефизкультурных вузов, и в своей работе, в дальнейшем, мы будем пользоваться им.

На основе изучения структуры современного состояния развития физической рекреации А.Д. Джумаев (1991) сделал попытку определить ее генезис. По его заключению, первоначально физическая рекреация возникла как целостное явление в результате объединения двух аспектов в использовании физических упражнений: 1 – для удовлетворения биологических потребностей в двигательной активности; 2 – для удовлетворения потребностей занимающихся в развлечении, получении удовольствия (В.М. Выдрин, 1988). В ходе дальнейшего ее развития в структуре возникли новые направления в использовании средств. Это заключалось в использовании физических упражнений не только для удовлетворения потребности в движении, но и для восстановления нарушенных функций организма, смены вида и характера вида деятельности, активизации функционального состояния организма, профилактики пагубного воздействия окружающей среды.

Физические упражнения, применяемые молодежью для удовлетворения своих потребностей в двигательной деятельности, были представлены преимущественно в игровой форме. Так, первобытный человек наряду с подобным рода активностью в большей степени получает удовлетворение от проявления своих сил в качестве «физического субъекта», развивая естественные способности в действиях, не предусматривающих применение орудия труда, – в беге, плавании, поисково-ориентировочной деятельности. По мере дальнейшего развития общества двигательная активность человека усложнялась в силу детерминации социальными условиями. Как следствие, люди занимались физическими упражнениями не только по биологической необходимости, но и для получения удовольствия, для развлечения, то есть они стали одним из элементов их образа жизни (Б.В. Евстафьев, 1985).

Сформировавшись как целостная система, функционируя и развиваясь, физическая рекреация порождала новые элементы, которые служили ей опосредованно и в дальнейшем, отделяясь от нее, способствовали образованию новых систем. На этом этапе устанавливаются генетические связи между физической рекреацией, физкультурным образованием, спортивной деятельностью, двигательной реабилитацией, АФК.

Рассматривая физическую рекреацию как сферу деятельности было бы неверным использовать ее в каком-либо

одном аспекте – либо как развлечение, либо как восстановление организма, либо переключение с одного вида деятельности на другой. Результаты педагогических наблюдений свидетельствуют о том, что этот вид культуры человека следует представлять как совокупность различных аспектов двигательной активности, взаимодействие которых ведет к получению удовлетворения потребностей и мотивов в активном образе жизни. Это означает, что в процессе рекреационной деятельности используются различные физические упражнения, как специфические средства физической культуры, а также указывает на ее направленность к совершенствованию личностной природы человека. Поэтому в рамках физкультурной деятельности она должна решать задачи двигательной активности, овладения двигательными умениями и навыками. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека создает определенные психофизические предпосылки целевого его развития. Это создает условия для разграничения физической рекреации от близких к ней и схожих явлений.

Широкому распространению этого вида физической культуры среди молодежи способствует полная свобода выбора содержания занятий, выбора партнеров и т.д. В основе мотивации занятий лежат сугубо личные индивидуальные интересы, наклонности и потребности. Приоритет физической рекреации в пространстве физической культуры заключается в том, что она имеет большое количество разновидностей, представляет широкие возможности для контактов с естественной средой. Разнообразные, и в то же время несложные средства делают ее доступной для каждого занимающегося. Сочетание элементов игры и соревнования создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности (игры, развлечения, состязания и т.п.). Физическая рекреация зачастую не нуждается в организационно-управленческой надстройке, типичной для других видов физической культуры. Ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды, группы занимающихся, внешним условиям и субъективным потребностям конкретной личности.

Особенным в физической рекреации является необязательность регламентации в занятиях физическими упражнениями, играми и развлечениями, полная свобода выбора мест, времени и вида занятий, их формы, содержания и продолжительности, возраста, пола, степени физической подготовленности занимающихся. Занятия можно осуществлять в любое время года, при любой погоде, в помещении или на открытом воздухе, в одиночку, группами или командами. Главным условием является потребность в двигательной деятельности и желание получить наибольший эффект.

Основная оздоровительная задача рекреационной деятельности заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека (В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко, 1991). Эффективное использование свободного времени как времени культурного и телесного развития человека, является большой социальной и гуманистической проблемой, где главное внимание следует уделять его содержательной, качественной стороне (М.Я. Виленский, 1996).

Исследования физической рекреации в пространстве физической культуры студентов представляет большой теоретический и практический интерес в качестве важного элемента спортивного стиля жизни молодежи. Результаты ее воздействия заключаются в психофизиологических изменениях в организме студентов при переключении их на активные виды деятельности. Этим целям наиболее соответствуют массовые виды двигательной активности: оздоровительный бег, различного рода системы оздоровительной гимнастики, туризм с использованием активных методов передвижения, соревнования по упрощенным правилам и другие виды физкультурной активности, приоб-

ретающие все большую популярность среди молодежи (Н.К. Ковалев, В.А. Уваров, 1991).

Ведущая роль рекреационной деятельности в пространстве физической культуры объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, повышения успеваемости, творческой активности, активизации общественно-полезной деятельности. Творческая направленность физической рекреации с основными видами учебно-воспитательного процесса студентов оказывает существенное влияние на дальнейшее отношение их к физической культуре как виду общей культуры человека.

Данные социологических исследований показывают, что гуманитаризация учебного процесса студентов сказывается на одностороннем и, вместе с тем, весьма сложном и противоречивом влиянии на его организм, что в конечном итоге отражается на его психике. Неадекватные влияния проявляются в связи с воздействием характера умственной деятельности, особенностью рабочей позы, статичностью, условиями среды, а также воздействием метеорологических, географических условий и других факторов. Поэтому необходимы средства компенсации этих неблагоприятных воздействий. Формы, средства, методы предотвращения неблагоприятных воздействий и, что самое главное, устранения их последствий должны быть разными – от сложных, экстремальных до простых, доступных для большинства студенческой аудитории.

Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями в процессе рекреационной деятельности позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы проведения ее в условиях нефизкультурных вузов, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студенческой молодежи. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой ее организации, знаний их влияния на организм молодого человека. Используя из своего арсенала приемлемые, в каждый период подготовки, разнообразные формы, средства и методы рекреационной деятельности у молодежи воспитывается чувство естественного желания регулярно использовать двигательную активность с целью своего духовного и физического развития.

Несмотря на огромное значение физической рекреации в повседневной жизни студенческой молодежи, проблема ее внедрения все еще не решена. Для творческого внедрения ее в повседневную жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические способности, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма, приобретенных в процессе физкультурной деятельности, потребностями, мотивами и способностями каждого занимающегося (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995). Усвоение молодежью научных знаний, осмысление ценностного потенциала этого вида в пространстве физической культуры, является важным аргументом педагогической системы формирования физической культуры молодого человека, устойчивым качеством личности. В свою очередь это усилит мировоззренческую направленность дисциплины «Физическая культура» в вузах нефизкультурного профиля, способствует формированию познавательной активности современного студента в сфере физкультурной деятельности.

Физическая рекреация студентов в пространстве физической культуры осуществляется с использованием учебных и внеучебных форм занятий. Учебные занятия проводятся в следующих формах: теоретические, практические, контрольные, дополнительные; индивидуальные и индивидуально-групповые; самостоятельные (по заданию и под

контролем педагога). Внеучебные занятия организуются в форме: рекреационных комплексов упражнений и мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных секциях, группах по интересам, спортивных клубах, объединениях, ассоциациях; самостоятельных занятий; массовых оздоровительных, физкультурных праздников, вечеров, спортивных мероприятий, студенческих спартакиад, физкультурных шоу, туристических слетов и др. (А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов, 1997).

Разработка и внедрение разнообразных форм проведения физической рекреации в пространстве физической культуры создает условия, обеспечивающие занимающимся использование научно-обоснованного объема и интенсивности двигательной деятельности, где в основу методики должна быть положена концепция тренировки, а также формирование осознанного мотивационно-ценностного отношения к данной физкультурной деятельности (В.К. Бальсевич, 1993).

Диапазон средств физической рекреации многообразен и включает в себя занятия физическими упражнениями, специализированные комплексы физических упражнений, оздоровительно-гигиенические средства закаливания с применением природного фактора окружающей среды и без них, игры, танцы, ритмическую гимнастику, аэробику и т.д. Большой популярностью пользуются коллективные формы проведения: командные спортивные игры по упрощенным правилам, рекреационные игры, пробы и тесты для определения личного уровня физической (телесной) и функциональной подготовленности и работоспособности, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без них, на спортивных снарядах и тренажерах, бег «трусцой», кроссы, походы, ориентирование на местности, специальные экскурсии и т.д. Огромное значение здесь имеет использование апробированных (в т.ч. и региональные, национальные) высокоэффективных физических упражнений в условиях быта, в режиме восстановительных процессов.

Одним из условий занятий физической рекреацией как подпространства в пространстве физической культуры является регулярный медицинский и педагогический контроль и самоконтроль за уровнем состояния здоровья, самочувствием, планированием объема и интенсивности физической нагрузки, места, продолжительности и комфортности тренировочных занятий.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких спортивных технологий спортивной подготовки как отдельное направление совершенствования физического воспитания «Спорт для всех» / В.К. Бальсевич // ТиПФК - 1993. - №4. - С. 21-22.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 1996. - №1. - С. 27-32.
3. Выдрин, В.М. История и методология науки о физической культуре: монография / В.М. Выдрин / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. - 151 с.
4. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. - 128 с.
5. Лотоненко, А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // ТиПФК. - 1997. - С. 26, 39-41.
6. Лотоненко, А.В. Физическая культура и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. - М.: «Еврошкола», 2008. - 450 с.
7. Филимонова, С.И. Преобразования пространства физической культуры и спорта России / С.И. Филимонова, Е.Ю. Новикова, А.А. Лотоненко // КФиз - 2014. - № 4 (51). - С. 26-29.
8. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт - пространство, формирующее самореализацию личности: монография / С.И. Филимонова. - М.: Изд-во ТиПФК, 2004. - 313 с.

Bibliography:

1. Balsevich, V. K. Conversion high sports technology sports training as a separate direction of improvement of physical education "Sport for all" / V. K. Balsevich // TPFC. -1993. - No. 4.- Pp. 21-22.
2. Vilensky, M. J. Physical culture in the humanitarian space of the University / M. Y. Vilensky // Physical culture: upbringing, education, training. - 1996. - No. 1. - P. 27-32.
3. Vydrin, V. M. History and methodology of the science of physical culture: monograph / V. M. Vydrin / SPb GAFC after P. F. Lesgaft, 2012. - 151 p.
4. Vydrin, V. M. Physical education students: textbook / V. M. Vydrin, B. K. Zykov, V. A. Lotonenko. - Voronezh: Publishing house of Voronezh state University, 1991. - 128 p.
5. Lotonenko, A. V. Physical culture and its types in the real needs of students / A. V. Lotonenko, E. A. Stebleton // TPFC. - 1997. - P. 26, 39-41.
6. Lotonenko, A. V. Physical culture and health: a monograph / V. A. Lotonenko, G. R. Gostev, S. R. Gosteva, O. A. Grigoriev. - M.: "Euroscola", 2008. - 450 p.
7. Filimonova, S. I. transformations of the space of physical culture and sports of Russia / S. I. Filimonova, E. Yu. Novikov, A. A. Lotonenko // CFIH. - 2014. - № 4 (51). - P. 26-29.
8. Filimonova, S. I. Physical culture and sport - a space which forms the self-realization of personality: monograph / S. I. Filimonova. - M.: Publishing house TPFC, 2004. - 313 p.

*Информация для связи с авторами:
Филимонова Светлана Ивановна,
e-mail: filimonovasi@mail.ru*

Поздравляем Плеханова Бориса Алексеевича!



Коренной воронежец (родился 14 марта 1945 г.) Борис Плеханов осознанно и твердо выбрал путь в медицину. «Деда мечтал вылечить, — поясняет он, — Ивана Павловича Зубкова, по несчастью слепого и глухого. Вы знаете, какой это был дед, он с Ворошиловым в Луганских мастерских за одним станком стоял!»

Мальчишка не бросал слов на ветер. Поступил и учился в Воронежском медицинском институте, а со второго курса работал санитаром в бригаде «Скорой помощи», затем — медбратом облсовета ФСО «Динамо». Родители Бориса: отец — инженер Алексей Сергеевич и мама — врач Антонина Ивановна воспитали его готовым самостоятельно утвердиться в жизни. Четыре года стали определяющими в судьбе Плеханова. В 1968 году он врач ФСО «Динамо», в 1972 уже главный врач областного врачебно-физкультурного диспансера, который с 1979 года входит в пятерку лучших в стране.

26 лет и главный врач! Отличный старт мастера спорта СССР по волейболу, члена сборной команды «Динамо», в прошлом кандидата в молодежную сборную команду СССР. Все эти знаки отличия — визитная карточка спортсмена. А каков же Борис Плеханов, теперь уже Борис Алексеевич, на поприще медицины?

«Назначение Плеханова главным врачом вполне оправданно, — с удовольствием констатировал в свое время заведующий областным отделом здравоохранения А.Е. Тишин, — буквально за 2,5–3 года диспансер преобразился: внедрялись методы лечебной физкультуры, массажа. Была разработана методическая литература, проводились семинары, работа пошла». Об этой неустанной и продуктивной

работе можно упомянуть кратко (для отчета, в ряду общих достижений, а можно и в сравнительном ракурсе). Иллюстрацией в качестве примера — мнения наших земляков. Вот что говорит один из них, Михаил Киселев, мастер спорта СССР, заслуженный тренер России: «Бывал я в столичных диспансерах. Обычные, нудные, безликие, равнодушные учреждения. Если звезда — то еще можешь рассчитывать на внимание. А если нет?.. У Плеханова все от пацана до глубокой старухи — родные люди...»

В 1980 году на XII Олимпиаде в Москве был назначен главным врачом Олимпийского турнира по игровым видам спорта.

Бориса Алексеевича знают не только воронежцы, знают и гости нашего города. Кому только ни помогли во Врачебно-физкультурном диспансере (ныне областной центр ЛФК и СМ «Реабилитация»). Некоторых спортсменов знает Плеханов, что называется с пеленок. Попробуй, сосчитай, сколько раз прибежали они к его услугам. Среди спортсменов имена выдающиеся — Николай Свиридов, Виктор Модзолевский, Олег Горобей, Елена Ткач, Дмитрий Саутин... Из гостей — Геннадий Хазанов, София Ротару, Евгений Петросян. Приезжим знаменитостям, дающим по несколько концертов в день, тоже не мешает сеанс массажа (спина устает от напряжения). В награду в честь Бориса Алексеевича, София Ротару исполнила свою незабываемую «Лаванду».

Говорить о популярности Плеханова излишне. Она растет с каждым днем. Это не пустые слова. Ведь он постоянно на людях.

Да, и такой почетной должностью облечен доктор Борис: медицинская и спортивная биография продолжается. Точнее, они неразрывны.

Борис Алексеевич проводит большую научно-практическую работу. На базе ВФД были подготовлены и защищены кандидатские и докторские диссертации. За этот период им опубликовано более 50 научно-методических статей, разработаны и опубликованы методические рекомендации по лечебной физкультуре, изданы учебные пособия, которые используют в спортивной медицине.

В 2004 году Борис Алексеевич был организатором и разработчиком научно-методического журнала «Культура физическая и здоровье», который впервые издается в Центральном федеральном округе России. В нем публикуются ведущие специалисты в области медицины, педагогики, культурологии, психологии, философии, а также ведущие специалисты в сфере спорта и физической культуры.

Искренность и доброта, высокий профессионализм, активная гражданская позиция — вот тот неполный перечень его качеств, которые несет по жизни наш Юбиляр.

Желаем Борису Алексеевичу спортивного долголетия, здоровья на многие годы, дальнейших успехов в его государственной, медицинской, общественной деятельности!

*Редакция научно-методического журнала
«Культура физическая и здоровье».*

**У Ольги Васильевны Гаевской –
юбилей!**

О.В. Гаевская – мастер спорта СССР по спортивной гимнастике, член сборных команд ЦС «Спартак», ВЦСПС, ЦС «Буревестник», а также член сборной команды Российской Федерации и молодежной сборной СССР. Являлась неоднократной победительницей и призером многих соревнований и международных турниров как в гимнастическом многоборье, так и в отдельных видах. Стала абсолютной чемпионкой российского и центрального совета «Буревестник». Ее тренерами были Ю.Э. Штукман (засл. тренер СССР) и Р.А. Александрова (засл. тренер РФ). Особенно отличалась в выполнении упражнений на брусьях разной высоты.

Многие годы занималась судейской практикой соревнований по спортивной гимнастике разного ранга. Имеет республиканскую судейскую категорию.

Ольга Васильевна стала не только замечательной спортсменкой, тренером, но и высококвалифицированным педагогом. Успешно окончила биолого-почвенный факультет Воронежского государственного университета, факультет физической культуры Воронежского государственного педагогического института. Следующий период жизни был отдан аспирантуре, который завершился защитой кандидатской диссертации в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта и получением степени кандидата педагогических наук, а затем и звания доцента.

Является ведущим специалистом факультета физической культуры Воронежского государственного педагогического университета. Путь от спортсмена до педагога не гладкий и достаточно тернист. Ольга Васильевна, как человек и как преподаватель, отличалась всегда высокой работоспособностью, трудолюбием, терпением, достоинством, культурой общения и поведения. Это, действительно, влюбленный в свое дело человек, воспитатель, которому присущи не только учебно-воспитательная сторона процесса подготовки студентов, будущих профессионалов в сфере физической культуры и спорта, но и эстетическая сторона профессиональной педагогической деятельности, патриотизм, высокая нравственность, культура в различных сферах жизни.

Награждена почетным знаком Администрации Воронежской области «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» и получила почетное звание «Заслуженный работник физической культуры РФ».

С момента назначения заместителем декана факультета по учебной работе и по настоящее время прошло уже более 15 лет. Имеет более 90 научно-методических статей. Продолжает вести научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры.

Желаем Ольге Васильевне долгих лет продуктивной педагогической деятельности, удачи в жизни и здоровья!!!



*Редакция научно-методического журнала
«Культура физическая и здоровье»*

ИГРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО КАК ФЕНОМЕН ПОНИМАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ

Борсяков Ю.И., доктор философских наук, профессор.

Коровин С.В., аспирант кафедры философии, экономики и социально-гуманитарных дисциплин
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация.

Соотношение спортивной игры и игры в массовой культуре имеет как минимум два аспекта. Первый является теоретическим и заключается в необходимости уточнения понятия игра, в том числе и путем его рассмотрения через призму конкретно-дисциплинарных подходов, в частности через рассмотрение игры в контексте культуры физической. Второй аспект можно обозначить как практический, заключающийся в необходимости признания того факта что игра не является малозначимым явлением, не выходящим за развлекательные и досуговые области. Дальнейшее исследование закономерностей спортивной игры в ее соотносительности с социокультурным контекстом, способствует преодолению негативных тенденций массовой культуры. В данном случае развитие игрового спорта является одним из способов преодоления негативизма массовой культуры и формирования личности и ее культуры духовной и физической.

Ключевые слова: культура физическая, игровое пространство, игровая деятельность, спортивная игра, культура духовная, массовая культура, телесное, духовное.

GAME SPACE AS A PHENOMENON OF UNDERSTANDING OF THE SPIRITUAL AND PHYSICAL CULTURE

Borsyakov Y. I., Dr. Philos. Sci., Professor

Korovin S. V., post-graduate department of philosophy, economics and socio - humanitarian disciplines
Voronezh state pedagogical University

Abstract.

The relation of sports and games in popular culture has two aspects. The first is theoretical and needs to clarify the concept of the game through specifically-disciplinary approaches, such as games in physical culture. The second aspect is practical, it is the game is not insignificant, extends beyond just entertainment. Investigation of the features of sports games in the socio-cultural context helps to overcome the negative trends of mass culture. The development of sport it is a way to overcome the negativity of mass culture and to form a spiritual and physical culture of the person.

Key words: physical culture, play area, games, activities, sports game, spiritual culture, mass culture, physical, spiritual.

Реалии современного научного познания, определяются сегодня идеями необходимости обращения к проблеме «целостного человека». Подобная постановка вопроса, выдвигает на первый план научного познания ряд проблем, центральное место среди которых начинает занимать проблема культуры физической, культуры духовной и гармонично развитой личности. В настоящее время существует тенденция к преодолению классической оппозиции «тела» и «духа», культуры физической и духовной, унаследованной у античного мировоззрения и порой принимающей характер дихотомии в области некоторых современных социально-гуманитарных дисциплин. Обозначенное преодоление, выражается в частности в формировании стойкого исследовательского интереса к проблеме телесности человека, когда подчеркивается то, что: «телесность человека не противостоит его духовности и не сводится к физиологическому субстрату» [5, с. 146]. Только исходя из обозначенных установок, представляется возможным формирование современных подходов к проблемам культуры физической, как к подлинной культуре, а не только как к преломлению области психофизиологического через призму спорта. Подобный подход к проблеме «целостного человека» в социокультурном контексте и контексте культуры физической, стал возможным благодаря ряду позитивных изменений, происходящих сегодня в научном познании, философии личности.

Необходимость «обновления» теории познания сегодня признается важнейшей задачей современной философской научной мысли, при этом пути и способы обо-

значенного «обновления» трактуются сегодня различно, как необходимость замены классической теории познания, как необходимость рассмотрения в контексте социальной философии, выдвигается идея о необходимости формирования философии познания [8, с. 7].

В. А. Лекторским выделяются две основные группы факторов, способствующих формированию необходимости переосмысления классической теории познания, первые имеют своим основанием идеи «информационного общества» в результате чего признается усиление влияния процессов производства и распределения знания на социальные и экономические процессы, вторые же имеют основание в признании необходимости отказа философского и научного познания от претензий на абсолютизм, что в свою очередь неминуемо приводит к пониманию релятивности знания [8, с. 8].

Рассмотрение обозначенных выше факторов, способствующих переосмыслению классической теории познания, вместе с тем демонстрирует, одну из важнейших тенденций современного научно-философского знания, признание необходимости обращения в процессе познания к социокультурным аспектам реального, «жизненного» мира и как следствие этого к проблеме гармонично развитой личности, ее культуре физической. Данное обстоятельство выражается в необходимости рассмотрения различных по своему характеру и целям познавательных практик. Все это в свою очередь обуславливает и необходимость обращения философского знания к проблеме человека, его культуре физической и духовной. Данная тенденция современного фи-

лософского знания в полной мере демонстрирует себя, в рамках идеи познания человека, его культуры физической и духовной.

В первую очередь через рассмотрение классического гносеологического и эпистемологического подходов через их экзистенциально-антропологическое и «историко-метафизическое осмысление» [7, с. 13].

Вместе с тем проблема телесности в отношении к реалиям философского осмысления социума и в целом объективного мира, соотносится с рядом противоречивых тенденций, проявляющих себя на философском уровне анализа. В условиях современного состояния общества, одной из важнейших тенденций является стремление к формированию оценочного отношения к феномену виртуальности. В данном случае используя «широкое» понимание виртуальности как не существования в реальном мире, при одновременном сохранении возможностей к обретению этого существования. Полагая возможным рассмотреть виртуальность за рамками естественной обеспеченности. Подобный подход позволил Л. А. Микешиной охарактеризовать классическую теорию познания, «...как некоторый абстрактно-понятийный и в этом смысле виртуальный конструкт...» [7, с. 29].

Формирование понимания классической теории познания как виртуального феномена, тем самым определило необходимость преодоления через включение в теорию познания различных когнитивных практик, выработанных прежде всего в рамках гуманитарного познания, что в конечном счете привело к обращению познания к непосредственному реальному миру, «...к реальной познавательной деятельности человека...» а не к абстрактно-теоретическим конструктам, существующим только в теории сознания человека [7, с. 41]. Тенденцию к осуществлению «прорыва» научного познания к непосредственной объективной «жизненной» реальности действительно необходимо считать важнейшим аспектом философии познания. Вместе с тем общество формирует противоречие в отношении познания и познаваемого.

Указанную противоречивость предполагается возможным обозначить через соотношение теории познания, как познания научного и социальной реальности в широком смысле, как всей совокупности общественных отношений. Необходимость преодоления в теории познания естественности «оторванности» от реального жизненного мира, зафиксированная Л. А. Микешиной в трактовке классической теории познания как виртуального феномена, в свою очередь может встретить трудности при взаимодействии с самим жизненным, обыденным миром, включающим в себя значительный виртуальный компонент.

Рассмотрению проблематики, обусловленной значением виртуальности в современной социальной реальности, уделяется сегодня достаточно пристальное внимание, так в частности отмечается то, что: «Обложки глянцевого журналов, развлекательные ток-шоу, экраны телевизоров внедряют в общественное сознание новые образы реальности, формируют массовое сознание «среднего» человека, создают мифические образы реальности. Уход от подлинной жизни в препарированный СМИ мир с его звездами, светскими раутами, дорогими автомобилями и яхтами, морскими круизами и тому подобное создают нереальную повседневную реальность» [11, с. 4]. Обозначенная нами проблематика в данном случае еще более осложняется признанием того факта что любая теория так или иначе гораздо «беднее», гораздо менее динамична нежели чем реальный развивающийся мир. Таким образом существует риск того, что научное познание и его философское осмысление ко времени осуществления своего «прорыва» к реальному миру, на практике обнаружат социальную реальность, значительно опосредованную реальностью виртуальной.

Рассмотрение проблематики, формируемой в поле оппозиции социальная реальность, – реальность виртуальная, неминуемо приводит к необходимости включения в

научно-эвристическую парадигму ряда достижений конкретно-дисциплинарных когнитивных практик. Особое место при этом начинает занимать культура физическая, как дисциплина ориентированная в первую очередь на «органичное» восприятие областей «духовного» и «телесного». Подобная особенная позиция культуры физической как дисциплины и в целом как направления научного познания, представляется крайне продуктивной в процессе анализа реалий современного социума и в частности современной культуры, значительную область которой на сегодняшний момент занимает так называемая культура массовая.

В настоящее время существует большое количество определений понятия массовая культура, затрагивающих различные аспекты проблемы «массовости» в культуре и отражающих различные исследовательские уровни, определяемые преимущественно дисциплинарным к ней подходом. Вместе с тем при анализе массовой культуры подчеркивается ее негативный характер. Такая негативность массовой культуры определяется в результате ее рассмотрения относительно ее субъекта, иными словами возникает проблема массового человека, где ключевыми становятся вопросы, касающиеся, как раз не гармоничного, не естественного, не рационального развития человеческой личности, его культуры физической.

В данном случае под массовой культурой будет пониматься совокупность культурных процессов, находящихся и протекающих в «изоляции», «оторванности» от реального мира, приводит, как следствие, к формированию особых пространств, в которых эти процессы осуществляются. Пространства, в которых реализуются процессы массовой культуры, зачастую обозначаются, как виртуальные, тем самым подчеркивается их несоотнесенность с миром реальным. Вместе с тем обращение к проблеме соотношения массового и виртуального в культуре, выдвигает на первый план вопрос о способе деятельности человека массовой культуры.

Рассмотрение данного вопроса, в свою очередь, приводит к необходимости анализа игровой деятельности и формируемого ей игрового пространства. Относительно рассматриваемых нами проблем, игровая деятельность представляется в качестве пространства для реализации тех или иных потенций человека. Характерные особенности игровой деятельности, которые будут обозначены ниже, демонстрируют возможности для ее реализации в рамках массовой культуры, вместе с тем формируемое игровое пространство, не тождественно культуре массовой. В данном случае необходимо отметить, то что игра и игровая деятельность как таковая, обладает нейтральным «характером», как игра сама по себе. Й. Хейзинга подчеркивает то что «игра сама по себе, хотя она и есть деятельность духа, не причастна морали, в ней нет ни добродетели, ни греха» [14, с. 30]. Вместе с тем ее реализация в условиях различных сред и контекстов предстает не столь однозначной.

При рассмотрении вопросов, связанных с феноменом игры как артефакта культуры, следует обращать внимание на архаичные «корни» игры, глубоко укорененные в общемировых культурных традициях, подобное понимание игры нашло свое воплощение в известном тезисе Й. Хейзинга «игра старше культуры» [14, с. 22]. Исходя из этого формируется понимание универсального характера феномена игры, как следствие этого присутствующего практически во всех областях социальной реальности. Подобное «расширение» в понимании феномена игры, ярко проявляется в рамках современного научного познания. Так в сфере философского знания рассмотрение игры из области творческой рефлексии перемещается в более «строгие» конкретно научные области [4, с. 24]. Сложность в конкретном определении сущности игры, тем не менее, не является препятствием для естественного осмысления, что в конечном счете выражается в формировании ряда научных дискурсов, так или иначе затрагивающих проблематику

игры, среди которых выделяется и философско-антропологический дискурс [13, с. 208]. В целом, в настоящее время можно констатировать рост интереса к феномену игры и его рассмотрению в различных социальных областях, начиная от педагогических практик и заканчивая вопросами социально-антропологического характера. Вместе с тем обращение к проблеме игры с научных позиций формирует ряд трудностей, вызванных в первую очередь неоднозначным характером самого феномена игры и его функций в социуме и культуре.

Важнейшим условием собственно-философского анализа феномена игры, является противопоставление игровой и неигровой деятельности или даже игровой реальности и реальности неигровой. При данном подходе ключевым моментом является стремление обозначить пределы, создаваемой игрой реальности, как реальности не «естественной» и в конечном счете не истинной, последняя в ее соотносительности с игрой теряет всякую целесообразность, если только не допускать то, что игровое действие и является своеобразной бытийной истинностью играющего, что при условии различных подходов к пониманию истины и способов, а также возможностей ее достижения, не ограничивающихся исключительно научным поиском, вполне возможно. Еще одним выводом, вытекающим из анализа оппозиции игровая реальность и реальность вообще, является утверждение, что функции игры реализуются именно за ее пределами а не в ней самой.

«Выведение» функций, последствий и результатов игры за ее собственные пределы, в данном случае трудно расценивать как результат «протекания» игры в определенном общесоциальном пространстве или среде, например в культурной среде. Особенность игры, и это подчеркивается многими ее исследователями, как раз и заключается в формировании, образовании собственного замкнутого на себе самом пространства, где основным фундаментальным признаком, фиксирующим игровые границы, является нереальный, то есть фактически игровой характер деятельности.

Таким образом игру, действительно, можно считать одним из наиболее уникальных артефактов культуры, на основании ее возможности совмещать условную, внутреннюю направленную на саму себя деятельность, с активной реализацией своих функций за пределами игрового пространства, таким образом ее влияние на реальность опосредовано, вероятно, прежде всего субъективными ощущениями и экзистенциальными переживаниями играющего. Даже поверхностное обращение к вопросу о функциях игры, таких как: создание интересной реальности, реализация потребности в свободе, осуществление блокированных желаний, демонстрирует нам прежде всего компенсаторный смысл игры, заключающийся в реализации в игровом пространстве нереализуемого в пространстве неигровом [9, с. 70]. Подобное положение неминуемо ставит перед рассматривающим его необходимость ценностной трактовки феномена игры, учитывая при этом как общепризнанное и неоспоримое утверждение, согласно которому человек должен самореализовываться в мире реальном, хотя бы потому что нереального мира не существует вне рамок определенных условностей и допущений. Ценностная трактовка игры, так или иначе должна быть связана с пониманием ряда факторов, таких как контекст ее реализации, цели игры, результаты игровой деятельности определяемые преимущественно качественными характеристиками личности, принимающей участие в игре.

Указанная нами выше взаимосвязь игрового пространства и реального мира, заставляет обращаться не к игре, как к «изолированному» понятию, а к игре в социокультурном контексте.

Обыденный уровень осмысления проблематики игры, способен продемонстрировать нам как минимум два проявления игры, неминуемо присутствующие в жизни каждого человека, это детская игра и игра спортивная. Формированию подобного обыденного представления в не-

малой степени способствовало и научное познание, в частности педагогическая наука длительное время определяла игру, как ведущую деятельность дошкольника [1, 15]. В то время как спортивная игра, традиционно сопровождала человека на протяжении практически всей его жизни, если даже не в качестве непосредственного участия, то в качестве ее зрителя, в конечном счете общепризнанным является тот факт, что игровые виды спорта традиционно привлекают к себе повышенный интерес [12, с. 80]. Таким образом можно говорить о том что на сегодняшний момент сформировалось четкое понимание того, что игровая деятельность проявляет себя в различных сферах социальной реальности, не ограничивается детским возрастом и какими бы то ни было специальными сферами социальной деятельности. Вместе с тем социокультурный уровень анализа феномена игры позволяет нам различать контекстовые среды реализации игровой деятельности. Как уже было указано выше, игровая деятельность сегодня составляет значительную область в таком явлении как массовая культура, подобные обстоятельства вынуждают обращаться к анализу проблемы игры в ее соотносительности с социальной реальностью, иными словами оценочное отношение к феномену игры не может быть универсальным. В обозначенных нами условиях особое значение приобретает необходимость обращения внимания к игровым видам спорта или спортивной игре в ее соотносительности с игровой деятельностью, реализуемой в массовой культуре.

Для анализа соотношения спортивной игры и игры, осуществляемой в массовой культуре, целесообразным будет являться выделение определенных специфических качеств, присущих игре вообще. Необходимо заметить то, что подобный подход к игре является более предпочтительным, нежели чем формулирование определений понятия игра, данное обстоятельство объясняется в первую очередь тем обилием существующих подходов и трактовок понятия игры, что в конечном счете вызывает затруднение при попытках их систематизации, так Л. Витгенштейн предупреждает об опасности обобщения, понимая под ним «увлечение методом науки», при характеристике своей теории языковых игр [3, с. 47]. Подобного же взгляда придерживается и Й. Хейзинга, указывая на то, что психологический и физиологический подходы к игре формируют ее объяснение «оперируя мерилami экспериментальной науки, спешат проникнуть в самое тело игры, ничуть не проявляя ни малейшего внимания прежде всего к глубоким эстетическим особенностям игры» [14, с. 24]. Таким образом выделение специфических качеств игры будет являться «золотой серединой» между общекультурологическим и научно-методологическим к ней подходами.

Качества, присущие феномену игры, представляется возможным выделить относительно их проявления у субъекта игры, обозначив их как субъективные, а также выделить качества, присущие непосредственно процессу игры, обозначив их как процессуальные или объективные. В данном случае необходимо заметить то, что подобное «разделение» качеств игры является условным и носит исключительно локальные методологические цели.

К субъективным качествам, присущим феномену игры, предполагается возможным отнести следующие: позитивная эмоциональная окрашенность, доброжелательность, условность. К качествам, присущим непосредственно процессу игры, возможно отнести: неутилитарный характер, непрaktический характер игровой деятельности, непродуктивность игровой деятельности, «замыкание» процесса игры на самом себе.

Обозначенные нами качества феномена игры можно считать присущими любой игре, в том числе и игре спортивной. Примечательно для нас также и то, что Большая олимпийская энциклопедия связывает происхождение самого понятия спорт с игрой и развлечением, указывается связь с английским словом *sport* и сокращением первоначального *disport* — игра, развлечение [2, с. 569].

Каким образом один и тот же феномен игры в контексте спортивной деятельности выступает как «позитивное» личностно-образующее начало, а в контексте массовой культуры расценивается не иначе как пространство для деструкции личности и ее деформации?

Игра создает свое «закрытое» непродуктивное, относительно окружающей ее социальной реальности, пространство. Результат деятельности подобного игрового пространства определяется его опосредованной связью с социальной реальностью. В спортивной игре такая связь в явном виде присутствует в области телесного и выражается через гармоничное развитие «тела» и «духа» в рамках спортивного игрового пространства. Подобное развитие опирается на фундаментальное качество личности – волю. В игре спортивной мы чувственно можем воспринять и убедиться в истинности идей, согласно которым «красота движений человеческого тела находит в игре свое высочайшее выражение» [14, с. 30].

В игровом пространстве, осуществляющемся в среде массовой культуры, такая связь с социальной реальностью теряется, последняя заменяется реальностью виртуальной, то есть не «естественной», не истинной, крайне условной. Такая ситуация, потери связи с реальностью объясняется в первую очередь характером массовой культуры, опирающимся на удовольствие, сиюминутность, не имеющим ни будущего, ни прошлого, а обладающим только «вечно» длящимся, имитирующим само себя настоящим. В этом и заключается притягательность массовой культуры, в игнорировании ей воли и как следствие этого игнорировании связи с социальной реальностью, которая не может быть «вечной» игрой или вечным праздником. Таким образом, кажущаяся схожесть игры как процесса, в различных социокультурных контекстах «исчезает». При этом массовое нельзя олицетворять исключительно с негативным, так массовый спорт безусловно позитивен, данное обстоятельство указывает на то, что проблема здесь заключается вовсе не в массовости, а в характере и целях деятельности, в смысле процесса. Именно «бегство» от реальности в среде массовой культуры посредством игры и образует деформированную реальность и как следствие этого деформированную личность. Проблемность игры возникает в тот момент, когда она начинает функционировать в социокультурном пространстве, как самостоятельный, самоценный феномен вне четких рамок собственно игры. Самоценность, определяющаяся замкнутостью игры на самой себе, является ее естественным качеством, вместе с тем эта самоценность игры ограничена рамками игрового пространства. В случае же перехода игрой этих рамок, она начинает принимать негативный характер, деформируя прежде всего субъекта игры. Подобные процессы мы можем наблюдать в среде массовой культуры, как показывает практика, не миновавшей и спортивную сферу социума. Ярким примером подобных деформаций является понятие «околофутбол», достаточно длительное время существующее в бытовом пространстве и постепенно входящее в пространство научное, прежде всего через ряд социологических, культурологических исследований. Понятие «околофутбола», тесно связанное с «фанатством», в конечном счете демонстрирует момент перенесения иллюзорного игрового мышления за сферу собственно игры, что зачастую вредит самому футболу, как спортивной игре, дискредитирует образ человека, увлекающегося спортом. Подобное распространение игрового пространства за рамки собственно игры, негативным образом отражается в первую очередь на самом субъекте этого игрового перенесения, так при характеристике внутренних качеств присутствующих участников различных «околофутбольных» организаций, отмечается прежде всего «непоследовательность суждений, выводов и побуждений, неустойчивость поведения, нелогичность поступков и действий и др. В его психологии имеет место единство несовместимости: двойственность и противоречивость самой основы личности,

ее отношение к обществу, к окружающим людям, к нормам и правилам поведения» [6]. В целом подобные характеристики, вероятно, превосходят конкретно психологические пределы и проявляют себя в целом в социальной реальности, в конечном счете оказывая влияние на весь социум, «размывая» существующие в нем нормы морали, нравственности, понимания пределов допустимого. Легитимизация игры в социуме, подготовленная научным знанием, является вероятно свершившимся фактом, как следствие этого, игровая деятельность в полной мере способна проявлять себя в социальной деятельности членов социума и, как следствие этого, способна оказывать на него влияние, которое в свою очередь не нуждается в объективных и в целом в любых материальных предпосылках, так как игровая деятельность, в отличие от деятельности неигровой, способна исходить только из самой себя. Указанные обстоятельства способствуют распространению идеалов «массовой культуры» в обществе, охарактеризованной нами выше, как совокупности культурных процессов, «оторванных» от социальной реальности. Если проявление игры, как игры спортивной, является культурным явлением, то проявление игры, как способа социальной деятельности, в частности в рамках «околофутбола» является деятельностью деструктивной, заменяющей реальность игровой имитацией реальности.

Обозначенная проблема потери связи с реальностью содержит в себе не только философско-онтологическую и философско-антропологическую актуальность, но и актуальность социально-практическую, так отечественным философом В. В. Розановым в работе «Апокалипсис нашего времени» был четко определен смысл и значение имитационной, игровой реальности для судьбы России в нестабильный для нее период: «Россия похожа на ложного генерала, над которым какой-то ложный поп поит панихиду. На самом же деле это был беглый актёр из провинциального театра» [10, с. 10].

Таким образом, можно говорить о том, что вопрос о соотношении спортивной игры и игры в массовой культуре, имеет как минимум два аспекта. Первый является теоретическим и заключается в необходимости уточнения понятия игра, в том числе и путем его рассмотрения через призму некоторых конкретно-дисциплинарных подходов, в частности через рассмотрение игры в контексте культуры физической. Второй аспект можно обозначить как практический, заключающийся в необходимости признания того факта, что игра не является малозначимым явлением, не выходящим за развлекательные и досуговые области. Дальнейшее исследование закономерностей спортивной игры в ее соотношении с социокультурным контекстом будет способствовать преодолению негативных тенденций массовой культуры, основной из которых, по нашему мнению, является тенденция к изоляции личности от социальной реальности и созданию субкультур, что в конечном счете может привести к достаточно негативным последствиям для социума и для человека. В данном случае развитие игрового спорта является одним из способов преодоления негативизма массовой культуры и формирования подлинной культуры духовной и физической.

Литература:

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. - СПб.: Питер, 2008. - 400 с.
2. Большая олимпийская энциклопедия. - М.: Эксмо, 2008. - 592 с.
3. Витгенштейн, Л. Голубая и коричневая книги: предварительные материалы к «Философским исследованиям» / Л. Витгенштейн. — Новосибирск: Сиб. ун-в. изд-во, 2008. - 256 с.
4. Костецкий, В. Л. Метафизика игры: от представления к понятию // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2002. - №2. - С. 23-36.

5. Круткин, В. Л. Телесность человека в онтологическом измерении // Общественные науки и современность. - 1997. - №4. - С. 147-151.
6. Кузнецов, В. М. Структура футбольного фанатского движения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.analiculturolog.ru/journal/archive/item/1923>
7. Микешина, Л. А. Философия познания. Полемиические главы / Л. А. Микешина. - М.: Прогресс-традиция, 2002. - 624 с.
8. На пути к неклассической эпистемологии / Отв. Ред. В. А. Лекторский. - М.: ИФРАН, 2009. - 237 с.
9. Новая философская энциклопедия: в 4 т. / ред. В. С. Степин. - М.: Мысль, 2010. - Т. 2. - 638 с.
10. Розанов, В. В. Апокалипсис нашего времени / В. В. Розанов. - М.: Республика, 2000. - 429 с.
11. Саяпин, В. О. Концептуализация виртуальной реальности: автореф. дис. ... канд. философ. наук / В. О. Саяпин. - Воронеж, 2007. - 27 с.
12. Софронов, И. Л. Формирование спортивной культуры студентов на основе спортивных игр / И. Л. Софронов, Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, // Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. - 2012. - №1. - С. 79-87.
13. Спешилова, Е. И. Антропология игры / Е. И. Спешилова, С. С. Аванесов // Вестник ТГПУ. - 2012. - №4. - С. 208-213.
14. Хёйзинга, Й. Homo ludens. Человек играющий / Й. Хёйзинга. - СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. - 416 с.
15. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. - М.: Владос, 1999. - 226 с.
4. Kostecki, B. L. Metaphysics games: from a view to a concept / B. L. Kostecki // Proceedings of the RSPU named after. A. I. Herzen. - 2002. - № 2. - P. 23-36.
5. Krutkin, V. L. Physicality of a person in an ontological dimension / V. L. Krutkin // Social Sciences and modernity. - 1997. - №4. - P. 147-151.
6. Kuznetsov, V. M. the Structure of a football fan movement: <http://www.analiculturolog.ru/journal/archive/item/1923>
7. Mikesheina, L. A. Philosophy of knowledge. Polemical chapters / L. A. Mikesheina. - M.: Progress-tradition, 2002. - 624 p.
8. On the way to non-classical epistemology / Resp. Ed. C. A. Lectorskiy. - M.: IFRANE, 2009. - 237 p.
9. The new encyclopedia of philosophy : in 4 t / editor C. S. Stepin. - M.: Mysl, 2010. - T. 2. - 638 p.
10. Rozanov, V. V. Century Apocalypse of our time / V. V. Rozanov. - M.: Republic, 2000. - 429 p.
11. Sajapin, V. O. Conceptualization of virtual reality: Abstract ... Dis. Cand. Philosoph. Sci. / V. O. Sajapin.- Voronezh, 2007. - 27 p.
12. Sofronov, I. L. The formation of the sports culture of students on the basis of sports games / I. L. Sofronov, G. L. Drandrov V. A. Burtsev // Bulletin of the Sholokhov Moscow state University. M. A. Sholokhov. Pedagogy and psychology. - 2012. No. 1. - P. 79-87.
13. Speshilova, E. I. Anthropology games / E. I. Speshilova S. S. Avanesov // TSPU Bulletin. - 2012. - №4. - P. 208-213.
14. Huizinga, J. Homo ludens. The person playing / J. Huizinga. - SPb.: Izd-vo Ivan Limbag, 2011. - 416 p.
15. Elkonin, D. B. Psychology games / A. B. Elkonin. - M: Vlados, 1999. - 226 p.

Bibliography:

Информация для связи с авторами:
Борсяков Юрий Иванович,
e-mail: bui965@uandex.ru

СВОБОДА ДУХОВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КАК САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Приходько С.В., аспирант кафедры философии, экономики и социально-гуманитарных наук
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация.

Статья раскрывает трансформацию понятия «свобода» в современном обществе, его актуальность в духовном и физическом развитии современного человека. Основное внимание в работе автор акцентирует на сравнительном анализе определения понятия «свобода» в работах философов-экзистенциалистов и современного понимания в постоянно изменяющемся окружающем мире, а также пытается оценить степень важности данного понятия в жизни общества на сегодняшний день.

Ключевые слова: свобода; человек; мир; физиология; деятельность; успех; религия; выбор.

THE SPIRITUAL AND PHYSICAL FREEDOM AS SELF PERSONALITY

Prihodko S.V., graduate student of Department of Philosophy, Economics and Social Sciences,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract.

The article reveals the transformation of the concept of "freedom" in the modern society, its relevance in the spiritual and physical development of the modern man. The focus in the article the author focuses on the comparative analysis of the definition of "freedom" in the works of philosophers and modern existentialists understanding in a constantly changing world, and tries to assess the importance of this concept in the life of society today.

Key words: freedom; people; world; physiology; activities; success; religion; choice.

Повседневная жизнь человека в XXI веке – это деятельность, мобильность, реакция на происходящие с ним вызовы. Вектор, по которому будет направлена деятельность, определяет его позицию в современном обществе. По словам М. Хайдеггера: «Присутствие значит: постоянное, задевающее человека, достигающее его, ему врученное пребывание» [10, с. 497]. Свободный выбор человека – казалось бы, что это главный приоритет в современном мире. Насколько данное утверждение является иллюзией? На мой взгляд, существуют две глубины: глубина собственной внутренней свободы и глубина свободы человека среди других людей. В философии экзистенциализма, понятия «свобода», «выбор» и «свобода выбора» неразрывным образом связаны с человеком, его духовным миром и самосознанием. Свободный выбор – это удел любого человека. Человек обречен на свободу. Он выбирает даже тогда, когда не хочет выбирать. В поведенческом и нравственном выборе участвует не ясное рефлексивное сознание человека, а некие бессознательные пласты его внутреннего мира. С чего же начинается свобода? Свобода движения как физическая потребность свойственна любому живому существу, так как является главным фактором дальнейшего развития. Руссо считал, что даже какое-либо ограничение движений младенца является противоестественным, оказывая отрицательное влияние как на духовное так и физическое развитие: «В местностях, где не принимают этих сумасбродных предосторожностей, люди все рослы, сильны, хорошо сложены. Страны, где закутывают детей в пеленки, кишат горбатыми, хромыми, косолапыми, кривоногими, рахитиками, людьми, изуродованными на все лады. Из боязни, чтобы тело не обезобразилось от свободных движений, спешат обезобразить его укладыванием в тиски. Ребенка охотно сделали бы паралитиком, чтобы помешать ему стать уродливым. Столь жестокое принуждение может ли остаться без влияния на нрав и темперамент детей? Их первое чувство — чувство боли и муки» [6, с. 33]. Насколько человек адаптирован к условиям окружающего мира, восприимчив к прекрасному и устойчив к отрицательным воздействиям, напрямую зависит от физического и психического равновесия.

Среди основных постулатов педагогики, доминирующим является «своевременное и гармоническое развитие сущностных сил: духовно-нравственных, интеллектуальных, эмоциональных, физических, волевых – создает реальную основу для всестороннего становления личности» [8, с. 64]. «Чувствительность – это обязательная основа физической, умственной и нравственной жизни. Сюда следует добавить еще ряд естественных склонностей, ряд инстинктов, подчиненных деятельному началу, своего рода стремлению к действию. У маленького ребенка это, прежде всего, простая потребность движения; затем появляется интеллектуальная любознательность, вдохновляемая подлинными интересами человека....» [7, с. 281]. В представлении просветителей прошедших столетий, в частности Ж.-Ж. Руссо, последовательность развития человека такова: «...В первую очередь, тело и телесные упражнения, которые его укрепляют, подменяя собою нарождающуюся чувствительность, – это природа, естественное. Далее – разум и умственные предметы, умеряющие предметы чувственные» [7, с. 285].

Человек выбирает не умом, а целостностью своего «Я», и выбор его реализуется в поступке. Как отмечает П.П. Гайденко «К. Ясперс убежден в том, что человеческая свобода не может быть спасена без ее укоренения в трансценденции» [2, с. 289]. «Свобода создается через действие, и мы ее обычно достигаем через действие, которое оно орга-

низует вместе с мотивами, побуждениями и целями, которые она имплицитно» [3, с. 116]. Относительно глубины и степени свободы человека в мире необходимо отметить следующий тезис одного из ведущих философов данного направления: «Быть свободным, указывает Сартр, – это быть свободным для изменения. Свобода поэтому имплицитно существование окружения, которое надо изменить, препятствий, которые надо преодолеть, орудий, которые надо использовать... Быть свободным – это быть свободным для действия и быть свободным в мире» [3, с. 118]. Таким образом, через свободный выбор, Сартр признает все действия, доступные человеку. «В представлении экзистенциалиста, говорил Сартр, человек потому не поддается определению, что он первоначально ничего собой не представляет. Он станет человеком лишь позже и станет таким человеком, каким он сам себя сделает» [3, с. 29]. Пока мы не поступаем, мы не знаем, каковы мы на самом деле. Только поведение говорит человеку о его истинных качествах. Даже чувства, на которые пытается сослаться человек при выборе, есть порождение поступка, который он совершает. Но окружающий мир, точнее состоявшаяся цивилизация, еще до появления младенца на свет устанавливает порядок, например, принадлежность к определенной расе или национальности, социальной группе, раннее касте с определенными материальными условиями и возможностями. С течением времени и при изменении социально-экономических формаций, смене политических режимов, революций и полярно противоположных концепций в развитии государств, для отдельно взятого человека без отдельных предпосылок «стартовые возможности» не меняются ничего. Меняются только формы. Кроме того, «чистейшая свобода» означает по Сартру, определение по собственному усмотрению бытия и небытия. В.Н. Кузнецов отмечает, что «взаимодействие среди людей разных материков, стран рассматривается Сартром как свидетельство «вовлеченности» каждого человека в дела всего человечества» [3, с. 165]. Сартр излагает довольно пессимистическую и мрачную концепцию человеческого общения, при этом он использует термины «Я» и «Другой». Другой – это препятствие к тому, чтобы я стал полнотой бытия. Другой способен рассматривать меня не как свободное сознание, а как вещь среди вещей. Сегодня, в XXI веке, сверхактивные информационные войны, всемогущ Интернет, а направленный поток информации как интегрирует, так и разобщает людей. Развитие научно-технического прогресса, на мой взгляд, можно назвать «сомнительной пользой». «Пользой», потому что во многом облегчает жизнь человека, «сомнительной», если кратко, потому что человек стал ленив, подвержен опасности со всех сторон, максимально отделившись от естественной природной среды, информационно перегружен и в большинстве своем физически ослаб. Человек сознательно бежит в «страх», в обморок, разыгрывает истерику. Чувства порождают реакции, на соответствующие ситуации, реакции избегания выбора и поступка.

Среди развития современной цивилизации масса достижений, но ценность человеческой жизни с древнейших времен так и не стала выше. «Утверждая себя в сущем, человек тем самым получает ложную свободу, иллюзорное представление о господстве над сущим» [1, с. 266]. Человечество придумало уровни сервиса, обслуживания, комфорта, максимального комфорта в своей жизни. По разным причинам погибают люди, на войне от голода, эпидемий, для жителя современного мегаполиса – это всего лишь сухая статистика повседневных новостей. А почему современный человек выбирает максималь-

ный комфорт во всем, стараясь абстрагироваться от проблем внешнего мира? Потому что он устает, устает от темпов настоящего времени, где либо соответствуешь, либо на обочине. В каких ситуациях современный человек чувствует себя свободным? В основном находясь в отпуске в среднем около десяти дней. То есть некий период времени, больше напоминающий тайм-аут, когда гораздо в меньшей степени человек испытывает на себе давление внешних обстоятельств и может по собственной инициативе избежать взаимодействия с окружающим миром. По данной проблеме Маркузе отмечает: «Взятый в условиях, данных ему в его мире, человек, как кажется, обладает такими качествами и силами, которые дают ему возможность вести «благополучную жизнь», т. е. свободную, насколько это возможно, от тяжелого труда, зависимости искажающих воздействий. Достигнуть такой жизни – значит достигнуть «наилучшей жизни»: жить в согласии с существующей природой человека [4, с. 177]. С другой стороны, по мнению Сартра: «Человек – это прежде всего замысел, который живет своей собственной жизнью, вместо того, чтобы быть мхом, плесенью или цветной капустой» [3, с. 168]. Во многом такие понятия для человека как «свобода» и «выбор» определяют традиции вероисповедания, характерные для его окружения. От этого напрямую зависит его мироощущение, мировосприятие в целом, взаимодействие с окружающей действительностью. Физическое ощущение свободы неразрывным образом связано с уровнем духовного развития человека.

Возможность выбора – это и есть основное проявление такого неоднозначного понятия как свобода. С позиции экзистенциальной философии, возлагая на себя максимальный уровень ответственности за все происходящее, человек, без веры в душе и обращения к Богу, погружается во все большее одиночество и тревогу.

Относительно безучастного и инфантильного поведения человека, родоначальник экзистенциальной философии С. Кьеркегор не устает подчеркивать глупость фатализма и подобного настроения. Принимая установку ограничений своих возможностей, человек отрекается от самой жизни, от того, что направляет все наше существование, отдавая все «в руки судьбы». Ошибочно и то мнение, утверждает философ, что людьми правят роковые обстоятельства. Непризнание того факта, что человек ответственен сам за свою жизнь – ошибочный путь.

Э. Фромм, анализируя взаимодействие человека с внешним миром приходит к выводу, что «как изолированное существо он крайне беспомощен перед внешним миром, вызывающем у него страх; из-за этой изоляции для него разрушилось единство мира, и он потерял всякую ориентацию. В результате его одолевают сомнения: он сомневается в себе самом, в смысле жизни, а в конечном итоге – в любом руководящем принципе собственного поведения. Беспомощность и сомнения парализуют жизнь, и, чтобы жить, человек старается избавиться от своей негативной свободы. Это приводит его к новым узам; но они отличаются от первичных, хотя до полного разрыва тех первичных уз он также подчинялся какому-то авторитету или социальной группе. Бегство от свободы не восстанавливает его утраченной уверенности, а лишь помогает ему забыть, что он отдельное существо. Он приобретает новую, хрупкую уверенность, пожертвовав целостностью своего индивидуального Я. Он отказывается от своей личности, потому что не может вынести одиночества. Таким образом, «свобода от» приносит ему новое рабство» [9, с. 244]. Человек стремится к счастью и здоровью, но не представляет, как это сделать. Прогресс науки и техники, на который он возлагает надежды заводит его в тупик, создает все новые и новые проблемы. В сущности, понятие «свобода» в условиях глобализации – очень условно. Человек вынужден существовать в соответствии с требованиями окружающей действительности, несмотря на то, что возможно он с ними и не согласен. Во внутренней политике многих стран «свобода» и «демократия» – основополага-

ющие принципы развития. Насколько соответствует реальность существующих политических систем традиционным канонам данных понятий, отдельный вопрос. Но остается все же главная проблема нашего исследования: в очередном витке развития цивилизации человек, как никогда, лишен возможности самовыражения и предельно подвержен одиночеству, т. к. основной и повседневной целью является выживание его самого и близких ему людей. Это касается и профессии, и сложившейся политической и экономической ситуации, уровня развития государства, в котором проживает человек. Сохранить гармонию и равновесие хрупкого душевного мира под силу далеко не каждому человеку – члену современного общества. В условиях нынешней жизни к советам философов можно прибавить и то, что актуально в 21 веке: умение абстрагироваться в головокружительном потоке информации и событий.

В современном обществе, в условиях «рыночной экономики», максимально приближенной к законам экстремального выживания, потребность человека в сообществе единомышленников, принадлежности к социальной группе резко возросла. Начало третьего тысячелетия – эпоха одиночества человека в невероятно жестком и часто жестоком мире. Если человек не типичный делец, торговец или типичный топ-менеджер, с сияющей «американской улыбкой», придуманной Д. Карнеги, то отторжение в нищету неизбежно, и, как следствие, обида, неудовлетворенность жизнью, отсутствие самореализации, замкнутость и, как правило, поиск поддержки. Этим и объясняется появление в больших количествах новообразованных религиозных сект, обещающих спасение и облегчение, защиту, помощь и братство. На сегодняшний день жизнь человека легко отражается в многочисленных социальных сетях и во всех многочисленных возможностях, которые дает Интернет. И неважно, что происходит некая подмена понятий, например «друзья», постоянное предложение в электронном мире «добавить в Друзья». Так или иначе, но в сложных условиях человек ищет опору. Или еще один из векторов поиска ухода от подавляющего одиночества: партийные организации, идейные общественные движения, массовые выступления, наличие общих целей дают человеку чувство востребованности, полезности, соучастия. Это если брать во внимание только социально-психологический фактор.

Однако, «процесс развития свободы – не порочный круг; человек может быть свободен, но не одинок, критичен, но не подавлен сомнением, независим, но неразрывно связан с человечеством. Эту свободу человек может приобрести, реализуя свою личность, будучи самим собой». [9, с. 245]. Оптимистично в работе Фромма звучит и тот факт, что «реализация своего Я достигается не только усилиями мышления, но и путем активного проявления всех его эмоциональных возможностей. Эти возможности есть в каждом человеке, но они становятся реальными лишь в той мере, в какой они проявляются. Иными словами, позитивная свобода состоит в спонтанной активности всей целостной личности человека» [9, с. 246].

Каким образом, по мнению Фромма, спонтанная деятельность решает проблему свободы? Ученый обращает внимание на то, что «спонтанная активность – это единственный способ, которым человек может преодолеть страх одиночества, не отказываясь от полноты своего Я, ибо спонтанная реализация его сущности снова объединяет его с миром – с людьми, природой и самим собой. Главная, важнейшая составная часть такой спонтанности – это любовь, но не растворение своего Я в другом человеке и не обладание другим человеком. Любовь должна быть добровольным союзом с ним, на основе сохранения собственной личности. Именно в этой полярности и заключается динамический характер любви: она вырастает из стремления преодолеть отдельность и ведет к единению, но не уничтожает индивидуальность» [9, с. 248].

Давая оценку второй важной составляющей спонтанности – трудовой деятельности, Фромм описывает идеаль-

ный вариант, сложно сочетающийся с требованиями к работе в 21 веке. Труд, в понимании философа, должен быть творческим и приносить удовлетворение, а именно «труд должен быть творчеством, пишет философ, соединяющим человека с природой в акте творения» [9, с. 249]. В любой деятельности человеку необходимо взаимодействие с внешним миром. Это может быть взаимодействие не с людьми, но с миром природы. Источником свободы может быть любой путь, но главное, самостоятельно избранный. Фромм подчеркивает, что «наше – только то, с чем мы подлинно связаны своей творческой деятельностью, будь то другой человек или неодушевленный объект. Только качества, которые вытекают из нашей спонтанной активности, придают личности силу и тем самым формируют основу ее полноценности. Неспособность действовать спонтанно, выражать свои подлинные мысли и чувства и вытекающая из этого необходимость выступать перед другими и перед самим собой в какой-то роли под маской псевдоличности – вот в чем источник чувства слабости и неполноценности. Созаем мы или нет, но мы ничего не стыдимся так, как отказа от самого себя, а наивысшую гордость, наивысшее счастье испытываем тогда, когда думаем, говорим и чувствуем подлинно самостоятельно» [9, с. 249]

Чрезвычайно интересен и тот факт, что Фромм определяет, что важна «сама деятельность, а не ее результат» [9, с. 249]. Ссылаясь на день сегодняшний, основным критерием деятельности человека в нашем обществе является именно результат. В этом случае, по мнению философа, «человек теряет единственное удовлетворение, при котором мог бы испытать настоящее счастье, – наслаждение процессом творчества. Человек охотится за призраком, за иллюзорным счастьем по имени Успех, который каждый раз оставляет его разочарованным, едва ему покажется, что он достиг, наконец, чего хотел» [9, с. 250]. Многие известные люди, ученые, актеры, политики давали определение понятию «успех». Смысл данного определения в большинстве случаев положительный, позитивный. Это как приманка, к которой нужно стремиться. Книжки современных магазинов полны литературы о том, как добиться успеха, не говоря уже об Интернете. Успешный человек – герой нашего времени. И только в философии понятие «успех» рассматривается неоднозначно. «Если индивид реализует свое Я в спонтанной активности и таким образом связывает себя с миром, то он уже не одинок: индивид и окружающий мир становятся частями единого целого: он занимает свое законное место в этом мире, и поэтому исчезают сомнения относительно его самого и смысла жизни. Эти сомнения возникают из его изолированности, из скованности жизни; если человек может жить не принужденно, не автоматически, а спонтанно, то сомнения исчезают. Человек осознает себя как активную творческую личность и понимает, что у жизни есть лишь один смысл – сама жизнь» [9, с. 250]. Успешный человек на сегодняшний день – это довольно незамысловатый шаблон: финансовая состоятельность, все атрибуты современной роскоши, востребованность в профессиональной деятельности, внимание людей, свобода выбора практически во всем. Фромм подчеркивает, что для полноценной жизни человеку нужна не просто свобода в общепринятом понимании. «Позитивная свобода как реализация личности подразумевает безоговорочное признание уникальности индивида. Люди рождаются равными, но разными. Основу этого различия составляют врожденные физиологические и психические качества людей, с которыми они начинают жизнь; затем накладывается влияние обстоятельств и переживаний, с которыми пришлось столкнуться каждому из них. Индивидуальная основа личности также не может быть тождественна ни одной другой, как не могут быть физически тождественны два разных организма. Подлинное развитие личности всегда состоит в развитии именно для данного человека, и только для него. Противоестественное развитие человека – работа втиски-

вает индивидуальную основу в форму псевдоличности, которая, как мы видели, по сути состоит из внешних шаблонов мышления и чувствования. Органическое развитие возможно лишь при условии наивысшего уважения к особенностям личности – как чужой, так и своей собственной. Уважение к уникальности, культивирование уникальности каждого человека – это ценнейшее достижение человеческой культуры. И именно этому достижению сегодня грозит опасность» [9, с. 251]. Безусловно, что свободное развитие личности в современных условиях возможно. У всех людей разные стартовые данные, начиная с места рождения, социума и многих других определяющих факторов. Важно самоощущение человека, которое развивается исключительно в определенных условиях, основным из которых является свобода. Фромм подчеркивает и значимость цели жизни индивида, а именно: «позитивная свобода предполагает и тот постулат, что человек является центром своей жизни; что развитие его индивидуальности, реализация его личности – это высшая цель, которая не может быть подчинена другим, якобы более достойным целям» [9, с. 252].

Подводя итог данной работы, Фромм неоднократно подчеркивает мысль о том, что для современного человека понятие «свобода» неоднозначно: это то, что делает его одновременно и сильным и слабым. Философ приходит к выводу, что выход у человека один – обрести позитивную свободу, «которая означает полную реализацию способностей индивида, дает возможность жить активно, спонтанно» [9, с. 257]. Экзистенциалисты развивают «драматическую» модель человека. Они говорят о непрочности бытия, бессилии разума перед бытием, одиночестве, отчужденности, однако считают, что человек не должен бежать от этих проблем в чисто духовный, иррациональный мир, а обязан совершенствоваться ту реальность, в которой он существует. Вне разума свобода превращается в произвол, становится своеволием: именно разум спасает свободу от стихии хаоса и делает ее рациональной. П. Рикер считает, что «свобода означает качественное состояние свободы, присущее религиозному феномену как таковому» [5, с. 137]. Мы же утверждаем, что человек – единственное существо, которое может подняться над своими природными потребностями. Он может выбрать ограничение и сострадание во имя тех социально значимых целей и идеалов, которые он разделяет, это и есть как раз путь ведущий к становлению и созиданию личности, духовной и физической. При всей изученности в мировой философии тема свободы по-прежнему остается одной из сложнейших, поскольку ее можно рассматривать в совершенно различных ракурсах, как духовные и физические состояния личности и человеческой культуры в целом.

Литература:

1. Борсяков, Ю.И. Естественные и гуманитарные науки как типы научной рациональности / Ю.И. Борсяков. – Воронеж, 2005. – 322 с.
2. Гайденко, П.П. Прорыв к трансцендентному. Новая онтология XX века / П.П. Гайденко. – М. Республика, 1997. – 495 с.
3. Кузнецов, В.Н. Жан-Поль Сартр и экзистенциализм / В.Н. Кузнецов. – М.: Издательство Московского университета, 1969. – 285 с.
4. Маркузе, Г. Одномерный человек / Г. Маркузе. – Москва, 2009. – 331 с.
5. Рикер, П. Герменевтика и психоанализ. Религия и вера / П. Рикер. – Москва, 1996. – 207 с.
6. Руссо, Ж.-Ж. Педагогические сочинения: В 2-х т. / Под ред. Г.Н. Джибладзе. – М., Педагогика, 1981. – Т. 1. – 656 с.
7. Руссо, Ж.-Ж. Педагогические сочинения: В 2-х т. / Под ред. Г.Н. Джибладзе. – М., Педагогика, 1981. – Т. 2. – 336 с.

8. Соловьев, Г.М. Концептуальный подход в образовании учащейся молодежи в области физической культуры / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин // Культура физическая и здоровье. – 2014. – №4 (51). – С. 63-67.
9. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Астрель, 2012. – 284 с.
10. Хайдеггер, М. Время и бытие. Статьи и выступления / М. Хайдеггер. – М.: Республика, 1993. – 497 с.
4. Marcuse, G. Dimensional man / G. Marcuse. – М., 2009. – 331 p.
5. Ricoeur, P. Hermeneutics and psychoanalysis. Religion and faith / P. Ricoeur. – М., 1996. – 270 p.
6. Rousseau, J.-J. Pedagogical works: In 2 v. /Ed. by G. N. Dzhibladze. – М: Pedagogy, 1981. – V. 1. – 656 p.
7. Rousseau, J.-J. Pedagogical works: In 2 v./Ed. by G. N. Dzhibladze. – М: Pedagogy. 1981. – V.2. – 336 p.
8. Soloviev, G.M. The conceptual approach in education students in the field of physical culture / G.M. Soloviev, S. N. Kashin // Culture physical and health. - 2014. - №4 (51). - P. 63-67.
9. Fromm, E. Escape from freedom / E. Fromm. – М: Astrel, 2012. – 284 p.
10. Heidegger, M. Being and Time. Articles and speeches / M. Heidegger. – М: Republic, 1993. – 497 p.

Bibliography:

1. Borzakov, Y. I. Natural Sciences and Humanities as the types of scientific of rationality / Y. I. Borzakov. – Voronezh, 2005. – 322 p.
2. Gaidenko, P.P. Breakthrough to the transcendent. A new ontology XX century / P.P. Gaidenko. – М.: The Republic, 1997. – 495 p.
3. Kuznetsov, V. N. Jean-Paul Sartre and existentialism / V. N. Kuznetsov. – М.: Publishing house of Moscow University. - 1969. - 285 p.

Информация для связи с автором:
Светлана Владимировна Приходько,
e-mail: osnovy-2007@mail.ru

РЕФЛЕКСИВНЫЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Костина И.Б., кандидат философских наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация.

Связь образования с культурой позволяет рассматривать образовательный процесс как особую форму культурной деятельности, результатом которой становится понятие идентичности. Оно возникает в результате понимания культуры человеком, взгляды которого определяются личной и коллективной памятью. Рефлексивные особенности образовательного процесса представлены в контексте соотношения воспоминаний и переживаний. Показано, что при возникновении образа групповой идентичности личные воспоминания являются важным условием формирования у подрастающего поколения уважительного отношения к исторической памяти и культуре своей страны.

Ключевые слова: память, рефлексия, культурные ценности, идентичность, эмоциональная интеллигентность, просвещение.

REFLEXIVE ASPECTS OF EDUCATIONAL ACTIVITY

Kostina I. B., Cand. Philosoph. Sci., Docent
Voronezh state pedagogical University

Abstract. The communication of education with culture allows to present educational process as a special form of the cultural activity directed on identity formation. A concept of identity is arising in result of understanding of culture by person whose thinking are defined by personal and collective memory. Reflexive features of educational process are considered in the context of a ratio of reminders and emotional states. It is shown personal memoirs in formation of an image of group identity are an important condition of educating at younger generation of respect for historical memory and culture of the country.

Key words: memory, thinking, cultural values, identity, emotional intelligence, education.

Образовательная деятельность является важнейшей формой духовной жизни общества, под воздействием которой происходит социализация подрастающего поколения и усвоение им культурной специфики общественной жизни. Прочная связь образования с культурой позволяет представить образовательный процесс как особый вид культурной деятельности, в котором идеальные, символические продукты человеческого труда становятся для подрастающего поколения предметом познания. Цель данной статьи состоит в том, чтобы на основании деятельностного подхода к процессу познания показать значение и мес-

то рефлексивной деятельности личности в логике образовательного процесса.

Как известно, внимание к рефлексивным особенностям познавательной деятельности существует в философии, начиная с эпохи Нового времени. Знаменитый тезис Декарта «я мыслю, следовательно, я существую» служит основанием классической теории познания с характерным для нее противопоставлением субъекта и объекта познания. Опираясь на рационалистическую парадигму, классическая система образования рассматривает учебный процесс, прежде всего, как передачу объективированных

знаний. По мнению П. Рикера, наиболее показательной в данном отношении является ситуация школьника, изучающего историю и сталкивающегося с необходимостью запоминать конкретные даты, факты, имена и названия крупных событий [4, с. 548].

Существуя в форме преподаваемого рассказа, историческое знание предстает перед школьником в виде хронологической последовательности внешних, «мертвых» фактов, свидетелем и участником которых он не является. Необходимость запоминать и воспроизводить данные факты тренирует память ребенка, который под воздействием требований учителя приобретает знания, изначально чуждые его личному опыту. Со временем дисциплинарные требования, извне принуждающие индивидуальную память запоминать абстрактные сведения, становятся привычными, ребенок приспосабливается к социальному давлению и перестает обращать на него свое внимание. Таким образом, тренировка и дисциплинирование памяти обучаемых можно считать первым необходимым условием образовательной деятельности.

В классической системе образования утверждается объективность мира культуры, элементами которого служат тексты и артефакты человеческой деятельности, тогда как чувства, желания и фантазии отдельного человека объективной значимости не имеют и являются лишь субъективным фоном образовательного процесса. По замечанию ведущего специалиста в данной области знания Э.В. Ильенкова, идеальные формы представляют собой «всеобщие нормы той культуры, внутри которой просыпается к сознательной жизни отдельный индивид и требования которой он вынужден усваивать как обязательный для себя закон своей собственной жизнедеятельности» [2, с. 140].

Понимание закономерностей культурной жизни становится возможным в процессе инкультурации, когда молодые люди проявляют желание освоить культуру своего сообщества, инкорпорировать ее базисные ценности в структуру собственной личности. Результатом такой познавательной деятельности становится понятие идентичности. В современной литературе идентичность (от лат. identity – отождествление) обычно понимается как осознание индивидом своей принадлежности к группе. В зависимости от масштаба и специфики группы различают несколько типов идентичности: социальную, профессиональную, этническую, культурную и др. Существует также понятие персональной идентичности, выступающее итогом психологической зрелости личности.

В рамках данной статьи имеет смысл остановиться на анализе взаимосвязи персональной и культурной идентичности. В философии данная проблема восходит к идее тождества личности, сформулированной Дж. Локком в качестве альтернативы картезианскому *ego*. В отличие от Декарта, придерживавшегося теории врожденных идей, Локк полагал, что реальные мысли и чувства человека возникают лишь опытным путем в процессе чувственного взаимодействия индивида с окружающей реальностью. По его мнению, тождество личности представляет собой тождество сознания, которое в различные моменты времени насыщено различным информационным содержанием, но при этом остается сознанием одного и того же человека. Тождество сознания обеспечивается памятью, сообщающей ему единство, и мышлением, образующим структуру сознания.

В XIX в. родоначальник экспериментальной психологии В. Вундт пришел к выводу, что моментальные состояния индивидуального сознания могут быть осмыслены индивидом с двух различных точек зрения – естественнонаучной и гуманитарной [1, с. 3-6]. В естественнонаучной парадигме предметом осмысления является объективное содержание опыта, абстрагированное от субъективных переживаний. С гуманитарных позиций осмыслению подлежат собственно субъективные состояния или т.н. «чув-

ство я», возникающее в результате переживания индивидом какого-либо взаимодействия с внешним миром. Подобное смещение акцентов с «мыслящего я» на обстоятельство и условия его взаимодействия со средой позволяет рассматривать образовательный процесс не только как передачу объективированных знаний, но и как воспитательную деятельность, целью которой является формирование гармонично развитой личности [6, с. 118].

«Просвещать – значит с помощью образования, школы вырабатывать у людей культурное самосознание, всегда облеченное в конкретную национальную форму» [3, с. 10], – отмечает В.М. Межуев. Без уважительного отношения к исторической памяти, четко выраженного осознания собственной принадлежности к культуре своей страны, вряд ли можно рассчитывать на то, что современная система образования будет адекватна сложному глобализирующемуся миру. Образовательный процесс включает в себя не только обучение молодых людей конкретным приемам и способам познавательной деятельности, но и их просвещение, приобщение к культуре. Просветительская деятельность направлена, прежде всего, на формирование у подрастающего поколения некоторой культуры чувств, т.н. эмоциональной интеллигентности [8, с. 74-80; 9], включающей в себя адекватную самооценку и развитые социально-коммуникативные навыки. Только в результате самостоятельных усилий индивида, направленных на овладение культурными ценностями, образовательный процесс завершается формированием устойчивого образа «я», благодаря которому субъект чувствует уверенность в себе, своих знаниях и умениях. В этом смысле адекватное взаимодействие субъекта с социальной средой возникает как следствие самостоятельных усилий и собственного труда, обусловленного желанием подрастающего поколения овладеть культурными ценностями.

Как ни парадоксально, но и воспитание, и обучение молодых людей упирается в понятие рефлексивной деятельности, благодаря которой интеллектуальные способности личности сопрягаются с ее волевыми усилиями. В классической системе образования, нацеленной на развитие интеллектуальных способностей обучаемых рефлексия (от лат. reflexio – отражение, обращение назад) выступала в качестве основного способа самопознания субъекта, с помощью которого он овладевал навыками интроспекции и учился наблюдать за собственными мыслями и переживаниями. Принято считать, что в процессе рефлексии происходит категориальная оценка и осмысление субъективных чувств, мышление как бы обращается к самому себе в попытке понять формы и предпосылки собственной активности.

В этом отношении интересно обратить внимание на уровни рефлексивной деятельности личности, пытающейся осмыслить прошлый опыт и сохранить его в формах идентичности. Если социализацию мыслить как процесс формирования личности под влиянием культуры, то вопрос об уровнях рефлексивной деятельности может быть поставлен в контексте соотношения персональной и культурной идентичности. Как отмечает Е.В. Романовская, в современной культуре вследствие «дробления традиций» наблюдается «угасание коллективной памяти» и сопутствующий этому рост альтернативных представлений о прошлом [5, с. 98]. Проблема коллективной памяти была исследована М. Хальбваксом [10], который предложил рассматривать память как особый феномен коллективности, обладающий доступными для объективного наблюдения структурами. Эти структуры, намечающие некоторый «водораздел» между индивидуальной и коллективной памятью, Хальбвакс определил посредством понятия «социальных рамок памяти» [7].

По его мнению, память выступает особым способом организации воспоминаний, которые обычно существуют в качестве представлений о событиях, разделенных с дру-

гими людьми. Эти воспоминания связаны с социально значимыми местами, которыми дорожат все члены конкретной общности, включая субъекта индивидуальной памяти. «Чаще всего, — пишет Хальбвакс, — я вспоминаю о чем-то потому, что к этому побуждают меня другие, что их память помогает моей памяти, а моя память опирается на их память» [7, с. 28]. Воспитание и опыт совместной деятельности формируют у индивида «социальные рамки» памяти, состоящей из воспоминаний, разделенных с другими людьми. «Наиболее примечательными из этих воспоминаний являются воспоминания о местах, которые посетили сообща. Они предоставляют особую возможность мысленно перенестись в ту или иную группу» [4, с. 169-170] и заново пережить моменты, ставшие значимыми показателями групповой идентичности.

Существенным обстоятельством такого мысленного перемещения является то, что структура группы по-разному представлена в сознании отдельных участников. Каждый из них воспринимает свои отношения с другими людьми в контексте занимаемого им места в составе групповой активности, и это место становится исходным пунктом его личного представления о структуре группы. Опираясь на социально значимые смыслы, индивидуальная память располагает в то же время собственной точкой зрения субъекта на характер групповой активности. Благодаря рефлексии личность способна сопоставлять различные представления и формировать на их основе образ групповой идентичности. Иными словами, между индивидуальной памятью и памятью коллективной существует сложная социально-психологическая взаимосвязь, опосредованная личным характером воспоминаний самого субъекта и близких ему людей. Эти воспоминания символизируются названиями событий и составляют основу групповой идентичности. Под их воздействием историческое прошлое открывается заново, насыщаясь эмоциональными переживаниями социально значимых смыслов.

В этой связи перед российской системой образования стоит задача обучения студентов приемам рефлексивной деятельности, которые позволяют добиваться желаемого результата в рамках действующих норм и стандартов социальной жизни. Современное образование не может ограничиться простой передачей знаний, оно должно учить действовать в сложных ситуациях, не исключая и ситуации неопределенности, в которой происходит изменение масштаба восприятия реальности и возникает интенция индивидуального сознания на ту или иную идентичность. Соответственно, рефлексивная деятельность, способствующая активному потреблению духовных ценностей, придает подобному изменению индивидуального восприятия культурную форму.

Литература:

- Вундт, В. Очерки психологии / В. Вундт. — М.: Московское книгоиздательство, 1912, 1877. — 300 с.
- Ильенков, Э.В. Проблема идеального / Э.В. Ильенков // Вопросы философии. 1979. — № 6. — С. 128-140.
- Межуев, В.М. Культурология как наука / В.М. Межуев // Культура, культурология и образование (материалы “круглого стола”) // Вопросы философии. 1997. — № 2. — С. 8-12.
- Рикер, П. Память, история, забвение / П. Рикер [пер. с франц.] — М.: Изд-во гуманитарной литературы, 2004. — 728 с.
- Романовская, Е.В. Феномен памяти: между историей и традицией / Е.В. Романовская // Философия и общество. — 2010. — № 1. — С. 98-109.
- Социологический словарь / отв. ред. Г.В. Осипов, Л.Н. Москвичев; уч. секр. О.Е. Черношечек. — М.: Норма, 2008. — 608 с.
- Хальбвакс, М. Социальные рамки памяти / Пер. с франц. и вступ. ст. С.Н. Зенкина. — М., 2007. — 348 с.
- Яхонтова, Е.С. Эффективность управленческого лидерства / Е.С. Яхонтова. — М.: ТЕИС, 2002. — 501 с.
- Goleman D. What Makes a Leader? // Harvard Business Review. 1998. November-December. — P. 93-102.
- Halbwachs M. La Mémoire collective. — Paris: PUF, 1968. — 204 pp.

Bibliography:

- Wundt, W. Sketches of Psychology / W. Wundt. — M.: Moscow publishing house, 1912, 1877. — 300 p.
- Ilyenkov, E.V. The Problem of Ideal / E.V. Ilyenkov // Questions of Philosophy. 1979. — No. 6. — P. 128-140.
- Mezhuyev, V. M. The Cultural science as Science / V. M. Mezhuyev / Culture, cultural science and education (materials of “a round table”) // Questions of Philosophy. — 1997. — No. 2. — P. 8-12.
- Riker, P. Memory. History. Oblivion / P. Riker. — M.: Publishing house of humanitarian literature, 2004. — 728 p.
- Romanovskaya, E.V. Phenomenon of Memory: between history and tradition / E.V. Romanovskaya // Philosophy and Society. — 2010. — No. 1. —P. 98-109.
- Sociological Dictionary / Edit by G. V. Osipov, L.N. Moskvichev; Scientific secretary O. E. Chernoshchek. — M.: Norm, 2008. — 608 p.
- Halbwachs, M. A social framework of the Memory / translation from French and introductory article of S. N. Zenkin. — M, 2007. — 348 p.
- Yakhontova, E.S. Efficiency of Management Leadership / E.S. Yakhontova. — M.: TEIS, 2002. — 501 p.
- Goleman D. What Makes a Leader? // Harvard Business Review. 1998. November-December. Page. 93-102.
- Halbwachs, M. La Mémoire collective. — Paris: PUF, 1968. — 204 p.

Информация для связи с автором:
Костина Ирина Борисовна,
e-mail: kib999@inbox.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ СОЗДАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ: ПЕРЕХОД ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ (НА ПРИМЕРЕ САМБО)

Шестаков В.Б., кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, депутат,
президент Международной федерации САМБО (ФИАС)
Государственная Дума РФ



Аннотация.

Современный мир развивается высокими темпами. При всей, казалось бы, идеальности и комфортности проживания в окружении достижений научно-технического прогресса, любого человека и его близких поджидает масса опасностей.

Ключевые слова: единоборства, здоровье, образ жизни, самбо.

USING OF MARTIALARTS TO CREATE SOCIAL CHANGE: THE TRANSITION FROM THEORY TO PRACTICE (FOR EXAMPLE, SAMBO)

Shestakov V. B., Cand. Pedagog. Sci., Honored coach of Russia, Deputy, President of the International SAMBO
Federation (FIAS)
State Duma of the Russian Federation

Abstract.

The modern world is developing at a rapid pace. While seemingly ideality and luxury accommodation surrounded by the achievements of scientific-technical progress, any person and his loved ones waiting for them.

Key words: martial arts, health, lifestyle, Sambo.

Опасности поджидают нас на каждом шагу: техногенные катастрофы, разбушевавшаяся природа, покушения на здоровье и жизнь в быту, угроза для имущества и многое другое. Мы склонны видеть причины наших бедствий в невезении или необъяснимом стечении обстоятельств, нежели расценивать их как результат наших же неправильных действий. В своей статье я хотел бы коснуться проблемы безопасности.

Необходимо с детства воспитывать у ребенка образ мышления и действия, позволяющие на практике обеспечивать безопасный образ жизни. Не буду оригинален, если скажу, что занятия единоборствами, позволяют во многом решить эту важную задачу.

Рассмотрим некоторые аспекты занятий единоборствами на примере САМБО. На рис. 1 приведена схема рассмотрения возможностей САМБО с точки зрения востребованности различными категориями занимающихся.

САМБО – прекрасное средство физического развития. Школа САМБО вобрала в себя достижения современной науки, передового опыта в физической культуре и спорте. В спортивном САМБО могут быть использованы приемы любого национального вида борьбы народов мира, а боевой раздел включает арсенал различных боевых систем, который позволяет успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке.

Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом исходит из предпосылки о том, что ни одна из систем (ви-

дов единоборств), не может обеспечить в полной мере достаточной для реального боя всесторонней подготовки. Особенности системы САМБО – в постоянном совершенствовании и поиске. Характерной особенностью школы САМБО является естественная связь элементов в системе, т.е. логическое построение. Наличие логики заложено как в системе понятий, так в системе упражнений, обучения и тренировки.

Самбо как вид спорта и система Самообороны отводит важнейшую роль обеспечению подлинной надежной бе-



Рис.1 Рассмотрение возможностей САМБО с точки зрения востребованности различными категориями занимающихся

зопасности для здоровья и жизни занимающихся. Существенное место в системе подготовки самбо является изучение приемов страховки и само страховки. В чем причина такого внимания к безопасным падениям?

Вот всего лишь несколько фактов из статистики Всемирной Организации Здравоохранения:

- падения являются второй по значимости причиной смерти в результате несчастных случаев и непреднамеренных травм в мире;

- по оценкам, ежегодно в мире происходит 424 000 случаев смерти в результате падений;

- 80 % из которых приходится на страны с низким и средним уровнем дохода;

- наибольшее количество смертельных падений происходит среди людей старше 65 лет;

- ежегодно происходит 37,3 миллиона падений с достаточно серьезными последствиями, при которых требуется медицинская помощь.

Приятно отметить, что практически все единоборства уделяют большое внимание проблеме безопасного падения. В нашей работе мы придаем особое значение образованию, подготовке, созданию более безопасной среды, проведению научных исследований, связанных с падениями, и разработке эффективной политики по уменьшению риска. Теория и практика САМБО позволяет существенно решить данную проблему. Специалистами САМБО разработаны методики безопасных падений не только на специализированные борцовские покрытия, но и на твердые покрытия с различной высоты, на любые части тела.

Правилами спортивного САМБО запрещен целый ряд приемов, опасных для здоровья и жизни, но их разрешается применять с целью самозащиты. Задачи обучения защитным действиям заключаются в вооружении населения элементарными навыками, которые позволяют осуществить в жизни свое естественное право на необходимую самооборону, не превышая установленных законом пределов. При правильной организации обучения приемам самозащиты могут овладеть люди с самым обычным уровнем физического развития.

Приемы для самозащиты применяются в зависимости от характера нападения. Приемы изучают параллельно с приемами спортивного САМБО в определенной последовательности. Вначале мы обучаем с приемами само страховки и страховки, затем с элементами, которые входят в состав многих действий самозащиты.

После освоения базовых элементов наши тренеры переходят к изучению способов самозащиты при различных ситуациях нападения невооруженного противника (захватов, попыток удушения, ударов руками, ногой и др.). Затем изучают способы при нападении вооруженного соперника (с холодным оружием, с различными предметами, с огнестрельным оружием). Особо хотелось отметить, что отличительной особенностью изучения прикладных аспектов САМБО является посыл по подавлению агрессии соперника, применяя адекватные средства.

Все разделы подготовки в САМБО мы применяем при подготовке к различным жизненным ситуациям. Особо хочется выделить психологическую подготовку, которая закладывает фундамент психических кондиций, формирует лидерский стиль поведения, обеспечивает максимально приближенные к реалиям жизни стереотипы поведения.

Бороться с препятствиями, прилагать физические усилия и испытывать лишения – это хорошая школа для закалки характера и увеличения физической силы, для преодоления трудностей жизни, для того, чтобы с умом наслаждаться самим фактом своего существования.

Серьезным прорывом является продвижение САМБО в школьные программы различных стран. Позитивный опыт Всероссийской федерации САМБО переносится во многие национальные федерации, проводятся семинары преподавателей, издаются программы и учебные пособия, отражающие сущность данной деятельности.

Формулируя преимущества САМБО как одного из средств физического воспитания школьников наряду с общепринятыми упражнениями из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания и др.) следует отметить следующее:

1. Изучение приемов страховки и само страховки. Очень важна безопасность для здоровья и жизни занимающихся, предусматривающая изучение приемов страховки и само страховки. Навыки само страховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами, так и для профилактики бытового травматизма. Изучение не предполагает высокий исходный уровень координационных и иных физических качеств.

2. Освоение приемов спортивного самбо: броски, болевые приемы, удержания. Методика преподавания САМБО предполагает, что начав процесс обучения с базовых элементов: стойки, захватов, перемещений; продолжить его с последующим усложнением до необходимого уровня, сохраняя преемственность принципов всех групп технических действий. Игровой метод обучения вносит позитивный эмоциональный настрой занимающихся в процессе обучения. Средства контроля качества усвоения пройденного материала различны: от проведения соревнований по миниборьбе до демонстрации техники САМБО специалистам экспертной группы в виде конкурса.

3. Освоение навыков самозащиты. Арсенал технических действий раздела самозащиты весьма разнообразен. Он гармонично сочетается со спортивным разделом, но и предполагает дополнение собственного арсенала техникой боевого САМБО: ударов руками, ногами, головой; выполнения удушающих приемов. Весь процесс обучения самозащите построен по принципу моделирования ситуаций возможного нападения.

4. Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса. К сожалению, сегодняшний мир представляет серьезную угрозу для жизни и здоровья человека. Участившиеся случаи терактов, техногенные катастрофы, иные опасности современного мегаполиса предполагают необходимость обучения учащихся наряду с занятиями по ОБЖ основам выживания в экстремальных условиях. Освоение тактики поведения школьника в различных ситуациях на занятиях по САМБО позволяет снизить вероятность увечий или гибели занимающихся.

К числу проблем, которые могут встретиться у преподавателя школы, следует отнести отсутствие мягких покрытий для занятий и необходимых навыков преподавания данного материала.

Часть учебного материала по САМБО может быть освоена без наличия специальных покрытий: в игровом зале, на спортивной площадке на улице, на снегу. Элементы САМБО могут быть включены в подготовительную часть урока (основную или заключительную, на усмотрение преподавателя) при прохождении материала по другим видам спорта: спортивные игры, легкая атлетика, лыжи и др. Для занятий, связанных с падениями занимающихся возможно использование гимнастических матов во время прохождения материала по гимнастике.

Вопрос переподготовки кадров и повышения квалификации должен решаться региональными федерациями САМБО совместно с Департаментом образования. Преподавателей физкультуры (особенно не имеющих опыта работы в единоборствах) не должна пугать сложность материала по САМБО. Можно отметить, что включение САМБО в школьную программу физической культуры позволит разнообразить процесс физического воспитания, позволит полноценно решать все задачи, поставленные перед данной дисциплиной: оздоровление, образование и воспитание личности.

САМБО успешно решает вопросы служебно-прикладной подготовки сотрудников спецподразделений. На это существуют исторически сложившиеся предпосылки. Система самбо была создана специалистами силовых структур СССР в 20-30-е годы прошлого века для решения воп-

росов подготовки личного состава к выполнению функций пресечения правонарушений.

САМБО представляет собой оптимальную систему физического воспитания личного состава, позволяющую развивать физические качества, психику, формировать и совершенствовать необходимые для профессиональной деятельности прикладные умения и навыки. Отсутствие внешней агрессии – «мягкое задержание» (основная задача сотрудников МВД). Большой арсенал технико-тактических действий, позволяющий применять средства, адекватные решаемым задачам (от простого задержания до уничтожения в исключительных ситуациях).

Хотел бы подчеркнуть безусловно нарастающую тенденцию социализации большого спорта, и САМБО в частности. Международная федерация САМБО (ФИАС) учитывая современные акценты в деятельности МОК, инициативы по поддержке и развитию движения «Спорт для всех», внедряет все новые и новые проекты, учитывающие потребности различных групп населения. В частности, ведутся активные научные изыскания и эксперименты по продвижению демонстрационного и фитнес САМБО, проводятся спортивные мероприятия среди людей, имеющих нарушения в здоровье

по слуху и зрению. Удачно стартовал проект ФИАС по пляжному САМБО на Азиатских пляжных Играх 2014 года на острове Пхукет (Таиланд). Для этого были разработаны оригинальные судейские правила, форма участников и судей, подготовлен специальный инвентарь. Пляжное САМБО заняло достойное место в программе Игр. География участников турнира по пляжному САМБО продемонстрировала потенциальные возможности новой дисциплины, в числе призеров были спортсмены таких экзотических стран, которые ранее даже и не претендовали на роль лидеров в спортивном САМБО: Ливан, Таиланд и Непал.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что все вышеперечисленное дает нам основание утверждать, что использование единоборств (на примере САМБО) для создания социальных изменений в современном обществе может служить серьезным инструментом в воспитательном процессе широких масс населения.

*Информация для связи с автором:
Шестаков Василий Борисович,
e-mail: rus-1945@mail.ru*

ДИНАМИКА КОЛИЧЕСТВА ПОБЕД НА ТУШЕ В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Апойко Р.Н., кандидат педагогических наук, профессор,
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



Аннотация.

В статье представлены результаты ретроспективного анализа динамики количества побед на туше в содержании соревновательной деятельности борцов высокого класса, начиная с 50-х годов прошлого века по настоящее время. Установлено, что уровень этих показателей значительно снизился как в греко-римской, так и в вольной борьбе, причем в начале текущего века победы на туше почти исчезли из арсенала борцов на крупнейших международных соревнованиях, негативно характеризуя зрелищность поединков. Это вызвало необходимость принципиальных изменений правил и регламента схваток, и после их введения в 2013 году количество побед на туше резко возросло, заметно повысив результативность соревновательной деятельности борцов высокой квалификации. В свою очередь, позитивные изменения интенсивности и результативности поединков борцов свидетельствуют о больших перспективах спортивной борьбы в аспекте повышения имиджа как современного олимпийского вида спорта.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, победа на туше, борец, греко-римская борьба, вольная борьба, поединок, динамика, зрелищность, конкуренция, правила соревнований, регламент, результативность.

DYNAMICS OF NUMBER OF VICTORIES ON HULK IN STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGH-CLASS FIGHTERS

Apoyko R. N., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract.

In article results of the retrospective analysis of dynamics of number of victories on hulk are presented in the content of competitive activity of high-class fighters, since 50th years of the last century to the present. It is established that the level of these indicators considerably decreased both in Greek-Roman, and in free-style wrestling, and at the beginning of the current century of a victory on hulk almost disappeared from an arsenal of fighters at the largest international competitions, negatively characterizing staginess of duels. It caused the necessity of basic changes of rules and regulations of fights, and after their introduction in 2013 the number of victories on hulk sharply increased, considerably having increased productivity of competitive activity of fighters of high qualification. In turn, positive changes of intensity and productivity of duels of fighters testify to big prospects of wrestling in aspect of increase of image as modern Olympic sport.

Key words: competitive activity, victory on hulk, fighter, Greco-Roman wrestling, free-style wrestling, duel, dynamics, staginess, competition, rules of competitions, regulations, productivity.

При анализе соревновательной деятельности борцов и в частности результативности их действий в поединках, видное место занимает определение соотношения качества побед, включая победы на туше, по техническому превосходству, по баллам или по снятию соперника за нарушение правил соревнований. При этом наиболее предпочтительной является победа на туше, отражающая главную задачу борца: заставить соперника прикоснуться к ковру спиной (одновременно двумя лопатками) в результате броска в стойке или переворота в партере. Именно победы на туше значительно повышают результативность и зрелищность борьбы, сокращают время поединков и экономят резервы организма атлетов для следующих поединков (Миндиашвили Д.Г., 1996; Карелин А.А., Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В., 2005).

Повышенная зрелищность побед на туше объясняется, главным образом, попытками атакованного борца защититься от поражения при помощи так называемого моста. При этом задачей атакующего является дожимание соперника до прикосновения его спиной к ковру, а атакованный борец должен стремиться к уходу из этого «опасного» положения, разворачиваясь на живот или перетаскивая атакующего через мост. Техника дожиманий и уходов с моста достаточно сложна и разнообразна, причем интрига поединка усиливается в тех случаях, когда атакующий борец проигрывает по ходу схватки по баллам, но в результате фиксации туше одерживает убедительную и зрелищную победу.

Все это подчеркивает высокую значимость и даже необходимость наличия побед на туше в структуре соревновательной деятельности борцов высокого класса как весомого критерия оценки ее результативности. Например, еще в 50-е годы прошлого столетия Б.М. Чесноков (1954), анализируя результаты VII Чемпионата СССР по вольной борьбе выявил, что 50,7% поединков закончились победами на туше. Однако в качестве комментария автор отметил, что «для вольной борьбы, располагающей богатым арсеналом приемов такая результативность явна недостаточна».

Вместе с тем, за прошедшие с тех пор десятилетия анализируемый критерий имел явную тенденцию снижения. Это происходило как под влиянием повышения конкуренции и выравнивания уровня мастерства сильнейших борцов, так и в связи с многочисленными, но далеко не всегда достаточно аргументированными изменениями правил соревнований по борьбе. На рис. 1 представлена динамика количества побед на туше в структуре соревновательной деятельности борцов высокой квалификации греко-римского стиля.

Как видно из содержания рис. 1, в 50-е годы XX века количество побед на туше явно превышало число других побед, составляя в среднем 57,0% (Крутьковский В.К., 1955). Однако в последующие годы анализируемые показатели заметно снизились, составив в среднем в 60-е годы немногим более 25% (Катулин А.З., Кожарский В.П., Шумилин В.Я., 1969). Некоторое повышение числа побед на туше в 70-е годы, составившее в среднем 30,7% (Юшков О.П., Рудницкий В.И. и др., 1973; Галковский Н.М., 1977; Новиков А.А., 1975; Новиков А.А., Галковский Н.М., 1977; Новиков А.А., Ивлев В.Г. и др., 1982), оказалось кратковременным, и в 80-е годы устойчивая общая тенденция ухудшения анализируемых показателей продолжилась, снизившись в среднем до уровня немногим более 21% (Рудницкий В.И., Сапунов Г.А., Ивлев В.Г., 1986).

Вместе с тем дальнейшее снижение количества побед на туше происходило еще более интенсивно и на Олимпиаде-2000 составило 5,3% (Подливаев Б.А., 2001). В начале текущего столетия

эти показатели находились в среднем на уровне около 4%, что явно не устраивало ни специалистов, ни любителей греко-римской борьбы (Каэлло В.В., Бобров В.В., Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2014). Лишь после Олимпиады-2012, отличившейся крайне низкой результативностью действий борцов, были приняты принципиальные изменения правил, что повлекло за собой значительное увеличение числа побед на туше. Например, на чемпионате России 2013 года эти показатели сразу выросли более чем в 2 раза, составив 9,9% (Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2013).

Несколько иная, хотя и во многом похожая динамика числа побед на туше выявлена в соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Эта динамика представлена на рис. 2.

Судя по содержанию рис. 2, наивысшие значения анализируемых показателей были в 50-е годы прошлого столетия, составляя в среднем 53,0% (Крутьковский В.К., 1955). Иначе говоря, в те годы более половины поединков борцов заканчивались победами на туше, позитивно влияя на зрелищность борьбы. Вместе с тем, уже на Олимпийских играх 1968 года эти показатели заметно снизились до 34,3% (Дякин А.М., 1970). В течение двух следующих десятилетий их уровень не только не снижался, но даже имел тенденцию существенного повышения составив на Олимпийских играх 1980 года 40,1% (Иванюженков Б.В., 2004). Однако затем эффективность соревновательной деятельности борцов стала резко снижаться, и число побед на туше составило в следующем десятилетии в среднем 18,4% (Радченко Л.Н., Тараканов Б.И., Семенов А.Г., 1994; Иванюженков Б.В., 2004). Такое значительное снижение анализируемых показателей продолжилось в дальнейшем, и на

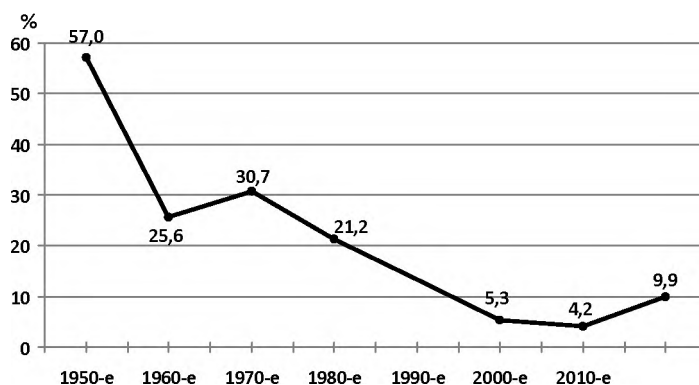


Рис. 1. Динамика количества побед на туше (в %) в греко-римской борьбе (по совокупности данных разных авторов)

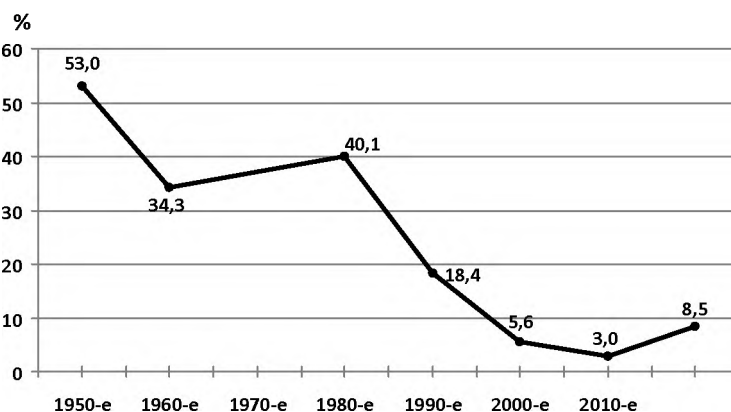


Рис. 2. Динамика количества побед на туше (в %) в вольной борьбе (по совокупности данных разных авторов)

Олимпиаде – 2000 число побед на туше составило лишь 5,6% (Подливаев Б.А., 2001). При этом в начале текущего века катастрофическое снижение результативности действий борцов достигло своего минимума, а число побед на туше составило в среднем в этот период примерно 3,0%. Например, на Олимпиаде – 2012 в 30 поединках сильнейших борцов планеты, включая все финальные схватки, а также схватки с участием российских атлетов, не было зафиксировано ни одной победы на туше.

Принципиальные изменения правил соревнований и регламента поединков, введенные в 2013 году, значительно повысили интенсивность и зрелищность поединков борцов в вольной борьбе. При этом количество побед на туше существенно возросло и по итогам турнира Голден Гран-При «Иван Ярыгин» 2014 года составило 8,5%.

Такие позитивные изменения анализируемых показателей в греко-римской и вольной борьбе подтверждают правильность стратегических действий руководителей UWW (FILA) в целях повышения популярности и зрелищности этих видов единоборств. Вполне понятно, что в настоящее время в связи с выравниванием уровня мастерства сильнейших борцов и чрезвычайно высокой конкуренцией на мировых чемпионатах и олимпийских играх количество побед на туше не может быть столь же большим, каким было в середине прошлого века. Вместе с тем, число таких побед на уровне 10-15% весьма желательно и вполне возможно.

В этом отношении предпочтительнее выглядит женская вольная борьба, в которой количество побед на туше традиционно больше, чем в мужских видах борьбы, и находится в диапазоне от 24 до 40% (Тараканов Б.И. и др., 2013; Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2014).

Таким образом, обобщая всю совокупность изложенных выше данных о динамике количества побед на туше в структуре соревновательной деятельности борцов высокого класса за период с 50-х годов прошлого века по настоящее время, можно сделать следующие заключения:

- победа на туше, отражая главную задачу борца в поединке, является наиболее желательным результатом для зрителей и значительно повышает эффективность соревновательной деятельности борцов;
- в 50-е годы прошлого столетия количество побед на туше составляло более 50% результатов всех поединков, но затем стало снижаться, достигнув минимальных значений в начале текущего века;
- такая негативная динамика числа побед на туше происходила постепенно вследствие двух основных причин: во-первых, под влиянием выравнивания уровня мастерства сильнейших борцов и повышения конкуренции между ними и, во-вторых, в связи с многочисленными, но не всегда достаточно аргументированными изменениями правил соревнований и регламента поединков;
- в греко-римской борьбе снижение числа поединков, заканчивающихся на туше, происходило существенно интенсивнее, чем в вольной, хотя на Олимпиаде-2000 оно стало примерно равным и весьма низким, а на Олимпиаде-2012 катастрофически снизилось в обоих видах борьбы почти до минимальных значений;
- после изменений правил и регламента поединков, введенных в 2013 году, количество поединков с победами на туше значительно возросло, что свидетельствует о правильности внесенных изменений в целях повышения результативности и зрелищности соревновательной деятельности борцов высокого класса и позволяет надеяться на укрепление статуса спортивной борьбы как современного олимпийского вида спорта.

Литература:

1. Апойко, Р.Н. Влияние последних изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на спортивно-технические показатели соревновательной деятельности

- борцов / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 17-23.
2. Апойко, Р.Н. Динамика характеристик соревновательной деятельности спортсменов в современной вольной борьбе / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 9-13.
3. Галковский, Н.М. Оправдались ли надежды ФИЛА? / Н.М. Галковский, А.А. Новиков // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 27-28.
4. Дякин, А.М. Итоги XIX Олимпийских игр / А.М. Дякин // На борцовском ковре сборник статей. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 5-13.
5. Иванюженков, Б.В. Тактическая подготовка высокоамплитудных бросков: Монография / Б.В. Иванюженков. – М.: Дрофа, 2004. – 160 с.
6. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца: Монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
7. Катулин, А.З. Хроника спортивной борьбы / А.З. Катулин, В.П. Кожарский, В.Я. Шумилин // На борцовском ковре: Сборник статей. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 158-174.
8. Каэлло, В.В. Динамика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов высокого класса в греко-римской борьбе / В.В. Каэлло, И.В. Бобров, Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №2. – С. 23-25.
9. Крутьковский, В.К. Спортивная борьба в СССР: Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 150 с.
10. Миндиашвили, Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Д.Г. Миндиашвили; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 35 с.
11. Новиков, А.А. Какими быть правилам борьбы? / А.А. Новиков, Н.М. Галковский // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 44-46.
12. Новиков, А.А. Показатели технико-тактического мастерства и правила соревнований / А.А. Новиков, В.Г. Ивлев, А.П. Путилин, В.Г. Оленик // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 14-18.
13. Подливаев, Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №9. – С. 33-38.
14. Радченко, Л.Н. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства высококвалифицированных борцов / Л.Н. Радченко, Б.И. Тараканов, А.Г. Семенов // Современные проблемы подготовки высококвалифициро-

ванных спортсменов: Республиканский сборник научных трудов. — СПб.: Изд-во Спб УЭФ, 1994. — С. 43-50.

15. Рудницкий, В.И. Техническая оснащенность участников III Всесоюзных спортивных игр молодежи по классической борьбе / В.И. Рудницкий // Спортивная борьба: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 37-39.
16. Сапунов, Г.А. Анализ технико-тактической подготовленности команд-участниц чемпионата мира 1983 г. по классической борьбе / Г.А. Сапунов, В.Г. Ивлев // Спортивная борьба: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 13-22.
17. Тараканов, Б.И. Женская вольная борьба как полноправный участник международного олимпийского движения / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, Н.Ю. Неробеев // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 9 (103). — С. 170-174.
18. Чесноков, Б.М. Спортивная борьба в СССР: Справочник / Б.М. Чесноков. — М.: Физкультура и спорт, 1954. — 400 с.
19. Юшков, О.П. Анализ технической подготовленности участников V Спартакиады Народов СССР и первенства мира 1971 г. по классической борьбе / О.П. Юшков, В.И. Рудницкий, В.Г. Оленик, Д.Г. Миндиашвили, Н.Н. Пархоменко // Спортивная борьба: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — С. 59-61.

Bibliography:

1. Apoyko, R. N. Influence of the last changes of rules of competitions in Greco-Roman wrestling on sports and technical indicators of competitive activity of fighters / R. N. Apoyko, B. I. Tarakanov // Scientific notes of University of P.F. Lesgaft. — 2013. — № 10 (104). — Page 17-23.
2. Apoyko, R. N. Dynamics of characteristics of competitive activity of sportswomen in modern free-style wrestling / R. N. Apoyko; B. I. Tarakanov // Scientific notes of University of P.F. Lesgaft. — 2014. — № 12 (118). — Page 9-13.
3. Galkovsky, N. M. Whether hopes of FILA have become true? / N. M. Galkovsky, A.A. Novikov // Wrestling: Yearbook. — М.: Physical culture and sport, 1975. — P. 27-28.
4. Dyakin, A.M. Results of the XIX Olympic Games / A.M. Dyakin // On a wrestling mat the collection of articles. — М.: Physical culture and sport, 1970. — P. 5-13.
5. Ivanyuzhenkov, B. V. Takticheskaya preparation of high-amplitude throws: Monograph / B. V. Ivanyuzhenkov. — М.: Bustard, 2004. — 160 p.
6. Karelin, A.A. Model of the highly skilled fighter: Monograph / A.A. Karelin, B. V. Ivanyuzhenkov, V. V. Nelyubin. — Novosibirsk: Soviet Siberia, 2005. — 272 p.
7. Katulin, A.Z. Chronicle of wrestling / A.Z. Katulin, V.P. Kozharsky, V. Ya. Shumilin // On a wrestling mat: Collection of articles. — М.: Physical culture and sport, 1969. — P. 158 — 174.
8. Coello, V. Dynamics of the sport and technical indicators of competitive activity wrestlers in Greco-Roman wrestling / V.V. Kallo, I. V. Bobrov, R.N. Apono, B. I. Tarakanov // Theory and practice of physical culture. — 2014. - № 2. - Pp. 23-25.
9. Kruchkowski, V. K. Wrestling in the USSR: a Handbook / V. K. Kruchkowski. - М.: Physical culture and sport, 1953. - 150 p.
10. Mindiashvili, D. G. the formation of sportsmanship skilled fighters (theory and practice): author. dis. ... Dr. Ped. Sciences / D. G. Mindiashvili; SPb SAPE P. F. Lesgaft. - SPb., 1996. — 35 p.
11. Novikov, A. A. What should the rules of wrestling be? / A. A. Novikov, N. M. Galkovsky // Wrestling: Yearbook. - М.: Physical culture and sport, 1982. - Pp. 44-46.
12. Novikov, A. A. Indicators of technical and tactical skills and competition rules / A. A. Novikov, V. G. Ivlev, A. P. Putilin, V. G. Olenik // Wrestling: Yearbook. - М.: Physical culture and sport, 1977. — P. 14-18.
13. Podlipaev, B. A. Analysis of competitive activity of free and Greco-Roman style in the Olympic tournament in Sydney / B. A. Podlipaev // Theory and practice of physical culture. — 2001. — № 9. — P. 33-38.
14. Radchenko, L. N. Modern trends in sports-technical skills highly skilled wrestlers / L. N. Radchenko, B. I. Tarakanov, A. G. Semenov // Modern problems of training of highly qualified athletes: the national collection of scientific papers. — SPb.: The Petersburg UEF, 1994. — P. 43-50.
15. Rudnitsky, V. I. Technical equipment of the participants of the III all-Union sports youth wrestling / V.I. Rudnitsky // Wrestling: Yearbook. - М.: Physical culture and sport, 1984. - P. 37-39.
16. Sapunov, G.A. Analysis of technical and tactical training of the teams participating in world Cup 1983 wrestling / G. A. Sapunov, V.G. Ivlev // Wrestling: Yearbook. - М.: Physical education and sport, 1986. - P. 13-22.
17. Tarakanov, B. I. Women's wrestling as a full member of the international Olympic movement / B. I. Tarakanov, R. N. Apoiko, N. Yu. Nerobeev // Scientific papers of the P. F. Lesgaft University. - 2013. - № 9 (103). - P. 170-174.
18. Chesnokov, B. M. Wrestling in the USSR: a Handbook / B. M. Chesnokov. - М.: Physical culture and sport, 1954. - 400 p.
19. Yushkov, O. P. Analysis of technical readiness of participants V games of the Peoples of the USSR and the 1971 world championship in Greco-Roman wrestling / O. P. Yushkov, V. I. Rudnitsky, V. G. Olenik, D. G. Mindiashvili, N. N. Parkhomenko // Wrestling: Yearbook. — М.: Physical culture and sport, 1973. — P. 59-61.

Информация для связи с автором:
Апойко Роман Николаевич,
e-mail: nsn1956@yandex.ru

АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАК ТРЕТИЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Цандыков В.Э., кандидат педагогических наук, доцент,
ведущий специалист по развитию спортивной борьбы
в образовательных организациях РФ,
Федерация спортивной борьбы России

Аннотация.

В программе по физической культуре с использованием элементов спортивной борьбы освещены вопросы формирования личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, отвечающей потребностям современного общества.

Ключевые слова: учебная программа, спортивная борьба, урок, физическая культура, здоровье, физические качества.

THE TESTING PROGRAM "WRESTLING AS THE THIRD LESSON OF PHYSICAL CULTURE"

Tsandykov V. E., Cand. Pedagog. Sciences, Docent,
leading specialist in the development of wrestling
in educational institutions of the Russian Federation,
Federation of wrestling of Russia

Abstract.

In the program of physical education, with the use of elements of wrestling with the questions of identity formation, ready for active creative self in the space of human culture that meets the needs of modern society.

Key words: curriculum, wrestling, lesson, physical education, health, physical quality.

21 марта 2014 года на заседании экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации была рассмотрена и рекомендована к апробации в образовательном процессе общеобразовательных организаций в течение первого полугодия 2014-2015 учебного года (письмо Минобрнауки России в адрес органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих управление в сфере образования от 12 мая 2014 г. № 09-889) учебная программа «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры».

Учебная программа разработана и написана коллективом специалистов Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация спортивной борьбы России» в составе: Мамаишвили М.Г. – Президент Федерации, д.п.н. (руководитель), Подливаев Б.А. – к.п.н., Заслуженный тренер России, Проказов Н.А. – Заслуженный тренер России, Цандыков В.Э. – к.п.н., доцент.

Содержание программы основано на положениях нормативных и правовых актов Российской Федерации.

Целью учебной программы на основе спортивной борьбы является формирование разносторонней, гармонической и физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использующей средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья, развивающей чувства толерантности и уважения к культурным наследиям не только своего народа, но и многочисленных народов России.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма.

2. Освоение знаний о физической культуре и спорте, разнообразии национальных видов спорта народов России,

их роли в формировании здорового образа жизни, привития интереса к культурным наследиям многочисленных народов нашей Родины.

3. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы (греко-римской и вольной).

4. Формирование здорового образа жизни.

5. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры и занятиях спортивной борьбой.

6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, толерантного отношения друг к другу, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой.

7. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане, путем приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

8. Привитие культуры поведения и общения.

При разработке программы по физической культуре, с использованием элементов спортивной борьбы, учитывались и предъявляемые требования к результатам освоения основной образовательной программы по данному предмету. Главной целью которой, как и всей системы развития школьного образования, является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Помимо теоретических сведений, включающих исторический аспект развития борьбы, как вида спорта, в программе освещены вопросы теоретической подготовки учащихся по основам знаний теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, даны описания терминологических понятий в греко-римской и вольной борьбе, а также классификация стоек, основ базовой техники и игр с элементами единоборства.

Наряду с теоретическим и практическим материалом в программе представлены, что особенно важно для учителей физической культуры, урочное и календарно-тематическое планирование, примерные ориентиры показателей уровня развития физических качеств школьников

различных возрастных групп по годам обучения, минимальный перечень инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий с элементами спортивной борьбы, и правила безопасности при проведении уроков.

Современная школа ищет пути для создания комфортной среды для обучения и воспитания современных школьников, где одной из главных задач сегодняшнего дня является воспитание толерантности по отношению друг к другу.

Вторая глава «Классификация некоторых спортивных и национальных видов борьбы» специально написана авторами с целью оказания методической помощи учителям физической культуры, а также для знакомства учащихся с традициями и обычаями в данных видах единоборств и особенностями правил проведения соревнований.

Авторы надеются, что это позволит сформировать у учащихся нравственные, интеллектуальные, духовные и поведенческие ценности, раскрыть для детей идеалы национальной, физической и спортивной культуры, а также будет способствовать дальнейшему развитию чувства толерантности по отношению друг к другу и, в целом, поможет глубже познать и понять неповторимость и красоту культур многочисленных народов России.

Наряду со специальными «борцовскими» упражнениями в работе представлены «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы».

Данные игры прошли апробацию не только в образовательных организациях Республики Калмыкия, но и в общеобразовательных школах Юго-Восточного окружного управления образования города Москвы и включены в рекомендованную экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях «Модульную программу третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений», которая уже используется учителями физической культуры в различных регионах Российской Федерации.

Следует отметить, что включенные в программу «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» окажут не только методическую и практическую помощь при подготовке и проведении школьного урока по спортивной борьбе, но и послужат примером и толчком для разработки и использования учителем физической культуры собственных вариативных разделов программ – игры с элементами единоборств.

Следует заметить, что у многих «непосвященных» упоминание о спортивной борьбе ассоциируется с получением различных ушибов и травм.

Однако, проведенные исследования уроков физической культуры спортивной направленности школ Юго-Восточного окружного управления образования свидетельствуют о том, что это необоснованное мнение (диаграмма 1).

Этому моменту в методическом обеспечении программы посвящен специальный раздел – «Методика начального обучения элементам спортивной борьбы», в котором сказано, что начальное обучение учащихся технике спортивной борьбы (греко-римской или вольной) начинается с освоения многочисленных упражнений, которые встречаются во многих видах спорта, представленных в общешкольных программах по физической культуре.

Непосредственное обучение к ведению единоборства начинается с элементарных действий – стойки, перемещения, осуществления захватов, преодоления сопротивления соперника или спарринг-партнера путем использования игр с элементами борьбы, выведения из равновесия и преодоления устойчивости и т.д. Большой объем начальной подготовки у

Травмы на уроках физической культуры спортивной направленности

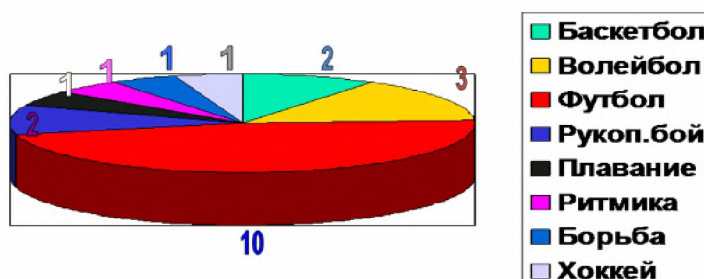


Диаграмма 1. Процентное соотношение травм на уроках физической культуры спортивной направленности в школах Юго-Восточного округа города Москвы

школьников, при проведении уроков с элементами борьбы, составят специальные упражнения, которые являются базовыми, как в греко-римской, так и в вольной борьбе – борцовский мост и упражнения по его укреплению, страховка партнера при падении и само страховка и т.д. Упражнения, которые необходимы для усвоения базовой техники борьбы, такие, как координационные упражнения, упражнения для развития основных и определенных групп мышц, участвующих в том, или ином двигательном действии и т.д. Эти виды упражнений на уроках в первоначальный период занятий борьбой занимают доминирующее место и больший объем, и только по мере роста уровня физической подготовленности занимающихся, удельный вес данных упражнений должен изменяться.

С положительным ростом динамики физической подготовленности учащихся начинается обучение основным стойкам и положениям, различным передвижениям и захватам, способам удержания того или иного захвата и способам освобождения от них, умению вести элементарные единоборства.

Начальное же обучение непосредственно приемам борьбы начинается из положения партера, что особо важно для начинающих борцов. Выполнение большинства приемов в партере значительно проще и легче, чем в стойке, тем более пока еще у занимающихся борьбой не сформирован навык само страховки при падениях.



Фото 1. Приспособленная классная комната для занятий: спортивной борьбой, гимнастикой, акробатикой, фитнесом, подвижными играми г. Москва СОШ № 335



Фото 2. Реализованный вариант нестандартного спортивного зала для занятий единоборствами в помещении площадью 63 м² с учетом всех требований безопасности и удобства использования. СОШ № 33 г. Якутск

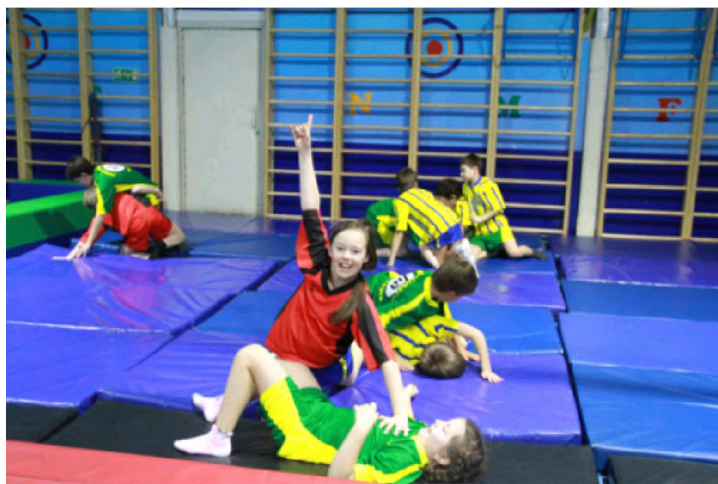


Фото 3. Проведение урока-игры с элементами спортивной борьбы в начальной школе



Фото 4. Момент игры с элементами борьбы – «Вытолкай соперника»

Соблюдение описанных методических особенностей проведения уроков физической культуры с элементами спортивной борьбы и профессиональная компетенция самого педагога позволят свести на нет травматизм на данных занятиях.

Для профессионального самосовершенствования учителей физической культуры, желающих работать по данной программе, авторами предусмотрен значительный список литературных источников, включающий 108 наименований, в которых описаны многие вопросы теоретической и практической организации и проведения занятий по спортивным и национальным видам борьбы народов России.

В приложениях к программе размещены правила по охране труда при проведении занятий с элементами спортивной борьбы.

Многие разделы программы были представлены на II-м и III-м Международном конгрессе учителей физической культуры, пропагандирующих здоровый образ жизни в городе Петрозаводске, Республика Карелия в 2010 и 2012 годах.

Федерацией спортивной борьбы России заключено соглашение с Министерством образования и науки Российской Федерации (10 апреля 2014 года □ СОГ-4/09) об организации совместной работы с регионами и образовательными организациями, участвующими в апробации, по вопросам повышения квалификации учителей физической культуры в части проведения занятий со школьниками по представленной программе.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) разработал программу курсов повышения квалификации для учителей физической культуры, использующих в своих уроках элементы спортивной борьбы. Предложенная программа курсов (72 часа) может лечь в основу работы по повышению квалификации учителей региональных институтов или ФПК, с учетом разработанного национально-регионального компонента, а региональная федерация спортивной борьбы обеспечит ее практическую часть. Совместная работа региональных институтов повышения квалификации и региональной федерации спортивной борьбы позволит учителям физической культуры повысить свою профессиональную компетентность и получить аттестационный сертификат.

Помимо аттестации учителей физической культуры, согласно вышеуказанному соглашению о взаимодействии, Федерация спортивной борьбы России на взаимовыгодных условиях окажет содействие в переоборудовании и оснащении школьных спортивных залов или приспособленных помещений для проведения уроков физической культуры с элементами спортивной борьбы. Данное оборудование сертифицировано Международной федерацией борьбы (FILA), которая совсем недавно изменила свое название на Объединенный мир борьбы (UWW) и уже успешно используется в ряде общеобразовательных школ города Москвы и других регионах Российской Федерации. Для визуального представления предоставляем фотографии двух оборудованных мини-залов в обычных образовательных школах (г. Москва и г. Якутск).

Данные залы универсальны и могут использоваться образовательными школами для прохождения многих разделов как стандартной программы по физической культуре, так и в дополнительном образовании – гимнастика, акробатика, подвижные игры, фитнес, аэробика и т.д.

На сегодняшний день от образовательных организаций различных регионов Российской Федерации получены официальные письма, подтверждающие желание школы участвовать в апробации учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры». Для примера, приведем лишь некоторые регионы страны: г. Москва – 5 школ;



Фото 5. Обучение переворотам в партере на 3-м уроке физической культуры



Фото 6. На уроке приемы борьбы осваивают не только мальчики



Фото 7. Есть синхронное плавание, а есть и синхронная борьба

Московская область – 8 школ; Архангельская обл. – 3 школы; Пермский край – 6 школ; Республика Карелия – 1 школа; Республика Марий-Эл – 2 школы; Республика Башкортостан – 59 школ; Республика Калмыкия – 5 школ; г. Санкт Петербург – 2 школы; Сахалинская обл. – 2 школы; Тюменская область – 1 школа; Ханты-Мансийский АО

– 2 школы; Челябинская обл. – 3 школы; Ямало-Не-нецкий АО – 2 школы.

Среди участников апробации есть школы, самостоятельно изъявившие желание участвовать в данном процессе. Это 8 школ города Москвы и 2 школы Московской области.

Программа и механизм проведения апробации были представлены в сентябре этого года в городе Анапа, ФДООЦ «Смена» на Всероссийском круглом столе, проводимом в рамках Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и в октябре 2014 года на Всероссийском форуме «Россия – спортивная держава».

В ряде специализированных изданий опубликованы статьи о программе и проведении уроков с элементами борьбы в образовательных организациях. Вот лишь некоторые из них:

- «Журнал Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ)». Соглашение о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Федерацией спортивной борьбы России □ 10 май, 2014 г.;

- Статья «Планирование учебного материала для проведения третьего урока физической культуры на основе спортивной борьбы» в сборнике статей по материалам IV Международного конгресса учителей физической культуры и специалистов. 25-29 июня 2014, г. Петрозаводск;

- «Журнал Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ)» Статья «Спортивная борьба в школе» □ 15 август, 2014 г.;

- Статья «Бороться и искать» – «Спорт в школе». Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. – □ 1 (547), 2015. – С. 34-37.

На данном этапе реализации программы Федерацией спортивной борьбы России ведется работа по написанию и изданию целого ряда учебной и учебно-методической литературы, как для учащихся образовательных организаций, так и для учителей физической культуры. Это:

- учебное пособие «Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы народов России: Учебное пособие к разделу учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры» для общеобразовательных организаций»;

- учебное пособие «Основы базовой техники вольной борьбы на 3-м уроке физической культуры»;

- учебное пособие «Основы базовой техники греко-римской борьбы на 3-м уроке физической культуры»;

- учебное пособие «Теоретические основы спортивной борьбы на 3-м уроке физической культуры»;

- учебник «Спортивная борьба в школе».

Используя современные электронные ресурсы Федерации спортивной борьбы России создала на своем сайте страницу – «Борьба в школе», где любой желающий может просмотреть либо скачать электронную версию учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры», а также апробационные документы.

По всем интересующим вопросам можно обращаться также и к специалистам, занимающимся вопросами развития спортивной борьбы в образовательных организациях по электронному адресу: borba-v-schkolu@yandex.ru

Говоря о материально-техническом обеспечении третьего урока физической культуры «Спортивная борьба» можно констатировать, что тот перечень инвентаря и оборудования, который представлен авторами в апробируемой программе, содержит всего лишь 15 пунктов. И это тот

минимальный стандартный инвентарь, которым обладает любая общеобразовательная школа. Смотрите сами: гимнастические маты, шведские стенки, набивные мячи, турник гимнастический или навесная перекладина и т.д.

Для примера представим ряд фотографий проведения уроков по спортивной борьбе в общеобразовательных школах, и вы убедитесь, что данные занятия не требуют, как кажется, столь дорогих вложений.

Следует отметить, что самое главное – это люди, специалисты, задействованные в этом процессе, ведь дороге всегда осилит идущие.

Уважаемые коллеги, мы будем рады видеть Вас среди участников апробации «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры».

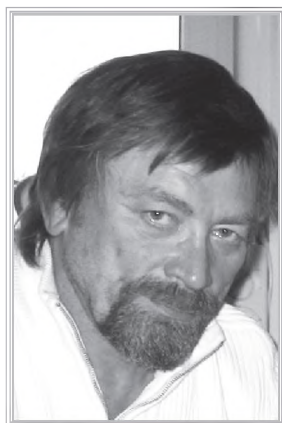
Информация для связи с автором:
Цандыков Василий Эдяшевич,
e-mail: borba-v-schkolu@uandex.ru

О ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ДЕТЕРМИНАНТАХ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Горелов А.А., доктор педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Воронов В.М., соискатель, старший тренер,
Спортивный клуб имени Александра Невского Старооскольского электромеханического комбината

Сущенко В.П., доктор педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого



Аннотация.

Авторы актуализируют проблему духовно-нравственного развития спортсменов, избравших в качестве спортивного амплуа смешанные единоборства. При этом вопросы реализации этой проблемы рассматриваются сквозь призму так называемых духовно-нравственных детерминантов (совокупности факторов, причин, условий), очерчивающих весь спектр личностных характеристик спортсмена-единоборца, соревновательная деятельность которого не имеет существенных ограничительных рамок в применении приёмов современной рукопашной схватки. При этом в статье делается акцент на то, что в современных социально-экономических условиях развития общества мощный арсенал данного вида спорта широко используется для удовлетворения националистических амбиций так называемых праворадикальных экстремистских организаций. Это вызывает необходимость глубокого осмысленного подхода к тренировочному процессу спортсменов, специализирующихся в данном виде

единоборств, особенно на начальном этапе тренировочного процесса, с позиции создания высокого духовно-нравственного потенциала в команде.

Ключевые слова: духовно-нравственные детерминанты; духовно-нравственная сфера; духовно-нравственная среда; духовные и нравственные качества; спортивные и смешанные единоборства; позитивные и негативные последствия занятий спортивными единоборствами.

ON SPIRITUAL AND MORAL DETERMINANTS IN THE INITIAL TRAINING OF ATHLETES SPECIALIZING IN MIXED MARTIAL ARTS

Gorelov A.A., Dr. Pedagog. Sci., Professor, Peter the Great Saint-Petersburg Polytechnic University

Voronov V.M., degree-seeking applicant, head coach,
Alexander Nevsky Athletic Club in Stary-Oskol Electromechanical Centre

Sushchenko V.P., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Peter the Great Saint-Petersburg Polytechnic University

Abstract.

The authors focus on spiritual and moral development of athletes, who specialize in mixed martial arts (MMM). The main aspects of the research problem are considered through the prism of the so-called spiritual and moral determinants (a combination of factors, causes, conditions), outlining the entire spectrum of personal characteristics of MMA athletes, whose competitive activities have no significant restrictive framework to apply modern techniques of hand-to-hand fighting. This article focuses on the fact that in today's socio-economic conditions of society a powerful arsenal of this sport is widely used to meet the nationalist ambitions of the so-called right-wing extremist organizations. This calls for a more profound approach to the training process of athletes, who specialize in this form of martial arts, especially at the initial stage of the training process, from the perspective of creating a high spiritual and moral potential of the team.

Key words: spiritual and moral determinants; spiritual and moral sphere; spiritual and moral environment; spiritual and moral qualities; combat sports and mixed martial arts; positive and negative effects of combat sports training.

От духовности и нравственности первых Олимпийских игр к жесткости современного Мира. В 2016 году все прогрессивное человечество будет праздновать 120-летие со дня проведения Игр I Олимпиады современности. Еще в 1888 году 25-летний француз барон Пьер де Кубертен изложил основные принципы, определяющие спорт как глобальный фактор объединения народов, создания условий для международного сотрудничества, укрепления понимания каждым человеком важности мирного сосуществования. Эти принципы он активно распространял в различных странах Европы и в США. В само же понятие «олимпизм» П. Кубертен вложил философию жизни, соединяющую в единое гармоническое целое дух и тело, а главным приоритетом определил миссию миротворчества, дающей возможность человечеству Планеты для счастливого и братского единения. Олимпийские игры, подчёркивал он, это неординарные мировые чемпионаты, а всемирные фестивали молодёжи с четырехгодовичными циклами, праздники высших усилий, разнообразных форм амбициозных проявлений и молодёжной активности.

Прошедшие 120 лет со дня проведения Первых Олимпийских игр современности постепенно искажали пространство и изменили среду, в которых проходят эти международные фестивали молодёжи. Если во время проведения ещё античных Олимпиад войны прекращались, то в XXI веке огонь очагов военной агрессии именно в это время усиливается. В Море с геометрической прогрессией начинает распространяться молодёжный экстремизм, национализм, радикализм, фашизм. Мировое сообщество переживает трансформацию системы ценностей. Длительный, достаточно непоследовательный и чреватый серьёзными психологическими травмами процесс смены ценностных ориентиров влечёт за собой рост социальных проблем. Подобная картина характерна и для российского общества. Политические и социально-экономические преобразования в России спровоцировали снижение уровня жизни значительной части населения, ухудшение психологического климата в семье, ослабление её воспитательных возможностей, усиление агрессивных проявлений. При этом национал-экстремистские организации активно используют создавшуюся ситуацию для разжигания межнациональной розни, развала страны на множество мелких княжеств. Мир становится свидетелем объединения радикально настроенных слоёв общества в националистические группировки, ставящих своей целью путь силового воздействия свержение демократических правительств, насаждения среди молодёжи идей фашизма, национализма, экстремизма. При этом члены подобных группировок обучаются приёмам рукопашного боя без оружия, которые повсеместно используются для удержания в повиновении различных слоёв населения.

Со времён проведения первых Олимпийских игр значительно увеличилось число спортивных единоборств, входящих в олимпийскую программу, ещё больше появилось видов борьбы, по которым проводятся национальные чемпионаты, континентальные и мировые первенства. Различные национальные системы боевых единоборств, на протяжении многих веков держащие под запретом от «постороннего взгляда» огромный арсенал техник нападения и защиты без оружия к началу третьего тысячелетия открыли свои тайны. И теперь стало возможным их использование не только в соревновательных целях, но и в качестве эффективного оружия экстремистски настроенных слоёв общества.

К началу XXI века наметилась тенденция к универсализации в развитии спортивных единоборств, что

привело не только к преобразованию уже существующих видов спортивной борьбы, но и образованию новых. Среди молодёжи широко популяризируются так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства, достаточно мощный арсенал которых успешно используются в реализации своих националистических амбиций такие экстремистские организации, как украинские «Правый сектор» и «Свобода», профашистские боевые подразделения ВСУ «Айдар», «Азов» и др.

Духовно-нравственные детерминанты как методологические концепты формирования гуманной личности в среде спортивного противостояния и противоборства. В отличие от олимпийских видов единоборств, в смешанных единоборствах используется мощный арсенал как ударных (бокс, тхэквондо, каратэ и др.), так и бросковых и болевых (вольная и греко-римская борьба, дзюдо, самбо и др.) приемов и действий. В 2012 г. смешанные единоборства включены во Всероссийский реестр видов спорта. Правила соревнований имеют жесткую возрастную регламентацию, а также ограничения, декларирующие уровень спортивной подготовленности. Так, к поединкам по смешанным боевым единоборствам допускаются спортсмены, достигшие 18 лет и имеющие спортивную квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта по любому из единоборств, спортивные дисциплины которого предусматривают удары и/или броски соперника [1]. Из сказанного следует, что спортивная подготовка желающих заниматься смешанными единоборствами начинается, как правило, с 16 лет. Набирают в секцию только тех, кто длительное время занимался другими видами спортивных единоборств, разрешённых соответствующими регламентирующими документами. Комментировать данное обстоятельство вряд ли имеет смысл, т.к. правилами ведения соревновательного поединка в смешанных единоборствах разрешается использование практически всего арсенала классических единоборств (удары руками и ногами, всевозможные броски, сваливания и болевые приемы), которые несут в себе не только значительные физические нагрузки, но и экстремальные болевые ощущения. Это и обуславливает необходимость наличия опыта ведения рукопашных схваток и возрастные ограничения. Однако есть ещё одно обстоятельство, на котором необходимо акцентировать внимание, обстоятельство, которое детерминирует наличие определённых личностных механизмов, формирующих в сознании индивидуума, овладевающего своеобразным «оружием» силового воздействия на человека, чувства некоего превосходства над окружающими. Осознание себя в подобной ипостаси может привести к развитию различного рода негативных деформаций личности спортсмена, которые могут увести его из спорта в преступный мир. В этом плане хотелось бы подчеркнуть, что начиная с 90-х годов прошлого столетия, спортивная наука ослабила внимание к этому аспекту подготовки спортсменов-единоборцев, что спровоцировало появление организованных преступных группировок именно представителями спортивных единоборств [2].

Говоря о спортивных единоборствах вообще и смешанных единоборствах в частности можно констатировать, что это не только совокупность теоретической, технической, тактической, физической и психической подготовки спортсмена, но и воплощение широкого спектра духовных и нравственных качеств, интеллектуальных способностей, которые детерминируют идеалы гуманизма. Если бы в тренировочный процесс спортсменов-единоборцев закладывались только механические действия, направленные на подготовку к поединку, конечной целью которого являлась победа любой ценой, то и вероятно не было бы такого многообразия видов спортивных единоборств, очерченных своими тра-

дициями, ритуалами, правилами и т.д., а были бы просто бои без правил. Констатируя неотъемлемость духовно нравственного воспитания спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах, нельзя не акцентировать внимания на том факте, что в основе нравственного поведения лежат не сами поступки, а глубинные побудительные мотивы, которые движут этими поступками. Ведь стремление к высоким спортивным результатам может быть не только достижение определенного физического совершенства, но и желание выделиться из общей массы, показать свою превосходство, силу и использовать это для достижения каких-либо своих целей. Поэтому в качестве важнейших детерминант гуманистического начала смешанных единоборств должны сводиться в едином проблемном поле такие понятия как «духовность», «нравственность», «спорт», причём сущность последнего складывается, как указывалось выше, не только из существующих ныне компонентов спортивной тренировки, но духовно-нравственных качеств и способностей, реализующих идеалы гуманизма.

Говоря о духовно-нравственных детерминантах спортивных единоборств мы придерживаемся позиции О.В. Дергунова [3], считающего, что они обладают всепроникающей способностью и реализуются во всех сферах человеческой жизни, регулируя человеческие отношения и в быту, и в семье, и на производстве, и, естественно, в спорте. При этом мы обращаем внимание на психологические аспекты развития духовно-нравственной сферы спортсменов-единоборцев и главным образом на начальном этапе тренировочного процесса, когда формирование стержневых социально-психологических позиций и механизмов является особо важным с точки зрения регуляции поведенческих актов индивидуума, владеющего приемами ведения силовой борьбы без оружия.

В этом плане мы также ориентируемся на большой пласт результатов исследований, полученных профессором Никитиным С.Н. [4], который постулирует, что духовное совершенствование должно быть условием повышения положительной активности, поскольку в состоянии одухотворённости повышается ответственность, самоконтроль и страх перед наказанием Божьим. При этом стратегически важным, в плане формирования духовного облика человека, занимающегося спортивными единоборствами, является:

- Воспитание у юношей, пришедших в секцию смешанных единоборств, осознанного духовного интереса к тренировочному процессу через осознание высокой нравственности и высоких гуманных целей спорта;
- Создание положительного духовного фона в педагогическом пространстве каждого учебно-тренировочного занятия;
- Привитие чувства высокой духовной ценности каждой тренировки;
- Формирование духовных и нравственных приоритетов в соревновательном поединке;
- Трансформация положительного духовного опыта святого воинства, в контексте героизации подвигів Пересвета, Осляби и др. православных воинов через высокие нравственные переживания.

Проведённые нами предварительные исследования, в рамках данных аналитических позиций позволили констатировать высокую устойчивость занимающихся смешанными единоборствами подростков к воздействию различного рода радикально настроенных элементов.

Литература:

1. Воронов, В.М. Прогнозирование одарённости и отбор спортсменов в смешанные единоборства / В.М. Воронов, А.А. Горелов // Берегиня.777.Сова. - 2012. - №4 (15). - С. 181-188.
2. Воронов, В.М. О психомоторных и духовно-нравственных детерминантах спортивного отбора в смешанные единоборства / В.М. Воронов, А.А. Горелов, В.П. Сущенко // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 2. - С. 54-56
3. Дергунов, О.В. Культурное пространство спорта / О.В. Дергунов. - Саратов: ИЦ «Наука», 2010. - 47 с.
4. Никитин, С.Н. Духовно-двигательное воспитание молодёжи средствами физической культуры: Монография / С.Н. Никитин. - СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2010. - 112 с.

Bibliography:

1. Voronov, V.M. Forecasting talent and the selection of athletes in mixed martial arts / V.M. Voronov, A.A. Gorelov // Bereginja.777.Sova. - 2012. - №4 (15). - P. 181-188.
2. Voronov, V.M. On psychomotor and moral determinants of sports selection in mixed martial arts / V.M. Voronov, A.A. Gorelov, V.P. Sushchenko // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. - 2015. - № 2. - P. 54-56
3. Dergunov, O.V. Cultural space of sport / O.V. Dergunov. - Saratov: IC «Nauka», 2010. - 47 p.
4. Nikitin, S.N. Spiritually musculoskeletal education of young people by means of physical culture: Monograph / S.N. Nikitin. - SPb.: Izd-vo SPbGUSJe, 2010. - 112 p.

Информация для связи с автором:
Горелов Александр Александрович,
e-mail: alexagorr@yandex.ru

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ СПАСАТЕЛЬНЫМ СПОРТОМ КУРСАНТОВ ИНСТИТУТОВ ГПС МЧС РОССИИ

Германов Г.Н., доктор педагогических наук, профессор

Московский городской педагогический университет,

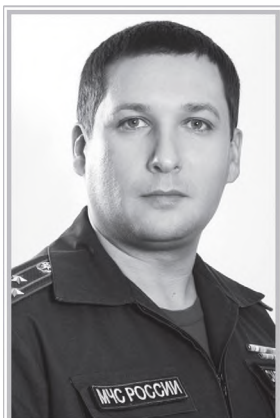
Педагогический институт физической культуры и спорта,

Сморчков В.А., полковник внутренней службы, начальник кафедры, магистрант

Педагогический институт физической культуры и спорта МГПУ

Машошина И.В., кандидат педагогических наук, преподаватель, мастер спорта

Воронежский институт ГПС МЧС РФ



Аннотация.

В исследовании установлено, что рост спортивной подготовленности спортсменов-спасателей, обучающихся в институтах ГПС МЧС России, связывается с ростом скоростно-силовых способностей, планированием средств подготовки, воздействующих на ведущие факторы в структуре подготовленности курсантов. В проведенном эксперименте, исходя из современных требований к методической культуре преподавания, эти средства были обоснованы до уровня тренировочных заданий, что выразилось в конкретизации числа повторов и серий выполнения упражнений, длительности пауз отдыха, пульсового режима работы и т.д. Такого рода упорядочение средств подготовки на основе величины тренировочного эффекта задаваемой физической нагрузки позволило более грамотно спланировать и организовать учебный процесс. На основе тренировочных заданий были разработаны варианты занятий по формированию приоритетных скоростно-силовых качеств специалистов пожарно-спасательных подразделений МЧС России.

сательных подразделений МЧС России.

Ключевые слова: спортивные занятия, спасательный спорт, факторная структура подготовленности, скоростно-силовая подготовка, курсанты, образовательные учреждения ГПС МЧС России.

PLANNING OF TRAINING TASKS OF THE HIGH-SPEED AND POWER ORIENTATION IN OCCUPATIONS BY SAVING SPORT CADETS OF GPS INSTITUTES OF EMERCOM OF RUSSIA

Germanov G.N., Dr. Pedag. Sci., Professor,

Moscow City Teacher Training University,

Teacher training institute of physical culture and sport.

Smorchkov V. A., Colonel of internal service, Chief of chair, undergraduate

Mashoshina I. V., Senior teacher, Cand. Pedag. Sci., Master of sports.

Federal State Budget Educational Establishment

Voronezh Institute of State Firefighting Service of Ministry of Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters

Abstract.

In research it is established that growth of sports readiness of the athletes-rescuers who are trained at GPS institutes of Emercom of Russia contacts growth of high-speed and power abilities, planning of the means of preparation influencing the leading factors in structure of readiness of cadets. In the made experiment, proceeding from modern the requirement to methodical culture of teaching, these means were proved to the level of training tasks that was expressed in a specification of number of repetitions and series of performance of exercises, duration of pauses of rest, a pulse operating mode, etc. Such streamlining of means of preparation on the basis of the size of training effect of the set physical activity allowed to plan and organize educational process more competently. On the basis of training tasks options of classes in formation of priority high-speed and power qualities of specialists of rescue and fire fighting divisions of Emercom of Russia were developed.

Key words: sports occupations, saving sport, factorial structure of readiness, high-speed and power preparation, cadets, GPS educational institutions of Emercom of Russia.

В ряде научных исследований [1, 5], в которых изучалась профессиограмма трудовых действий и исследовалась структура профессионально-прикладной физической подготовленности работников пожарно-спасательных подразделений МЧС России, указывается, что наиболее типичный режим трудовой деятельности можно охарактеризовать как скоростно-силовой, позволяющий

проявлять мощные усилия в короткий промежуток времени. При этом высокие требования предъявляются к мышечной выносливости, которая выражается в способности сохранять в течение длительного времени высокую мощность рабочих операций с реализацией высокой подвижности в перемещениях, близкой к экстремальной деятельности [4, 6].

Для того, чтобы правильно организовать профессиональную подготовку работников пожарно-спасательных подразделений МЧС России, содействовать повышению эффективности их служебно-спасательной деятельности, следует знать не только состав профессиональных действий, прикладных умений и навыков, используемых при выполнении служебных задач, или так называемую профессиограмму служебных действий, но и понимать, какие компоненты физической подготовленности и психофункциональные факторы обеспечивают их целевую реализацию.

В проведенном исследовании выявлены групповые показатели факторной структуры физической подготовленности курсантов-первокурсников Воронежского института ГПС МЧС России, занимающихся спасательным спортом, имеющих квалификацию I разряда – КМС. Ведущими факторами в структуре двигательной подготовленности начинающих спасателей выступили: на первом уровне значимости – фактор «локальной мышечной выносливости», удельный вес которого составил 28,3%; на втором месте – фактор «взрывной силы» – 20,6%; на третьем месте – фактор «абсолютной силы» – 15,3%; на четвертом и пятом месте в факторной структуре физической подготовленности курсантов-первокурсников расположились, соответственно, фактор «быстроты движений» – 9,3 %, и фактор «координационных способностей» – 7,1 %. Итого, суммарные показатели различных скоростно-силовых проявлений у курсантов-первокурсников составили 35,9 %, а общий объем дисперсии выборки – 80,6%.

У курсантов-старшекурсников, занимающихся спасательным спортом, имеющих квалификацию МС, возраст 20-23 года, суммарный вклад факторов обобщенно составил 87,1% дисперсии выборки, из них на долю скоростно-силового фактора приходится 56,2%. На первом уровне в факторной структуре физической подготовленности квалифицированных спортсменов-спасателей выделился фактор «взрывной силы» – 36,5%; на второй позиции расположился фактор «стартовой силы» – 19,7%; на третьем месте – фактор «быстроты движений» – 11,5%, на четвертом месте – фактор «анаэробной выносливости» – 7,8%, на пятом – фактор «локальной силы» – 6,5%, на шестом месте – фактор «координационных способностей» – 5,1%. Таким образом, совершенствование спортивного мастерства у спасателей связывается, в первую очередь, с ростом скоростно-силовых способностей, планированием средств подготовки, воздействующих на ведущие факторы в структуре подготовленности курсантов.

В проведенном эксперименте, исходя из современных требований к методической культуре преподавания, эти средства были обоснованы до уровня тренировочных заданий [2, 3], что выразилось в конкретизации числа повторений и серий выполнения упражнений, длительности пауз отдыха, пульсового режима работы и т.д. Такого рода упорядочение средств подготовки на основе величины тренировочного эффекта задаваемой физической нагрузки позволило более грамотно спланировать и организовать учебный процесс.

На основе тренировочных заданий были разработаны варианты занятий по формированию приоритетных скоростно-силовых качеств специалистов пожарно-спасательных подразделений МЧС России. Основное отличие этих вариантов заключалось в содержании тренировочных заданий скоростно-силовой нагрузки. В экспериментальной группе были использованы легкоатлетические упражнения спринтерской подготовки, прыжковые и беговые упражнения по песку, в гору, упражнения на тренажерах, позволяющие повысить скоростно-силовую и силовую потенциал мышечных групп, включенных в процесс профессиональной деятельности.

В контрольной группе использовались упражнения игровой направленности, рекомендуемые в научных публикациях как оптимальные для развития и проявления физических и психических качеств специалистов спаса-

тельных подразделений МЧС России. Определялось, что спортивные упражнения в игре баскетбол, волейбол, футбол должны быть приоритетными при совершенствовании физической подготовленности спасателей, они развивают способность к быстрой ориентировке, координированному поведению в условиях экстремальной обстановки, содействуют повышению функциональной подготовленности.

По окончании эксперимента, который длился восемь месяцев, произошли существенные сдвиги в показателях физической подготовленности спортсменов-спасателей экспериментальной и контрольной групп. Так, у спортсменов-спасателей экспериментальной группы темпы прироста результатов в спринтерском беге на 60 м составили 5,5%, у спортсменов контрольной группы – 1,8% ($P < 0,05$). В тестах, оценивающих силу различных групп мышц (1 ПМ на силовом станке по методике Коробкова-Черняева), темпы прироста составили: в экспериментальной группе – 31-35%, в контрольной группе – 8-10% ($P < 0,01$). Результаты педагогического эксперимента подтвердили высокую эффективность экспериментальной методики воспитания специальных физических качеств у спортсменов-спасателей в условиях использования тренировочных заданий скоростно-силовой направленности, отвечающих требованиям профессионально-прикладной подготовки и характеру служебной пожарно-спасательной деятельности.

Литература:

1. Андреев, В. И. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов пожарно-технических училищ МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андреев Владимир Ильич; Моск. юрид. ин-т. – М., 1995. – 24 с.
2. Германов, Г. Н. Тренировочное (двигательное) задание – структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса: психолого-педагогический аспект проблемы / Г.Н. Германов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 94 - 99.
3. Германов, Г.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта : науч.-теорет. журнал. – 2011. – № 4 (74). – С. 29-34.
4. Динаев, Б. М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Динаев Борис Мазанович; [Место защиты: Шуйск. гос. пед. ун-т]. – Шуя, 2009. – 23 с.
5. Муrowицкий, А. И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Муrowицкий Александр Иванович; Смолен. гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – 19 с.
6. Северин, Н. Н. Педагогическая концепция многоуровневой системы профессиональной подготовки сотрудников ГПС МЧС России к деятельности в чрезвычайных ситуациях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Северин Николай Николаевич; [Место защиты: С.-Пет. ун-т Гос. противопожар. службы МЧС России]. – СПб., 2013. – 57 с.

Bibliography:

1. Andreev, V.I. (1995) «Professional orientation of physical training of cadets of fire and technical schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia», Moscow, Russian Federation.
2. Germanov, G.N. (2011). «Training (motive) task – structurally functional unit of sports and pedagogical process (teoretiko-methodical aspect of a problem)», *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, № 5, pp. 94 - 99.
3. Germanov G.N. and Tsukanova E.G. (2011). Training tasks as primary unit microstructures of sports training,

- Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, Vol.74, №. 4, pp. 29-34.
4. Dinaev, B.M. (2009) «Improvement of professional and applied physical training of cadets in higher education institutions of a fire and technical profile», Shuja, Russian Federation.
 5. Murovickij, A.I. (2004) «Innovative technique of education of physical qualities at rescuers and firefighters in the course of professional and applied preparation», Smolensk, Russian Federation.
 6. Severin, N.N. (2013) «The pedagogical concept of multilevel system of vocational training of employees of GPS of Emercom of Russia to activity in emergency situations», St. Petersburg, Russian Federation.

Информация для связи с авторами:
Сморчков Вячеслав Александрович:
e-mail: dum-888@rambler.ru

ТРИЗ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОТИВОРЕЧИЙ В СПОРТЕ

Москвин Н.Г., кандидат педагогических наук, доцент,

Григо В.М., старший преподаватель

Саламашкина Н.В., ст. преподаватель

Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета



Аннотация.

В данной статье рассматривается вопрос применения ТРИЗ (теория решения изобретательских задач) как одного из способов, дающих возможность разрешения тех противоречий, которые сложились в спорте, а также затрагивается тема разделения профессионального спорта и массовой физической культуры.

Ключевые слова: методика, теория решения изобретательских задач, противоречия, разрешения.

TRIZ AS A METHOD OF CONFLICT RESOLUTION IN SPORTS

Moskvina N. G., Cand. Pedagog. Sci., Associate Professor

Grigo V. M., Senior Lecture

Salamashkina N. V., Senior Lecture

Naberezhnye Chelny Institute of Kazan (Volga region) Federal University

Abstract.

This article discusses the application of TRIZ (theory of inventive problem solving) as one of the methods, giving the possibility of resolving the contradictions that emerged in the sport, and also touches upon the division of professional sports and mass physical culture.

Key words: methodology, theory of inventive problem solving, conflict resolution.

Многие знают, что на зимней олимпиаде в Солт-Лейк-Сити было много практически ежедневных конфликтов. Но известно также, что эти конфликты были спрогнозированы заранее методикой ТРИЗ. Мастера ТРИЗ, анализировавшие внутренние противоречия спортивного движения с помощью методов этой теории, считают, что оно (движение) должно разделиться на чисто профессиональный спортивный бизнес и на физкультурное движение, которое не будет связано со спортивными достижениями и рекордами. Методы ТРИЗ дают возможность анализировать и прогнозировать системы в различных областях, в том числе и в спорте.

Один из самых распространенных методов ТРИЗ – метод коучинга. Изначально Coach – в переводе означает тренер. Спортивный тренер. И именно из спорта коучинг перекочевал в жизненную, карьерную и бизнес-сферы.

Какова функция коучинга в спорте? Например, спортсмен-пловец. Как и в любом виде спорта, пловец много тренируется. Становится лучшим в своем спортивном обществе. Затем – лучшим в своем районе, городе, регионе.

Однако, он не может достичь лучшего результата по стране. Что он должен сделать для того, чтобы стать первым в стране? Есть два пути для достижения им этой цели: 1 вариант – больше и больше тренироваться, когда-нибудь он станет первым; 2 вариант – например, рекорд в вольном стиле на 50 м в бассейне длиной 25 м в группе 25-29 составил 22,11 у мужчин. В таком случае наш пловец ставит себе цель – 22, и идет к этой цели. Методикой ТРИЗ опытным путем установлено, что второй вариант (с четкой целью) более эффективен. Что нужно сделать тренеру, чтобы пловец поверил в себя и в свою цель, отбросил сомнения и достиг цели? Над этим вопросом работали не только тренеры, но и спортивные психологи. Они разработали методику, которая позволила им ответить на этот вопрос. Вот эта методика и называется коучинг в спорте.

Другой известный метод ТРИЗ – это преодоление противоречий. В свое время олимпийское движение зародилось как способ, призванный противодействовать конфликтам и ведению войн. Но, спустя некоторое время, внутри спорта и олимпийского движения зародились про-



творения. Спорт из инструмента развития человека начал превращаться в угрожающую для человеческого здоровья систему. Олимпийское движение из мирной идеологии превращается в инструмент политических игр. Югославская газета "Магяр-сон" писала после вышеуказанной Олимпиады, что исходы многих футбольных, баскетбольных, шахматных и других спортивных состязаний решались по вечерам в фешенебельной белградской гостинице в непринужденной обстановке переговоров с судьями и спортивными боссами.

Еще одно явное противоречие в спорте – это то, что спорт должен быть массовым, чтобы способствовать физическому развитию людей, и должен быть узкопрофессиональным, чтобы показывать рекордные результаты.

В настоящее время здоровье массового спорта все сложнее совмещается с допингом и другими ухищрениями профессиональных спортсменов. Если решить это противоречие, то произойдет разрыв между спортом и физической культурой. Когда профессиональным спортсменам разрешили участвовать в Олимпийских играх, немало кого ловили на допинге.

Рассмотрим эту ситуацию с помощью вышеупомянутого метода ТРИЗ – «Решение противоречий».

Всем известно, что допинг – это различные биологически активные вещества, которые повышают спортивную работоспособность, но которые оказывают побочные эффекты на организм. Чтобы их обнаружить применяют специальные методы, которые сравнительно легко этот допинг обнаруживают. Однако есть способы мобилизации ресурсов организма, не связанные с введением посторонних веществ и с трудом поддающиеся обнаружению. Так как же удается обойти допинг-контроль?

Составим системное противоречие: допинг должен быть введен в организм спортсмена для повышения работоспособности, и не должен быть введен, т.к. допинг-контроль может его обнаружить.

Есть возможность разрешить это противоречие достаточно просто: известно, что за 10 дней до соревнований у спортсмена берут до 400 мл крови и консервируют. Кровопускание вызывает не только легкую кислородную недостаточность, но и активизацию регенерации крови выше исходного уровня. Если хранить взятую кровь около 10 дней, то в ней образуются биологически активные вещества с биостимулирующими свойствами. Вливание такой крови в день соревнований, резко повышает аэробную производительность и результативность спортивных выступлений. В свою очередь, Медицинский кодекс МОК относит кровяной допинг к запрещенным методам. Косвенным признаком, указывающим на применение кровяного допинга, является повышение гемоглобина.

Разрешение противоречий с помощью ТРИЗ в спорте приводит к появлению новых рекордов, техники их достижения и пр. Например, когда-то яму для прыжков в высоту запрещали делать выше беговой дорожки. На смену "ножницам" пришел "перекидной" способ прыжка, но смысл прыжков, как упражнений в преодолении препятствий сохранился. На Олимпиаде 1968 г. всех поразила новая техника прыжка американца Р. Фосбери. Журнал "Легкая атлетика" тогда писал: "Большинству же энтузиастов освоение новой техники не принесет ничего, кроме травм. Ведь приземляться после прыжка а-ля Фосбери приходится на спину..." Прошло более 20 лет и новая техника (ее называли "Фосбери-фlop") вытеснила все другие способы, а "яма" для прыжков поднялась на высоту более метра над дорожкой и превратилась из песочной в поролоновую. Рекорд вырос на 14 сантиметров.

Еще один пример решения противоречий: холодильный костюм для горного спорта должен мало весить (не более 28 кг), чтобы он смог работать. Кислородный аппарат весит более 12 кг, инструменты – 7 кг и остается 9 кг на сам костюм и холодильный агрегат. В качестве хладо-вещества применяют: сухой лед, фреон, сжиженные газы. Этого веса недостаточно, чтобы обеспечить холодильную

мощность для работы не менее двух часов. Необходим запас не менее 15-20 кг. Предложено объединить холодильную и дыхательную системы в единый скафандр, в котором одно холодильное вещество (жидкий кислород) выполняет две функции: сначала испаряется, а потом идет на дыхание. Отпадает необходимость в тяжелом дыхательном аппарате, что позволяет во много раз увеличить запас холодильного вещества [1].

В наше время во всех видах спорта просматривается тревожная тенденция: физическое и моральное развитие человека подменяется развитием спортивного снаряжения, соревнование людей – соперничеством фирм. В санном спорте, например, результаты зависят от качества саней, а в конькобежном – от "фирменности" костюма, качества коньков и льда. Сейчас уже появились крытые катки с так называемым "быстрым льдом": его толщина и температура поддерживаются строго постоянными.

Спортивное движение само содержит в себе противоречие: с одной стороны оно приносит здоровье и самодисциплину, а с другой – болезни и хулиганство. По одну сторону физическое и моральное совершенствование спортсменов, по другую – одностороннее, уродливое развитие личности. С годами это противоречие становится все острее. Чем больше высоты, достигаемые спортом, тем глубже развешивающаяся перед обществом пропасть.

Исследования показали, что постоянные и однообразные физические нагрузки снижают умственные способности людей. Занятия большинством видов спорта представляет собой именно такую монотонную физическую нагрузку: бег, толкание ядра, прыжки, метание молота, тяжелая атлетика...

"О спорт, – ты мир!" – крылатый лозунг. Но в 1969 году, например, между Сальвадором и Гондурасом вспыхнула война. Причина – отборочный матч на первенство мира по футболу между этими странами. Для поддержания боевого духа своих солдат радиостанция Сальвадора ежедневно повторяла записи репортажа злополучного футбольного матча. Эта "футбольная" война унесла 3 тысячи жизней, обоим странам был нанесен огромный материальный ущерб. В 1980 г. США не приняли участие в Московской Олимпиаде, в 1984 – уже наши спортсмены не смогли поехать в Лос-Анджелес. В 1988 – бойкотировала Олимпиаду Куба. Спорт – это только отражение мира, его политический компас, а не рельсы, направляющие его развитие.

Применение различных методов ТРИЗ в спортивной сфере привело бы к решению многих противоречий.

Литература:

1. Альтшуллер, Г.С. Алгоритм изобретения / Г.С. Альтшуллер. - 2-е изд. - М.: Московский рабочий, 1973. - С. 110-111.
2. Злотин, Б.Л. Решение исследовательских задач / Б.Л. Злотин, А.В. Зусман. - Кишинев: МНТЦ «Прогресс», Картия Молдовеняскэ, 1991. - 204 с.
3. Петров, В. Основы теории решения изобретательских задач: Учебник / В. Петров. - 1990-2003, Тель-Авив. - <http://www.trizminsk.org/e/23110.htm>.

Bibliography:

1. Altshuler, G.S. Algorithm of the invention / G.S. Altshuler. - 2nd ed. - M.: Moscow worker, 1973. - P. 110-111.
2. Zlotin, B.L. Solution of research tasks / B.L. Zlotin, A.V. Zusman. - Kishi-neuve: ISTC Progress, Changes of Moldoveneasca, 1991. - 204 p.
3. Vladimir Petrov. Fundamentals of the theory of inventive problem solving. Thetutorial. ISBN 965-7127-00-9. 1990-2003, Tel-Aviv. - <http://www.trizminsk.org/e/23110.htm>.

Информация для связи с авторами:
Москвин Николай Геннадьевич,
e-mail: akpatr@mail.ru

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА СОВРЕМЕННОГО МЕНЕДЖМЕНТА В СПОРТЕ

Вяльцева Е.Д., кандидат педагогических наук, доцент,
Сложеницына Л.В., старший преподаватель,
 Воронежский государственный институт физической культуры
Панкратова А.К., аспирант,
 Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова

**Аннотация.**

В статье рассматриваются вопросы влияния качественного менеджмента и увеличение числа спортивных сооружений на популяризацию спорта в массы и формирование здорового образа жизни населения.

Ключевые слова: менеджмент, экономический анализ, спорт, коммерческие клубы, спортивные клубы, оздоровительные клубы.

POSITIVE DYNAMICS OF MODERN MANAGEMENT IN SPORT

Vyaltseva E.D., Cand. Pedagog. Sci., Docent,
Slozhenitsina L.V., senior lecture,
 Voronezh State Institute of Physical Culture
Pankratova A.K., graduate student,
 Russian Economics Universit, named after G. V. Plekhanov

Abstract.

In article questions of influence of high-quality management and increase in number sports a construction on promoting of sport in the masses and formation of a healthy lifestyle of the population are considered.

Key words: high-quality management, economic analysis, sport and its demand, commercial sports and improving clubs.

Пик прироста спортивных сооружений приходится на 2009-2014 годы. На момент прохождения зимней олимпиады в Сочи, количество спортивных сооружений в нашей стране достигло абсолютной вершины. Тому есть разумное объяснение: в стране ведется активная пропаганда здорового образа жизни, спорт становится зрелищным и привлекательным. Модно иметь красивое, спортивное тело и для достижения этой цели молодежь готова на многое. На этой волне открываются коммерческие спортивные и оздоровительные клубы.

Но самая главная причина в том, что спорт и сопутствующие ему товары и услуги становятся востребованными во всем мире. Следовательно, за дело берутся спортивные менеджеры самого высокого уровня, более того, некоторые процессы контролирует сам президент. Меняются цели и функции спортивного менеджмента, организационные структуры. На карту ставятся большие деньги, и вместе с тем, с повышением качества спортивных услуг и увеличением спортивных сооружений поддерживается имидж страны как высококультурной и спортивной.

В результате изучения данной темы необходимо получить представление об экономических и управленческих видах деятельности в экономике, понятии «отрасль экономики» и отраслевой структуре народного хозяйства. Именно отраслевой подход используется при раскрытии всего комплекса менеджмента и экономики физической культуры и спорта.

С самого начала необходимо сформировать представление, что менеджментом предусмотрено использование

методов экономического анализа. Под методами экономического анализа понимается совокупность приемов и способов изучения экономических явлений и процессов. К ним относятся:

- группировка хозяйственных явлений по определенным признакам (по содержанию, абсолютным и относительным объемам, качественному значению – объемы производства и продаж в натуральном, стоимостном и относительном выражении, показатели структуры отрасли по количеству СС, спорт. организаций, кол-ву занимающихся, степени охвата);

- сопоставление данных во времени, в государственном, региональном и территориальном разрезе (позволяет выявить устойчивые тенденции в динамике, сдвиги в структуре);

- экспертные оценки на основе привлечения независимых высококвалифицированных специалистов и организаций, что обеспечивает вариативный подход;

- статистические методы – средние и относительные показатели, экстраполяция (определение тренда), корреляционные связи и зависимости между статистическими показателями и экономическими данными, индексные методы и др.;

- методы экономико-математического моделирования и компьютерная обработка экономико-статистических показателей.

В данной работе был проведен анализ динамики количества физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений в РФ.

физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения	Годы						
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Стадионы	1118	1574	1941	2208	2263	2120	2092

Основные показатели динамики и методы их расчета приведены в таблице:

Расчет показателей динамики

Стадионы	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Цепные показатели							
Абсолютный прирост: $\Delta = y_i - y_{i-1}$	-	456	367	267	55	-143	-28
Темп роста: $T_p = \frac{y_i}{y_{i-1}} \times 100$	-	140,79	123,32	113,76	102,49	93,68	98,68
Темп прироста: $T_{пр} = \frac{y_i}{y_{i-1}} \times 100 - 100$	-	40,79	23,32	13,76	2,49	-6,32	-1,32
Базисные показатели							
Абсолютный прирост: $\Delta_t = y_t - y_0$	0	456	823	1090	1145	1002	974
Темп роста: $T_p = \frac{y_t}{y_0} \times 100$	100,00	140,79	173,61	197,50	202,42	189,62	187,12
Темп прироста: $T_{пр} = \frac{y_t}{y_0} \times 100 - 100$	0,00	40,79	73,61	97,50	102,42	89,62	87,12

Средние показатели:

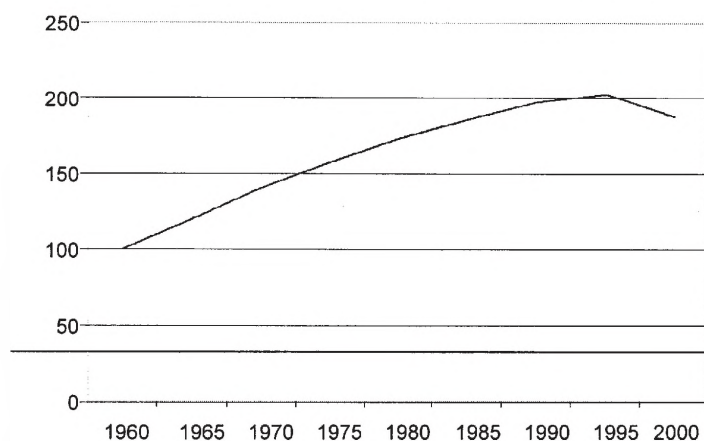
Средний абсолютный прирост: $\bar{\Delta} = \frac{\sum \Delta}{n} = \frac{y_t - y_0}{n} = \frac{974}{40} = 24,4$

Средний темп изменения: $\bar{T}_p = \sqrt[n]{\prod T_p} = \sqrt[n]{\frac{y_t}{y_0}} \times 100 = \sqrt[40]{\frac{2092}{1118}} \times 100 = 101,6 (\%)$,

Средний темп прироста $T_{ПР} = T_p \times 100 = 101,6 - 100 = 1,6 \%$

Число стадионов в Российской Федерации с 1960 росло до 1995 г., затем их число стало падать, что показывают и абсолютные и относительные показатели. Наиболее высокие темпы роста наблюдаются с 1960 по 1970 гг. Несмотря на сокращение числа стадионов после 1995 г. их общее число составляет 187,1 % от количества в 1960 г. Сокращение стадионов связано с их выбытием из эксплуатации и перепрофилированием. В среднем число стадионов росло по 24 единицы в год, что составляло 1,6 %.

Базисный темп роста (стадионы)



На графике достаточно хорошо виден рост числа стадионов и его снижение.

К сожалению, многие спортивные сооружения имеют нагрузку ниже нормальной. Налицо несоответствие роста количества физкультурно-оздоровительных комплексов, строящихся в соответствии с федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы» и низкий уровень единовременной пропускной способности, т.е. уровень обеспеченности при этом не достигает 50%. В отрасли не существует схемы развития физкультурно-спортивных сооружений по стране (естественно, по согласованию с субъектами РФ) с учетом спроса, платежеспособности населения, уровня обеспеченности, демографических показателей.

Из всего вышеизложенного можно сформулировать наиважнейшую стратегическую задачу, как в целом страны, так и организаций, расширяющих их возможности и повышающие эффективность, которой является оценка качества услуг, предоставляемых населению, и производство качественной спортивной продукции. Мы считаем, что качественный менеджмент и хорошие специалисты смогут сдвинуть эту проблему с мертвой точки в перспективное и продуктивное направление.

Литература:

1. Аристова, Л.В. Система менеджмента качества как механизм обеспечения эффективной деятельности организаций сферы физической культуры и спорта / Л.В. Аристова // Ежегодник «Спортивная отрасль России». — М.: Ассоциация спортивного инжиниринга, 2013. — 439 с.

2. Нуреев, Р.М. Экономика развития: модели становления рыночной экономики: учебник / Р.М. Нуреев. - 2-е изд. - М.: Норма, 2008. - 640 с.: ил.
3. Марцинкевич, В.И. Экономика человека / В.И. Марцинкевич, И.В. Соболева. - М., 1995. - С. 47.
4. Менеджмент качества как он есть / М.Г. Круглов, Г.М. Шишков. - М.: Эксмо, 2007. - 544 с. - (Качественный менеджмент).
5. <http://lib.sportedu.ru/press/tpik/2002N12/p54-58.htm>
6. <http://studopedia.org/1-67731.html>
7. <http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=86786>
2. Nureev, R.M. Economy of development: models installations of market economy: the textbook / R.M. Nureev. - 2-edit. - M.: Norm, 2008. - 640 p: Ill.
3. Martzinkevich, V.I. Economy of the man / V.I. Martzinkevich, I.V. Soboleva. - M., 1995. - P. 47.
4. Management of quality as it is / M.G. Kruglov, G.M. Shishkov. - M.: Eksmo, 2007. - 544 p. - (Qualitative management).
5. <http://lib.sportedu.ru/press/tpik/2002N12/p54-58.htm>
6. <http://studopedia.org/1-67731.html>
7. <http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=86786>

Bibliography:

1. Aristova, L.V. System of management of quality as the mechanism of maintenance of effective activity of organizations of sphere of physical culture and sports / L.V. Aristova // Sports branch of Russia. - M.: Association of sports engineering, 2013. - 439 p.

Информация для связи с авторами:
Панкратова Анжелика Камильевна,
e-mail: lizukova70@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Трошев Д.Б., кандидат юридических наук, ведущий эксперт отдела законодательства в области охраны общественного порядка

Административно-правовое управление Договорно-правового департамента
Министерство внутренних дел Российской Федерации

Крамской И.С., кандидат юридических наук, доцент
Белгородский юридический институт МВД России

Крамской С.И., кандидат социологических наук, профессор

Амельченко И.А., кандидат биологических наук, доцент
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова



Аннотация.

В статье рассматриваются проблемы совершенствования современной системы обеспечения безопасности при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Изложены вопросы нормативно-правового регулирования данной сферы. Указаны важнейшие направления деятельности по повышению эффективности обеспечения безопасности спортивных соревнований.

Ключевые слова: безопасность, спортивные соревнования, закон, нормативные правовые акты, физическая культура, спорт.

EFFICIENCY INCREASING OF THE SAFETY MEASURES AT SPORTS COMPETITIONS

Troshev D. B., Cand. Juridical Sci., Leading Expert of the Department of Legislation in the Field of Public Order of Administrative and Legal Administration of Contractual and legal department of Ministry of Internal Affairs of Russian Federation

Kramskoy I. S., Cand. Juridical Sci., Docent
Belgorod State Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russian Federation

Kramskoy S. I., Cand. Sociolog. Sci., Professor

Amelchenko I. A., Cand. Biolog. Sci., Docent
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov



Abstract.

The article deals with the problems of the modern safety system development at the organization and performing of the sports events. The article describes normative and legal regulation of this sphere. The text gives the major activities efficiency increasing of the safety measures at sports competitions.

Key words: Safety, sports events, law, normative legal acts, physical education, sport.

В настоящее время деятельность, связанная с проведением спортивных соревнований различного уровня, является, пожалуй, одной из самых перспективных и стремительно развивающихся как во всем мире, так и в России. Катализатором этого процесса, несомненно, стало проведение Олимпийских и Паралимпийских Зимних Игр 2014, а также Универсиады 2013 года. Не менее значимым грядущим событием в России является и чемпионат мира по футболу, который пройдет в 2018 году. Помимо этого, на территории России ежегодно проводится значительное количество различных спортивных мероприятий. Мировой статус и масштаб значимых спортивных мероприятий требуют надлежащего качества их организации, которое во многом зависит от обеспечения безопасности.

Крупнейшие спортивные события вызывают интерес всего мира и привлекают огромное количество зрителей непосредственно к месту действия. В то же время атмосфера удовольствия может мгновенно измениться на противоположную в результате чрезвычайных ситуаций, актов насилия или иных инцидентов. Примеров подобного рода негативных происшествий в современной спортивной жизни, к сожалению, достаточно много. В силу высокого общественного интереса, крупные спортивные мероприятия становятся все более привлекательными для проведения террористических атак различными воинствующими группировками. В результате: человеческие жертвы, поврежденное имущество и подрыв общественного доверия [6].

Можно долго перечислять угрозы, которые возникают при проведении спортивных соревнований, но вывод из этого остается неизменным – предотвращение чрезвычайных ситуаций всегда лучше, чем исправление их последствий.

Безусловно, проведение спортивных мероприятий требует объединения усилий для организации мер безопасности и сотрудничества между различными ведомствами не только на местном и государственном, но также на региональном и международном уровнях [1].

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» [3], основной задачей обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнований является предупреждение, выявление и пресечение правонарушений в местах проведения соревнований.

Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнований осуществляется их организаторами совместно с собственниками (пользователями) объектов спорта во взаимодействии с органами государственной власти Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления.

Общественные формирования, в числе которых и студенческие оперативные отряды содействия правоохранительным органам, играют все более важную роль в обеспечении безопасности при проведении соревнований в вузе. В Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова уже более 15 лет существует такое подразделение в составе службы безопасности. На сегодняшний день в студенческий оперативный отряд содействия правоохранительным органам «Грифон» входит 32 студента.

Целями действующего в вузе оперотряда «Грифон» являются: охрана общественного порядка, предупреждение правонарушений и преступлений на территории учебного заведения и его студенческого городка, проведение профилактических мероприятий по предупреждению пра-

вонарушений. Причем, вся эта работа проводится в тесном взаимодействии с органами правопорядка и во время проведения спортивных соревнований в университете. Специально для оперативников «Грифона» разработана целая система физической и психологической подготовки, включающей в себя ряд приемов задержания и оказания противодействий противнику. Регулярно ведутся занятия, совершенствующие физическую подготовку бойцов.

Немаловажное значение для студентов-оперативников играют и психологические тренинги, на которых ребята учатся не отступать перед опасностью, сохранять спокойствие при любом инциденте и проявлять жесткую волю, если, конечно же, потребуют обстоятельства. Значимость такой силовой организации, действующей на добровольной основе, побуждает многих студентов-шуховцев ежегодно пополнять ряды «Грифона».

Оперотряд БГТУ им. В.Г. Шухова смог добиться успехов, во многом благодаря ректорату университета, где понимают значимость правоохранительной работы в вузе. Студентам-оперотрядовцам ежемесячно выплачивают из внебюджетных средств денежное вознаграждение, дополнительно поощряют за добросовестную работу, закупается экипировка и спецсредства.

Благодаря слаженной работе правоохранительных органов и их добровольных помощников обеспечивается высокий уровень организации охраны общественного порядка при проведении спортивных мероприятий в вузе.

Современная система обеспечения безопасности спортивных соревнований является многоэлементной, поскольку направлена на решение комплексных задач. К одним из важнейших элементов указанной системы относятся нормативно-правовое регулирование вопросов обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований.

Следует отметить, что законодательное регулирование вопросов, связанных с безопасностью организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, наиболее активно осуществлялось в 2013 и 2014 годах. В указанный период времени приняты ряд важнейших документов, которые заложили основы для дальнейшей реализации правотворческой функции в исследуемом направлении. В частности, был принят Федеральный закон от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» [5], направленный на предотвращение хулиганства зрителей в местах проведения официальных спортивных соревнований. Федеральным законом, помимо прочего, были определены требования к местам проведения официальных спортивных соревнований и обеспечению в этих местах общественного порядка и общественной безопасности, а также установлены права и обязанности зрителей.

Одновременно Федеральным законом были внесены изменения в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, предусматривающие введение статьи 20.31 (нарушение Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований), статьи 20.32 (нарушение Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований) и части 5 статьи 20.25 (нарушение административного запрета на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения).

Указанные статьи названного Кодекса уже имеют свою правоприменительную практику. Так, за 2014 год на

территории 42 субъектов Российской Федерации в период проведения спортивных мероприятий по статье 20.31 составлено 1071 административный материал, из них: на футбольных матчах – 963, на хоккейных – 103, на баскетбольных – 5. По части 5 статьи 20.25 составлено 2 административных протокола (в Московской и Астраханской областях).

В развитие положений Федерального закона были изданы подзаконные нормативные правовые акты, которые более детально регламентируют отдельные вопросы обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований.

Так, изданы постановления Правительства Российской Федерации от 16 декабря 2013 г. № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований» (подготовка проекта осуществлялась Минспортом России) [2], от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» (подготовка проекта осуществлялась МВД России) [3].

Также были подготовлены и ведомственные нормативные правовые акты, например, приказ МВД России от 14 января 2014 г. № 14 «Об организационных мерах по ведению списка лиц, которым запрещено посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения», в соответствии с которым на ГУООП МВД России возложено ведение списка лиц, которым запрещено посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения, а также представление в соответствии с законодательством Российской Федерации информации о лицах, содержащихся в данном списке, в Минспорт России.

Вместе с тем, несмотря на проделанную работу, следует констатировать, что законодательное решение вопросов обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований до настоящего момента не завершено.

Так, МВД России во исполнение Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований осуществляется подготовка проекта приказа, которым будут утверждаться Требования к отдельным объектам инфраструктуры мест проведения официальных спортивных соревнований и техническому оснащению стадионов для обеспечения общественного порядка, и общественной безопасности.

С учетом обозначенных угроз дальнейшего решения требуют и вопросы идентификации личности зрителей, на что неоднократно обращалось внимание на самом высшем уровне, в том числе на заседаниях Совета Безопасности Российской Федерации.

В настоящее время правовые основы идентификации личности зрителей установлены Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с частью 2 статьи 20 которого при входе в места проведения официальных спортивных соревнований, определенных решениями Правительства Российской Федерации, идентификация личности зрителей является обязательной [4].

Согласно подпункту «ж» пункта 8 Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований объекты спорта должны быть оборудованы или снабжены системой видеонаблюдения, позволяющей осуществлять идентификацию физических лиц во время их нахождения в местах проведения соревнований.

В соответствии с пунктом 6 Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований в случае идентификации физического лица (в том числе посредством систем видеонаблюдения), в отношении которого вступило в законную силу постановление суда об административном запрете на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований, организатор официального соревнования и (или) контролеры-распределители имеют право отказать указанному лицу во входе или

удалить его из места проведения официального спортивного соревнования, аннулировав входной билет или документ, его заменяющий, без возмещения его стоимости.

Вместе с тем приведенные положения не позволяют осуществлять идентификацию личности зрителей при продаже входных билетов.

В целях совершенствования правовых основ идентификации личности зрителей при приобретении билетов на соревнования и при посещении спортивных мероприятий председателем Комитета Совета Федерации по обороне и безопасности В.А. Озеровым внесен проект федерального закона № 625637-6 «О внесении изменения в статью 20 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в частности создания дополнительных условий обеспечения безопасности проведения официальных спортивных мероприятий). Указанным законопроектом предлагается изменение редакции части 2 статьи 20 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», представляющее организаторам официальных спортивных соревнований совместно с собственниками, пользователями объектов спорта право устанавливать требования по продаже входных билетов при предъявлении документов, удостоверяющих личность.

Названный законопроект поддержан Минспортом России и МВД России при условии его доработки ко второму чтению с учетом ряда высказанных замечаний.

Еще одним важным направлением обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований является повышение эффективности информационного обмена с правоохранительными органами иностранных государств, которое может быть достигнуто посредством создания Российского национального футбольного информационного пункта.

В настоящее время осуществляется работа по подготовке проекта Конвенции Совета Европы о едином подходе к обеспечению безопасности, охране общественного порядка и обслуживанию во время спортивных соревнований, который призван заменить действующую в настоящее время Конвенцию.

Статьей 11 названного проекта Конвенции предусматривается обязанность для всех государств-участников, в том числе для России, в случае ее подписания, создать Национальный футбольный информационный пункт. Полагаем, что на указанное подразделение, в случае его создания, могут быть возложены задачи по осуществлению предупредительно-профилактической работы в среде фанатов, взаимодействию с клубами, формированию базы данных на болельщиков, причастных к противоправной деятельности, координации и информационному обмену с зарубежными партнерами.

Для усиления безопасности во время проведения международных массовых и спортивных мероприятий, международными и региональными организациями разрабатываются программы, направленные на сотрудничество правоохранительных органов, спортивных организаций, а также международных и региональных организаций, борющихся с терроризмом и его новыми проявлениями. Это выражается в создании международных проектов, цели которых сосредоточены на точечном определении проблемы и ее решении с привлечением компетентных партнеров на международном, региональном и государственном уровнях [1].

На основании изложенного полагаем возможным отметить, что важнейшими направлениями деятельности по обеспечению безопасности спортивных соревнований являются выработка предложений по совершенствованию законодательного регулирования на основе имеющейся правоприменительной практики; проведение анализа состояния состояния объектов спорта предъявляемым требованиям по безопасности; повышение эффективности деятельности контролеров-распорядителей; проведение профилактической работы с болельщиками.

Литература:

1. Гридчин, А.А. Совместный проект Генерального Секретариата Интерпола и Континентальной хоккейной лиги как средство предупреждения преступности в хоккее на льду, усиления мер безопасности и противодействия терроризму при проведении чемпионатов КХЛ и других спортивных соревнований / А.А. Гридчин, Е.А. Мукосеева, В.В. Сараев, В.В. Скоропупов // Российский следователь. — № 24. — 2014. — Москва: Издательская группа «Юрист». — С. 39 — 40.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 16 декабря 2013 г. № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований» // Российская газета. 19.12. 2013.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» // Российская газета. 23.04. 2014.
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. 8.12. 2007.
5. Федеральный закон от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» // Российская газета. 25.07. 2013.
6. Шипилов, Р.В. Архитектурно-планировочные принципы обеспечения безопасности при проектировании многофункциональных спортивных комплексов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата архитектуры / Р.В. Шипилов. — Казань, 2011.

Bibliodraphy:

1. Gridchin A. A. The cooperative project of Interpol General Secretariat and Continental Hockey League as the measure of prevention of the ice hockey crime, amplification of the security measures and the counter-terrorism during the CHL championships and other sport competitions / A. A. Gridchin, E. A. Mukoseeva, V.V. Saraev, V.V. Skoropupov // Russian investigator. - № 24. - 2014. - Moscow: "The lawyer" publishing group. - P. 39-40.
2. Belgorod region government resolution of 16 December 2013 № 1156 "Of the approval of the Behavior rules for audience during the official sport competitions" // Russian newspaper 19.12.2013.
3. Belgorod region government resolution of 18 April 2014 № 353 "Of the approval of security measures during the official sport competitions" // Russian newspaper 23.04.2014.
4. Federal law of 4 December № 329-FZ "Of the physical education and sport in Russian Federation" // Russian newspaper 8.12.2007.
5. Federal law of 23 July 2013 № 192-FZ "Of the changes in the particular legal acts according to the social security and safety providing during the official sport competitions" // Russian newspaper 25.07.2013.
6. Shipilov, R. V. Architectural and planning principles of the security measures during the design of the multi-purpose sport complexes: thesis abstract on scientific degree of candidate of architecture / R.V. Shipilov. — Kazan, 2011.

Информация для связи с авторами:

Амельченко Ирина Анатольевна,
e-mail: amelchenko67@bk.ru

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ИРАКА К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ СЕЗОНА

Ктайман Х.Д., аспирант,

Костюкова О.Н., кандидат педагогических наук, доцент,

Костюков В.В., доктор педагогических наук, профессор,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма



Аннотация.

В статье анализируются перспективы использования разработанной программы внеурочных занятий баскетболом с юношами 17-18 лет к важным соревнованиям сезона.

Ключевые слова: юноши 17-18 лет, баскетбол, внеурочные занятия, подготовленность.

TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS OF IRAQ TO THE MAIN COMPETITION OF THE SEASON

Khtaiman H.J., Post-graduate student,

Kostyukova O.N., Cand. Pedagog. Sci., Docent,

Kostyukov V.V., Dr. Pedagog. Sci., Professor,

Kuban State University of Physical culture, Sport and Tourism

Abstract. In article analyzes the prospects use the developed program of extracurricular training basketball with young 17-18 years to important competition season.

Key words: young 17-18 years, basketball, extracurricular training.

Введение. В настоящее время баскетбол имеет огромную массу поклонников в разных странах и регионах земного шара. Он широко используется в занятиях с представителями разных возрастных групп населения: как эффективное средство физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи, работающего населения и пенсионеров, как один из популярных олимпийских видов спорта в программах спортивных школ, центров подготовки, училищ олимпийского резерва и, наконец, как великолепное спортивное шоу на уровне высшего спортивного мастерства, когда играют сборные и клубные команды во время национальных чемпионатов и международных соревнований [1, 3, 8].

Баскетбол очень популярен в странах арабского мира и, в частности, в Ираке, где проводятся чемпионаты, кубки и первенства стран и региона, а также различные международные турниры.

Дополнительным импульсом развития детско-юношеского баскетбола в регионе стало его включение в программу летних юношеских олимпийских игр, что сразу привело к подготовке этой категории баскетболистов более пристальное внимание со стороны спортивных функционеров, руководителей клубов, представителей федераций, тренеров.

Однако, развитие детско-юношеского баскетбола в Ираке сдерживается рядом причин: недостаточным количеством плоскостных кортов, спортивных залов и дворцов спорта, уровнем профессиональной квалификации многих тренеров, несоответствующей современным требованиям, нехваткой учебно-методической литературы по различным вопросам спортивной подготовки юных баскетболистов, скромным календарем соревнований, требующим расширения и других.

Организация и методы исследования.

Исследования проводились с января 2013 года до мая 2014 года на базе спортивного клуба Hilla города Вавилон (Ирак). На предварительном этапе исследования (2013

г.) под наблюдением находились 15 юношей, в педагогическом эксперименте (10 января – 10 мая 2014 года) участвовали 30 юношей, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек в каждой. Все участники исследования – юноши 17-18 лет, старшеклассники городских общеобразовательных школ, стаж занятий баскетболом – от 3 до 6 лет, квалификация – спортсмены массовых разрядов.

Уровень физического здоровья обследуемых определялся по методике Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко [4], уровень физической и технической подготовленности, а также результативности соревновательной деятельности юных баскетболистов определялся по общепринятым, метрологически проверенным методикам [7, 8]. Статистическая обработка результатов тестирований осуществлялась на компьютере с использованием стандартных программ [2].

Результаты исследования и их обсуждение.

Определение эффективности традиционных программ секционных занятий баскетболом, проведенное ранее (2013 год) позволило выявить их недостаточную результативность и необходимость разработки модернизированных тренировочных вариантов.

Трехмесячный временной отрезок педагогического эксперимента определялся следующими обстоятельствами: во-первых его отметили и спортсмены и тренеры, участвовавшие в анкетировании; во-вторых – три месяца было с момента начала учебных занятий после зимних каникул до основного турнира сезона – первенства Ирака по баскетболу среди юношей 2014 года.

Трехмесячный этап занятий баскетболом был разделен на три месячных мезоцикла различной направленности – втягивающий, базовый и предсоревновательный. Целевая направленность каждого месячного мезоцикла определяла его микроцикловую структуру [5, 6].

Разработанная мезо – микроцикловая структура процесса спортивной подготовки юных баскетболистов 17-18 лет приведена на рисунке.

Этап спортивной подготовки													
мезоциклы	втягивающий				базовый				предсоревновательный				
микроциклы	ВТ	ВТ	УД	ВС	УД	УД	УД	ВС	СОР	УД	УД	ПВ	ВС
	февраль				март				апрель				май

Рис. Недельная и месячная структура трехмесячного этапа спортивной подготовки юных баскетболистов Ирака к основным соревнованиям сезона (10 февраля-10 мая 2014 года)

Микроциклы: ВТ - втягивающий; УД- ударный; ВС - восстановительный; СОР - соревновательный; ПВ - подводящий

Во втягивающем мезоцикле (10 февраля – 9 марта) основная задача – восстановление игровых кондиций юных баскетболистов после зимних каникул и подготовка к производительной специфической тренировочной работе. Поэтому, начинается он с двух втягивающих микроциклов (второй немного напряженнее первого) со средней нагрузкой, затем идет ударный микроцикл, где все занятия проводятся с большой нагрузкой и завершается он восстановительным микроциклом с малой нагрузкой.

Из средств физической подготовки используются в основном упражнения, направленные на решение задач общей физической подготовки, техническая подготовленность повышается за счет многократных повторений выполнения базовых элементов игры – ведения, передач мяча, бросков по кольцу и т.д. Постепенно повышаются функци-

ональные возможности занимающихся с некоторым предпочтением для развития различных видов выносливости.

Основное предназначение базового мезоцикла (10 марта – 6 апреля) повысить уровень всех компонентов подготовленности юных баскетболистов – расширять функциональные возможности систем и функций организма юношей, несущих основную нагрузку при игре в баскетбол, развивать физические качества (преимущественно средствами СФП), уровень других сторон подготовленности, на основе выполнения разнообразной работы повышенной интенсивности. Он включает в себя три ударных микроцикла (в первом – два занятия с большой нагрузкой, во втором – одно, в третьем – все три) и восстановительный микроцикл с малой нагрузкой.

В предсоревновательном мезоцикле (7 апреля – 10 мая) завершается подготовка к основному турниру, акцент делается на совершенствовании групповых и, особенно,

командных взаимодействий в нападении и защите, нагрузка немного меньше чем в базовом микроцикле.

В нашем педагогическом эксперименте предсоревновательный мезоцикл начался с соревновательного микроцикла – первенства города Вавилона (если соревнований нет, то вместо них проводится ударный микроцикл), затем запланированы два ударных микроцикла (в первом все три тренировки с большой нагрузкой, во втором – две), после них подводящий микроцикл со средней нагрузкой (одно занятие с большой) и в завершение – восстановительный микроцикл с малой нагрузкой.

Выполнение разработанной трехмесячной программы секционных занятий баскетболом вызывает более выраженную, чем при традиционных занятиях, ответную реакцию организма спортсменов 17-18 лет.

Статистически достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами в пользу первой отмечены по уровню физического здоровья юношей ($t = 2,31$, $P < 0,05$).

Исходный уровень физической подготовленности был почти одинаков (достоверные отличия зафиксированы по двум параметрам из шести), что свидетельствует об относительной однородности состава групп.

После трех месяцев регулярных занятий баскетболом спортсмены экспериментальной группы стали достоверно превосходить сверстников из контрольной по пяти параметрам из шести (83,3 %), что наглядно подтверждает более высокую эффективность разработанной трехмесячной программы.

Результаты исходного тестирования уровня технической подготовленности (11 февраля 2014 года) в контрольной и экспериментальной группах отличались незначительно: эффективность выполнения штрафных бросков составила (соответственно) 36,7 и 43,3 %, время скоростного ведения и передвижения в защитной стойке 3х5 м, а также количество передач мяча двумя руками в цель – оказались почти одинаковыми, а результативность дистанционных бросков оказалась лучше в контрольной группе – 26,7 % и 26,0 %. Отличия по всем параметрам недостоверные – $t=0,08-1,36$, при $P>0,05$.

Значения всех показателей конечного тестирования отличались значительно, статистически достоверно с высокой степенью вероятности ($t=4,39-6,36$, при $P<0,01$), подтверждающей более высокую эффективность разработанной трехмесячной программы подготовки юных баскетболистов Ирака к основному турниру сезона, по сравнению с традиционной.

Результаты сравнительного анализа результативности соревновательных действий юных баскетболистов из контрольной и экспериментальной, свидетельствуют о более существенных улучшениях, произошедших в экспериментальной группе.

При исходном обследовании уровень соревновательной деятельности в экспериментальной группе только по одному параметру («передал мяч и выходи») достоверно превышал аналогичный в контрольной группе – $t=4,72$, при $P<0,01$. В конце педагогического эксперимента достаточное преимущество экспериментальной группы над контрольной было зафиксировано по 7 показателям из 11.

Заключение. Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента позволяет утверждать, что разработанная трехмесячная программа подготовки юных баскетболистов Ирака к основному соревнованию сезона эффективнее традиционной и может быть рекомендована для использования в процессе спортивной подготовки спортсменов 17-18 лет.

Литература:

1. Качарян, Т.Н. Прогнозирование игрового амплуа баскетболистов с учетом индивидуальных морфологических и психологических особенностей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Т.Н. Качарян. – Малаховка, 2012. – 26 с.
2. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – 205 с.
3. Костюков, В.В. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи / В.В. Костюков, А.М. Глазин и др. // Культура физическая и здоровье, 2014. – № 2. – С. 37-41
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Портнов, Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
8. Popovich Gregg. Complete conditioning for basketball / Gregg Popovich. – USA: Florida: Human Kinetics, 2007. – 205 p.

Bibliography:

1. Kacharyan, T.N. Forecasting basketball game role with regard to individual morphological and psychological characteristics: Abstract diss. ... Cand. Pedagog. Sci. / T.N. Kacharyan. – Malahovka, 2012. – 26 p.
2. Korenberg, V.B. Basics of sports kinesiology / V.B. Korenberg – M.: Soviet sport, 2005. – 205 p.
3. Kostyukov, V.V. The yeas annual training basketball and streetball in physical education students youth / V.V. Kostyukov, A.M. Glasin and etc. // Physical education and healthy, 2014. – № 2. – P. 37-41
4. Landa, B.H. Methodology of integrated assessment of physical development and physical development and physical fitness: Training manual / B.H. Landa. – M.: soviet sport, 2004. – 192 p.
5. Matveev, L.P. Theory and methods of physical education – 3-e ed., revised and additional / L.P. Matveev. – M.: Education and sport, SportAkademPress, 2008. – 544 p.
6. Platonov, V. N. High performance sport and the training of national team to the Olympic games / V. N. Platonov. – M.: Soviet sport, 2010/- 310 p.
7. Portnov, U.M. Basketball: application of the program of sports training for children-youth sports school, specialized children-youth school of Olympic reserve / U.M. Portnov, V.G. Bashikirov, V.G. Lunichkin and ect. – M.: Soviet sport, 2006. – 100 p.
8. Popovich Gregg. Complete conditioning for basketball / Gregg Popovich. – USA: Florida: Human Kinetics, 2007. – 205 p.

*Информация для связи с авторами:
Костюков Владимир Васильевич,
e-mail sport-igry@mail.ru*

ЭКСТЕНСИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА У МОЛОДЁЖНОГО СООБЩЕСТВА, В УСЛОВИЯХ СТАГНАЦИИ РАЗВИТИЯ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Зуев В.Н., доктор педагогических наук, профессор,
Насонов В.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Иванов В.А., аспирант,
 Тюменский государственный университет



Аннотация.

В статье исследуются спортивные субкультуры экстремальной направленности для занятий молодёжных сообществ. Авторы обосновывают противоречия посредством методологических подходов на современном этапе, между конвергентными связями экстенсивных занятий спортивных субкультур экстремальной направленности, и существующей инфраструктуры для молодёжных сообществ.

Ключевые слова: конвергентные связи, инфраструктура, репрезентативный опрос, спортивные субкультуры, спортивная площадка, спортивный инвентарь, стагнация, экспериментальные площадки.

EXTENSIVE TRAINING IN EXTREME SPORTS AMONG THE YOUTH OF THE COMMUNITY, IN CONDITIONS OF INFRASTRUCTURE DEVELOPMENT STAGNATION

Zuev V. N., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Nasonov V. V., cand. pedagog. Sci., Docent,
Ivanov V. A., Graduate student,
 Tyumen State University

Abstract.

The article explores the subculture of extreme sports orientation sessions for youth communities. The authors justify the contradiction by methodological approaches at the present stage, between the converged communications extensive training sports subcultures extreme focus, and the existing infrastructure for youth communities.

Key words: converged communications, infrastructure, representative survey, sports subculture, playground, sports equipment, stagnation, experimental sites.

Введение. Занятия экстремальными видами спорта у молодёжных сообществ достигли за минимизированный период высокой степени популярности. Совершенно очевидно, возникает потребность в переосмыслении развития инфраструктуры (спортсооружения, спортивный инвентарь, магазины) методологических оснований, поиска новых парадигм спортивных субкультур экстремальной направленности. Спортивные субкультуры экстремальной направленности для занятий молодёжных сообществ – это уникальные, сложные и многогранные социальные явления. Развитие экстремальных видов спорта на современном этапе в Российской Федерации обострило противоречие между экстенсивными занятиями, динамичной увлечённостью у молодёжи в данных видах спортивных субкультур и необходимостью оптимального, стандартного, нормативно-обеспечения инфраструктуры для занятий у молодёжного социума.

Занятия экстремальными видами спорта обладают полифункциональными особенностями в ресурсах инфраструктуры спортивных субкультур. В большинстве регионов России ощущается стагнация, недостаточность спортивной инфраструктуры [1, 2, 8].

Актуальность темы исследования объясняет и тот постоянный интерес, который на протяжении двух десятилетий присутствует у молодёжного социума в занятиях экстремальными видами спорта. Ее предназначение – наиболее полное удовлетворение потребности молодых людей в услугах инфраструктуры спортивных субкультур эк-

стремальной направленности [6, 7]. Экстенсивность развития экстремальных видов спорта является проблемным на современном этапе, по состоянию инфраструктуры в регионах страны. Метаморфоза обусловлена практикой управления на федеральном, региональном и муниципальном уровнях с молодёжными сообществами. Наше исследование и анализ методологических подходов, в конвергентных связях экстенсивных занятий спортивных субкультур экстремальной направленности, и существующей инфраструктуры для молодёжных сообществ в современных условиях выявило ряд противоречий:

- с одной стороны, несмотря на общие темпы развития инфраструктуры, в некоторых российских регионах, услуги (спортсооружения, спортивный инвентарь, магазины) недоступны для молодёжи из-за их малочисленности или полного отсутствия;

- несмотря на повышенный интерес к существующей проблеме до настоящего времени не создано научно обоснованной и методически разработанной системы подготовки специалистов по развитию и занятиям спортивных субкультур;

- имеется существенный дисбаланс между активизацией у молодёжного сообщества в занятиях спортивных субкультур и отсутствием механизмов развития субкультур экстремальной направленности, концепций и целевых долгосрочных программ развития на государственном уровне.

Количественные и качественные показатели развития инфраструктуры не всегда сочетаются с потребностями



ми спортивных субкультур экстремальной направленности, не учитывая реальных трудностей в социализации данной категории молодежи [3, 4, 5, 9].

Предпосылкой к научно-теоретическому исследованию стал недостаточный уровень развития инфраструктуры для молодежи в спортивных субкультурах экстремальной направленности.

Целью исследования является удовлетворение потребностей спортивных субкультур экстремальной направленности в развитии инфраструктуры для молодежных сообществ.

Цель исследования подразумевает выполнение следующих задач:

1. Проанализировать инфраструктуру для спортивных субкультур экстремальной направленности.

2. Определить потребности спортивных субкультур экстремальной направленности в развитии инфраструктуры мегаполиса.

3. Выявить основные аспекты, удовлетворяющие потребности спортивных субкультур в развитии инфраструктуры муниципалитета.

Результаты исследования и их обсуждение: Для изучения инфраструктуры в городах Российской Федерации, спортивных субкультур экстремальной направленности в период с апреля 2014 по апрель 2015 года, нами был проведен интерактивный репрезентативный опрос в социальной сети vk.com (таблица 1).

Таблица 1
Респонденты, участвующие в эксперименте

№	Регион	Город	Количество респондентов	
			чел.	в %
1	Тюменская область	Тюмень	137	43,9
2	Ханты-Мансийский АО	Ханты-Мансийск	4	1,2
		Сургут	7	2,2
		Нефтеюганск	5	1,6
3	Свердловская область	Екатеринбург	48	15,4
		Первоуральск	7	2,2
		Новоуральск	5	1,6
4	Самарская область	Тольятти	2	0,6
5	Ивановская область	Кинешма	1	0,3
6	Красноярский край	Красноярск	4	1,2
7	Московская область	Москва	31	9,9
		Балашиха	5	1,6
		Химки	2	0,6
8	Санкт-Петербург	Санкт-Петербург	54	17,3
Итого			312	100

Тюменскую область представила основная масса респондентов – 43,9%. Наибольшим количеством респондентов отличаются г. Екатеринбург (15,4%), г. Москва (9,9%), г. Санкт-Петербург (17,3%).

Таблица 2
Наличие специализированных магазинов спортивного инвентаря в регионах

№	Варианты ответов	Количество респондентов (%)
1	Да	45,1
2	Нет	23,1
3	Заказываю через интернет	18,3
4	Да, но с некачественным спортивным инвентарем	13,5
Всего		100

Из опрошенных респондентов (45,1%) отметили наличие специализированных магазинов спортивного инвентаря, как правило, это начинающие спортсмены – экстремалы низкой квалификации, не нуждающиеся в профессиональном спортивном инвентаре и выбирающие некачественный инвентарь. В исследовании 23,1% респондентов указали их отсутствие, 18,3% заказывают спортивный инвентарь через интернет. Наличие специализированных магазинов

с некачественным инвентарем отметили 13,5% респондентов (таблица 2).

Таблица 3
Доступность спортивных сооружений в экспериментальных мегаполисах

№	Шаговая доступность	Количество респондентов (%)
1	1-5 мин пешком	3
2	6-10 мин пешком	4
3	11-20 мин пешком	7,4
4	5-10 мин на транспорте	12,2
5	10-20 мин на транспорте	14,8
6	Более 30 минут на транспорте	38,6
7	Нет площадок	20,9
Всего		100

Наличие специализированных спортивных площадок в шаговой доступности 1-5 минут указали всего 3% респондентов. Из опрошенных 4% добираются 6-10 минут пешком до мест занятий, 7,4% молодых людей идут пешком 11-20 минут. На транспорте приезжают за 5-10 минут 12,2% опрошенных, у проживающих в отдаленных районах от спортивных сооружений затрачивается 10-20 минут – 14,8%. Молодежь, у которой затрачивается более 30 минут – 38,6%. Отсутствие специализированных спортивных площадок отметили 20,9% респондентов (табл. 3).

В результате нашего исследования можно сделать следующие выводы:

- Для удовлетворения потребностей молодежных сообществ, в услугах спортивных субкультур экстремальной направленности, востребованы механизмы реализации на государственном уровне, а именно формирование концепций и целевых долгосрочных программ развития;

- Для минимизации стагнации инфраструктурных ресурсов, были определены приоритетные сегменты:

- наличие унифицированных специализированных спортивных площадок в шаговой доступности;

- наличие полифункциональных специализированных магазинов и качественного спортивного инвентаря;

- наличие комплексных специализированных спортивных сооружений.

Литература:

1. Глухова, М.Ф. Инфраструктура молодежной политики: управление организационно-функциональным обеспечением: автореф. дис. ...доктора соц. наук (22.00.08) / Глухова М.Ф. - Нижний Новгород, 2012
2. Зуев, В.Н. Нормативное правовое регулирование общественной сферы физической культуры и спорта (история и современность) / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 196.
3. Зуев, В.Н. Менеджмент и менеджеры общественной сферы физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.Н. Зуев. - М.: Физическая культура, 2006. - 400 с.
4. Зуев, В.Н. Управление системой спортивного соревнования: Учебное пособие / В.Н. Зуев. - М.: Физическая культура, 2009. - 264 с.
5. Зуев, В.Н. О парадигме реформирования федеральных органов государственной власти сферы физической культуры и спорта в постсоветский период / В.Н. Зуев, П.А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 11. - С. 3-14.
6. Зуев, В.Н. Программирование спортивных субкультур для социализации молодежи Тюменской области / В.Н. Зуев, В.А. Иванов // Социология. Экономика. Политика. - 2013. - № 1. - С. 55-58.

7. Зуев В.Н. Ценностные ориентации молодежи при выборе спортивных субкультур экстремальной направленности / В.Н. Зуев, В.А. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 12. - С. 14-17.
 8. Кривова, Д. А. Управление социальной инфраструктурой в малых городах: автореф. дис. канд. соц. наук (22.00.08) / Д. А. Кривова - Екатеринбург, 2013.
 9. Малышев, Г. А. Формирование направлений инновационного развития спортивной инфраструктуры: автореф. дис. канд. эконом. наук (08.00.05) / Г.А. Малышев. - Москва, 2010.
 1. Glukhova, M. F. Infrastruktura youth policy: managing organizational and functional software: Abstract dis. ...Dr. Soc. Sci. (22.00.08) / M.F. Glukhova. - Nizhny Novgorod , 2012.
 2. Zuev, V.N. Legal regulation of the domestic sphere of physical culture and sport (history and modernity) / V.N. Zuev, V.A. Loginov . - M .: Soviet Sport , 2008.- P. 196 .
 3. Zuev, V.N. Management and managers of domestic sphere of physical culture and sport : Textbook / V.N. Zuev. - M .: Physical Education , 2006. - 400 p.
 4. Zuev, V.N. System Management sporting event: the manual / V.N. Zuev. - M .: Physical Education , 2009. - 264 p.
 5. Zuev, V.N. On the paradigm of reforming the federal authorities sphere of physical culture and sports in the post-Soviet period / V.N. Zuev, P.A. Vinogradov // Theory and Practice of Physical Culture. – 2011. - № 11. - P. 3-14 .
 6. Zuev, V.N., Programming for the sport socialization of youth subcultures Tyumen region / V.N. Zuev, V.A. Ivanov // Sociology. Economy. Policy. – 2013. - № 1. - P. 55-58.
 7. Zuev, V.N., Valuable orientations of youth when choosing sport subcultures extreme direction / V.N. Zuev, V.A. Ivanov // Theory and Practice of Physical Culture. - 2013. - № 12. - P. 14-17.
 8. Krivova, D. A. Upravlenie social infrastructure in small towns : Abstract dis. ...Cand. Soc. Sciences (22.00.08) / D.A. Krivova. - Ekaterinburg, 2013.
 9. Malyshev, G.A. Formation directions of innovative development of sports infrastructure : Abstract dis. ...cand. ekonom. sci. (08.00.05) / G. A. Malyshev. - Moscow, 2010.
- Информация для связи с автором:*
 Зуев Валентин Никифорович,
 e-mail: zuev_sport72@mail.ru

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ, СПОРТ И ТУРИЗМ КАК ФАКТОРЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Евсеев Ю.И., заслуженный работник физической культуры РФ,
 академик МаНПО, Национальной академии туризма,
 член-корреспондент Педагогической академии, доктор педагогических наук, профессор,
 лауреат ордена «За вклад в просвещение»
Денисов Е.А., заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма, академик,
 кандидат педагогических наук, доцент Национальной академии туризма



Аннотация.

Содержание адресовано читателю-практику, твердо принявшему решение использовать средства физической культуры, спорта и туризма в целях самосовершенствования. Знание методики организации, особенностей самостоятельных занятий, видов рекреации в зачетно-экзаменационный период, гигиенических основ закаливания – далеко не полный перечень предлагаемой информации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, здоровье личности, гигиеническая гимнастика, планирование.

THE PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM AS FACTORS OF SELFREALIZATION

Evseev Yu. I., Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,
 the MANPO academician, National Academy of tourism,
 correspondent member of the Pedagogical Academy, Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Denisov E. A., Head of Department of Physical Education, Sport and Tourism, Professor,
 Cand. Pedagog. Sci., Docent
 National Academy of Tourism

Abstract.

The content is written for the reader practice, firmly deciding to use the means of physical culture, sport and tourism for the purposes of selfimprovement. Knowledge of methods of organization, the characteristics of the Amateur classes, recreational activities in test and examination period, hygienic basics of hardening is not a complete list of offered information.

Key words: physical culture, sport, tourism, health personally to the accuracy, hygienic gymnastics, planning.

*Поставь перед собой сто учителей –
они окажутся бессильными, если ты
не можешь сам заставить себя и сам требовать
от себя.*

В.А. Сухомлинский

В вузе не обучают, а учат учиться

Самостоятельные занятия физической культурой, физическим воспитанием, а значит, и физическим самовоспитанием, обратим серьезное внимание на термин «самоуправление», напомним, что вузовская информационно-воспитательная среда и ее важнейший компонент – физическая культура, спорт и туризм – ориентированы на совершенствование личности, воспитание гражданина, формирование профессионала. Физическая культура видится как важнейший фактор развития, совершенствования естественных жизненно важных возможностей, качеств человека, его способностей преобразовывать свое «я» и окружающий мир. Уровень учебнотрудовой, социально-практической деятельности сегодняшнего студента – завышенного управленца, следует отнести к категории экономической, корреляционно зависящей от состояния здоровья, психофизической, интеллектуальной готовности к деятельности – объективному целенаправленному процессу взаимобмена между человеком и природой. Высокий уровень соматического и психического здоровья личности, физическая подготовленность – факторы не только создания «имиджа», высокой производительности труда, но и конкретного благосостояния в жизни, создания семьи, роста населения страны.

Заторможность механизмов адаптации к вузовским требованиям четко связывается с неуспеваемостью студентов. Физическая культура, ее целенаправленные методы физического и психического воздействия на организм молодого человека значительно сокращают сроки адаптации, воспринимаемости, переработки и усвоения объемного материала вузовских дисциплин, форм и видов обучения. Общеизвестно, что студенты второго – пятого курсов систематически занимаются физической культурой, спортом, обладают лучшим физическим развитием и учатся лучше, чем студенты-первокурсники.

Невозможно переоценить и влияние целенаправленного использования средств физической культуры, спорта, туризма для подготовки студента к определенной профессиональной деятельности, как и невозможно представить будущего геолога, не умеющего преодолевать естественные природные препятствия, инженера – без высокой умственной работоспособности, предпринимателя – без качеств самообладания, релаксации, как и многих других представителей различных специальностей.

Формы самостоятельных занятий: гигиеническая (утренняя) гимнастика (15-30 минут), дневная целенаправленная физкультурная пауза (10-15 минут), учебно-тренировочные занятия во второй половине дня по видам спорта, система физических упражнений.

Планирование самостоятельных занятий

Планирование – это волевое представление видов деятельности, выполнение которых неукоснительно в течение длительного периода. Желательна консультация преподавателя, тренера или врача по физконтролю.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Студентам, ранее не занимавшимся спортом и не имеющим к нему интереса, рекомендуется заниматься по программе физического воспитания. Студенты, поступившие на 1-й курс с определенной спортивно-технической подготовкой, должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство в спортивных секциях.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Основные формы и организация самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий обуславливаются целью и задачами. Основные из них – гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки.

Гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием как ее заключительной частью.

Примерная схема составления комплексов гигиенической гимнастики

Группа упражнений	Воздействие упражнений на организм
1. Ходьба, легкий бег	Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в подтягивании	Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
3. Упражнения для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения)	Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса	Увеличение подвижности, укрепление мышц

6. Маховые упражнения для ног и рук	Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц	Укрепление мышц
8. Бег, прыжки, подскоки	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
9. Заключительные упражнения	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8-10 минут после каждой пары занятий. Небольшие (3-5 упражнений) комплексы в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьбы» двух рук, их массажа, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «проснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв глаза, зажмурившись, вы снимите усталость и напряжение с глаз.

Естественно, что нельзя ограничиваться только перечисленными выше рекомендациями и упражнениями.

Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта. Само занятие делится на подготовительную часть (разминку), длительность которой составляет 5-10% от общего времени, основную – 80-90% и заключительную часть – 8-10%.

Существующее и сегодня течение «1000 движений ежедневно!» подразумевает «норму двигательной активности», необходимую для нормальной работы организма человека, его систем и органов. За 2745 минут в зависимости от состояния здоровья нужно выполнить: приседание, наклоны туловища вправо-влево, наклоны вперед (руками достать пола), назад, сведение за спиной согнутых в локтях рук, поднимание прямых ног с одновременным приподниманием таза (лежа на спине), разведение рук (прямых) в стороны и поднимание их вверх по 100 раз. Повороты туловища вправо-влево, втягивание живота, прыжки на месте на каждой ноге, доставание носками ног пальцев вытянутых вперед рук (стоя) по 50 раз.

Особенности самостоятельных занятий женщин

При занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности. Здесь имеют значение степень физического развития, а также двигательный опыт, состояние здоровья и самочувствие.

Организм женщины имеет анатомофизиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с поднятием ног и таза до положения «березка», различного рода приседаниями. Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, трени-

ровок, соревнований на течение менструального цикла и характер его изменений. Во всех случаях неблагоприятных отклонений студентка должна обратиться к врачу.

Всем женщинам противопоказаны большие физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировкам рекомендуется приступать не ранее, чем через 6-7 месяцев.

Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период

Зачетно-экзаменационная сессия в профессиональном учебном заведении – особый, насыщенный до предела, требующий максимального использования своих возможностей период как для студентов, так и для педагогов. Ответствен он и для преподавателей физического воспитания, деятельность которых практически значима и должна быть направлена на концентрацию психических и умственных способностей, реакций, проявлений организма и сокращение времени реабилитации после нервно-эмоциональных напряжений, постоянного стрессового состояния студентов во время зачетов, экзаменов и после них.

Экспериментально доказано, что двухразовые в неделю занятия по физическому воспитанию, по одному академическому часу, проводимые после экзаменов, положительно влияют на умственную работоспособность студентов в период сессии; организм быстрее восстанавливается после экзаменационного стресса. В содержание занятий обязательной частью были включены игры на выбор самих студентов. Экспериментальные наблюдения автора неоднократно подтверждали тезис о снижении физической работоспособности, отрицательных проявлений организма у спортсменов в период сессии, в день экзамена и в послеэкзаменационное время. Однако нельзя не отметить, что именно у спортсменов (до 80%) быстрее проходили процессы восстановления, практически не оставалось никаких заметных следов после дистрессовых воздействий зачетно-экзаменационной сессии.

После экзамена для снятия напряжения рекомендованы упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности. Не советуют использовать участие в ответственных играх, единоборствах в плане реабилитации, так как их воздействие носит угнетающий умственную работоспособность характер.

Уменьшать психоэмоциональную напряженность в экзаменационный период рекомендуется дыхательными упражнениями:

- ♦ плечи опущены, расслаблены, живот несколько выпячен – нижние отделы легких наполняются воздухом, затем поднимаются последовательно грудная клетка, плечи. Полный выдох выполняется: втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи, ключица;

- ♦ следующее упражнение: полное дыхание при ходьбе – вдох на 4-8 шагов, задержка – 2-4 шага, выдох – 4-8 шагов;

- ♦ третье упражнение то же, но выдох осуществляется толчками через плотно сжатые губы.

Несколько слов о психосаморегуляции. Известно, что на фоне мышечного расслабления ослабляется психическая активность (внимание, память, эффективность мышления, эмоции и другое). Суть аутогенной тренировки состоит в том, что воздействию на себя методами самовнушения, самовнушения, логических доводов, мы снижаем уровни возбуждения, нервного, физического утомления, наконец, можем преодолеть бессонницу – одно из проявлений умственного и психического утомления.

Имеет смысл рекомендовать и изменение направленности сознания: отключение – концентрация внимания

волевыми усилиями на другие объекты, ситуации; переключение – перенос направленности сознания на более интересное дело; отвлечение – ограничение сенсорного потока – пребывание в тишине, глаза закрыты, расслабленная поза; разрядка через речь, движение.

Использование физических упражнений на улучшение кровоснабжения головного мозга можно дифференцировать по схеме;

- ♦ Непосредственное воздействие на сосуды головного мозга: различные движения головой, лежания на спине; подъем ног, стойки на лопатках, голове, упражнения для позвоночника (грудной, шейные отделы), массаж, упражнения в интенсивном дыхании.

- ♦ Рефлекторнососудистые реакции: упражнения для мышц грудинно-ключичной, межлопаточной области, плечевого пояса, для раздражения вестибулярного аппарата, температурные и водные воздействия.

- ♦ Упражнения, основанные на реакции сосудов головного мозга в связи с повышенным содержанием CO_2 в крови, – нетрудные и несложные физические упражнения, упражнения с задержкой дыхания.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях не только эффективный вид организации массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузе, но и может рассматриваться как результат подготовки спортсменов, в том числе – и самостоятельными формами.

По характеру зачеты делятся на личные, личнотимандные, тимандные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми и закрытыми, очными и заочными, одноразовыми и традиционными, однодневными и многодневными, официальными и товарищескими (тренировочными), классификационными. Эти формы могут использоваться в сочетании.

В системе физического воспитания студентов вузов спортивные соревнования занимают большое место. Структура студенческих спортивных соревнований:

- ♦ внутренние соревнования по видам спорта, учебные зачетные, массовые кроссы, эстафеты, спартакиады и другие: на первенство учебных групп, на первенство курсов, на первенство факультетов, на первенство общежитий, на первенство института;

- ♦ внешние соревнования (по территориальному признаку): районные и городские, областные, зональные, республиканские, всероссийские;

- ♦ международные соревнования; матчевые, товарищеские, универсиады, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские игры.

Практикой определено несколько способов проведения спортивных соревнований, обусловленных их правилами и положениями. Выбор способа зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников или тиманд, их подготовленности и учебной занятости, от условий материальной базы.

В нашей стране используются следующие способы проведения соревнований: прямой, круговой, с выбыванием и смешанный.

Прямой способ применяется при проведении большинства личных и лично-тимандных соревнований, в которых результаты участников оцениваются метрическими единицами (в Легкой атлетике, лыжном, конькобежном, велосипедном спорте, плавании и других) или системой баллов, присуждаемых за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (в гимнастике, аэробике и прочее). Суть способа – в последовательном или одновременном исполнении соревновательных упражнений всеми участниками на одной спортивной арене. Проведение соревнований прямым способом не исключает использования на отдельных этапах соревнований элементов других способов (в личных соревнованиях по бегу, плаванию, велосипедному спорту, гребле и других видах) для формирования финальной группы.

Круговой способ основывается на принципе последовательных встреч каждого участника (тиманды) со всеми остальными и применяется главным образом в спортивных играх и единоборствах. Несмотря на значительную продолжительность соревнований, круговой способ позволяет достаточно полно и объективно выявить относительную силу всех участников тиманд.

Способ с выбыванием строится на принципе выбывания участника или тиманды из соревнования после одного или нескольких поражений. Этот способ называют «кубковым», что связано с применением его на Олимпийских играх и в розыгрышах большинства кубков. Его главное достоинство заключается в возможности включить большое число участников и провести соревнования в сжатые сроки.

Смешанный способ проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем – кругового и с выбыванием, при котором первый этап соревнований проводится по одному способу, а второй – по другому. Этот способ облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

Мемориальные спортивные соревнования имеют большое воспитательное значение. Они посвящаются определенным историческим или спортивным датам, памяти героев и выдающихся спортсменов, что способствует воспитанию молодежи на их примере. Мемориальные соревнования требуют особо тщательной подготовки, соответствующего оформления, торжественных церемоний, ритуалов и атрибутики и проводятся по специальному сценарию.

В заключение приведем слова ученого и популяризатора здорового образа жизни Поля Брэгга: *«Самое большое открытие современного человека – это умение омолодить себя физически, умственно и духовно!»*

Литература:

1. Васильева, О.С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры) / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, С.Н. Литвиненко. – Ростов н/Д, 2007.
2. Евсеев, Ю.И. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 2008.
3. Зациорский, В.М. Физическое качество спортсменов / В.М. Зациорский. – М., 1978.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебник / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 2014 (9е издание).

Bibliography:

1. Vasilieva, O. S. Book about the new physical education (health and physical culture) / O. S. Vasil'eva, L. R. Pravdin, S. N. Litvinenko. – Rostov n/D, 2007.
2. Evseev, Yu. I. Independent physical training of students of field specialties / Y. I. Evseev. – Rostov n/D, 2008.
3. Zaciorskij, V. M. Physical quality athletes / V. M. Zatsiorsky. – M., 1978.
4. Evseev, Yu. I. Physical culture: textbook / Yu. I. Evseev. – Rostov n/D, 2014 (9th edition).

Информация для связи с авторами:
Евсеев Юрий Иванович,
email: filippova71@mail.ru

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОДАРЕННОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ДЮСШ, СДЮШОР

Башшар Аль Бутхабахак, магистрант

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



Аннотация.

Игра в футбол как вид спорта неуклонно развивает двигательную активность детей и юношей, но изначально она требует и определенной одаренности.

Ключевые слова: двигательная одаренность, этапы обучения, средний школьный возраст, физические качества, средства и методы развития.

METHODS INDEFINITION OF MOTIONAL CAPABILITY OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS OF MIDDLE SCHOOLAGE

Bashshar Al Buthabahak, Graduate student

National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg

Abstract.

The game of football as a sport is steadily developing physical activity of children and youth, but initially it requires a certain talent.

Key words: motional capability, learning phase, middle school age, physical qualities, means and methods of development.

Игра в футбол – одна из любимых спортивных дисциплин у современных школьников. В мире футболом регулярно занимаются 300 миллионов человек и только 0,5 % из них являются профессионалами.

В Ираке играют в футбол около 1,5 миллионов человек. В двухстах футбольных школах занимаются 300 000 юных футболистов от 6 до 18 лет. Любимая игра входит в школьную программу. Правильно организованный учебный процесс юных футболистов оказывает положительное влияние на всестороннее развитие детей, укрепляет их здоровье и физическое развитие. Большинство специалистов в Мире признают положительное влияние футбола на школьников младшего возраста.

Футбол дарит людям радость от игры лучших мастеров мяча. Эта игра хорошо развивает двигательную активность у детей и юношей, но для покорения вершин требуется определенная одаренность. Методика воспитания талантливых футболистов постоянно совершенствуется, юные футболисты значительно уступают профессиональным игрокам в уровне скоростно-силовой подготовленности. При попадании в профессиональную команду молодого футболиста, в первую очередь, важно существенно поднять уровень скоростно-силовой подготовленности.

В этот период, происходит активная морфологическая перестройка организма, стабилизируется психическое развитие, адаптация к новому коллективу, укрепляется нервная система и двигательный аппарат.

Регулярные занятия благоприятно влияют на развитие школьников, но сама игра предъявляет повышенные требования к физической подготовленности футболиста, его двигательным качествам.

Для качественного отбора юных футболистов существуют методики определения двигательной одаренности.

Сам отбор юных ставит перед собой цель – определить двигательную одаренность кандидатов, чтобы впоследствии воспитать из них игроков высокого класса. Ранний возраст отбора (6-8 лет) определяется несколькими факторами: конкуренцией других видов спорта, большим объемом технико-тактических приемов, которым надо овладеть, психологической адаптацией детей.

Процесс отбора детей в футбольные школы должен состоять из двух этапов: определения способностей основных физических качеств (ловкость и быстрота) и способностью к овладению навыками футбола.

Оба физических качества являются врожденными и тренировке поддаются слабо. Быстрота увеличивается только за счет увеличения мышц ног или постановки техники бега, она опосредованно связана с ловкостью. Быстрый футболист, как правило, ловкий, а ловкий – всегда быстрый.

Тесты для первоначального отбора (на примере СДЮШОР «Смена» СПб):

Быстрота: бег 15 м по прямой. Оценки 2,25 сек. – отлично; 2,35 сек. – хорошо; 2,45 сек. – удовлетворительно. Принимать тест на быстроту необходимо с помощью точных приборов – электросекундомера или светодиода. Во втором случае – старт и финиш через стойки со световыми лучами, а результат выводится на специальный дисплей, подсоединенный к световым датчикам.

Ловкость: бег 15 метров по зигзагу. От старта, через три метра располагаются стойки (5 шт.) с интервалом 2 метра. Принимать тест на быстроту и ловкость необходимо с помощью тех же приборов.

Тест для определения скоростно-силовых качеств (взрывная сила) – прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами. Оценки для возраста 8-9 лет: 160 см – отлично; 150 см – хорошо; 140 см – удовлетворительно.

2-й этап отбора – определение способности к обучению.

Отобранные по тестам футболисты обучаются основным элементам техники футбола. Тренер, с помощью тестирования основных технических элементов определяет у занимающихся способность к обучению. Продолжительность этого этапа – 1 год.

Обоснование методики отбора юных футболистов по двигательным качествам.

Уровень физической подготовленности тесно связан с биологическим возрастом. При развитии физических качеств на первом этапе обучения (подготовительные группы) преимущество отдается развитию быстроты и ловкости. Силу и выносливость легче развить в процессе многолетней тренировки.

Но надо выбирать правильные средства и методы их развития и адекватно дозировать тренировочные нагрузки. Для поднятия интереса к занятиям следует разнообразить в тренировочном процессе методы развития физических качеств, применять подвижные и спортивные игры, эстафеты и другие игровые упражнения. Это давно подтверждено практикой.

С помощью педагогического тестирования тренер должен постоянно отслеживать динамику развития всех двигательных качеств.

Футбольные школы имеют право сами разрабатывать собственные методики комплексного формирования двигательных качеств и на основе нее – строить тренировочные программы. Важно, чтобы такие программы были развивающими и способствовали развитию двигательных качеств у занимающихся.

Тенденции развития мирового футбола предъявляют высокие требования к физической подготовленности футболистов с начала обучения. Юный и средний школьный возрасты являются благоприятными для развития всех физических навыков, а также – овладения технико-тактическими навыками.

Резервы для повышения эффективности тренировочного процесса следует искать в знании индивидуальных особенностей развития каждого юного футболиста. Чем моложе детский организм, тем более интенсивно протекают в нем процессы роста и развития. Хрящевая ткань и суставы подвижны, связки растягиваются, объем амплитуды движения в стопе у детей больше, чем у взрослых. Формирование сводов стопы обычно заканчивается к 11-12 годам, в этот период суставные капсулы заметно укрепляются и способны на эффективную работу с мячом.

Особенность развития мышечной системы у детей в период от 7-9 до 10-12 заключается в том, что прирост силы мышц верхних конечностей больше, чем нижних. Наряду с ростом мышечной массы, значительно улучшается координация движений и работоспособность, приспособляемость молодых футболистов к физическим нагрузкам. Она определяется состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Эти системы еще имеют низкие функциональные резервы и тренировочная работа у детей и подростков требует значительно большего напряжения всех функциональных систем организма, чем у взрослых. Так, у детей 10-14 лет на каждый удар пульса приходится вдвое меньше кислорода, чем у взрослых, что вызывает значительное учащение пульса.

Относительное количество крови у детей больше, чем у взрослых, поэтому у них более короткий период восстановления. Однако, выносливость сердечной мышцы мала и нельзя давать продолжительные физические и психологические нагрузки, что может отрицательно сказываться на работе сердца. Нагрузка юных футболистов должна быть строго дозирована, а увеличивать ее надо постепенно.

Их дыхательная система еще находится в стадии развития, она отличается высокой мобильностью, частота дыхания быстро меняется под влиянием разных внутренних и внешних воздействий. Резерв дыхания к 12 го-

дам увеличивается до 61 л. Организм детей затрачивает много энергии на интенсивную деятельность сердца и дыхательных мышц, все это ограничивает возможность длительной интенсивной нагрузки.

Тенденция мирового футбола – рост интенсивности игры и увеличение количества единоборств, требует новых подходов к развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств.

На основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

1. У юных футболистов 10-11 лет, высок уровень показателей важнейших психофизических функций – реакции на движущийся объект, концентрации внимания, частоты движений и точности мышечных усилий.

2. В связи с особенностями развития организма юных футболистов целесообразно:

- в тренировочном занятии не применять много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку,
- изучать на одном занятии не более одного-двух технических приемов,
- не требовать выполнения технических приемов в высоком темпе.

3. Основными техническими приемами, требующими создания двигательных навыков (динамических стереотипов) в возрасте 10-11 лет в процессе обучения являются удары, ведение, остановки и приемы мяча.

Заключение

Двигательные навыки успешно формируются на базе физической одаренности. В занятиях с футболистами младших возрастов (до 11 лет) необходимо до 50% времени отводить на развитие общих физических качеств. Средства и методы развития должны быть разнообразными и интересными для ребят: игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатика и гимнастика.

Обучение техническим приемам помогает развивать психику и свойства внимания.

Обязательное условие качественного отбора детей в спортивные школы – определение уровня физической одаренности (тестирование двигательных качеств) и определение способности к обучению различным техническим приемам.

Конечно, физическое развитие детей определяется еще и эндогенными (внутренними), экзогенными факторами и социально-экологическими факторами. Большую роль имеет конституция тела мальчика, его наследственность, которая играет значительную роль в определении перспективности юного футболиста.

При занятиях футболом важно учитывать факторы, направленные на всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья и гармоничное развитие личности. И только потом, надо учить овладению разнообразными навыками и умениями ведения технико-тактических действий в футболе.

Опыт работы лучших футбольных академий России и Ирака показал эффективное влияние регулярных занятий футболом на развитие организма мальчиков 8-11 лет:

В процессе регулярных занятий футболом на рост мастерства влияют различные факторы – особенности телосложения, антропометрические данные, функциональные возможности организма, наследственность и другие. Каждый детский тренер должен знать эти особенности и применять к каждому занимающемуся индивидуальный подход.

Известно, что у ребят одного возраста и при одинаковых физических и психических нагрузках развитие физических качеств происходит неравномерно. Поэтому на первых этапах обучения на неравномерности развития не стоит обращать внимание и делать многозначительные выводы.

Мы установили, что при отборе детей младшего школьного возраста в футбольные академии и школы необходимо отдавать приоритет тем ребятам, у которых хорошо развиты качества быстроты и ловкости. В процессе регулярных занятий юные футболисты развивают гибкость,

координацию движений, силу и выносливость, позволяющие выполнять двигательные действия с мячом и без мяча эффективно и в длительный период. Так и формируется устойчивое мастерство, которое включает в себя и выполнение сложных технических приемов в игре, в условиях скоростно-силовой борьбы. На последующих этапах обучения надо менять подходы к совершенствованию индивидуальных технико-тактических действий, отдавая приоритет упражнениям с активным сопротивлением соперников.

Сила юных футболистов проявляется во взрывной способности мышц, которая отражает способность игрока быстро наращивать рабочее напряжение мышц до максимума.

Систематические занятия футболом увеличивают двигательные способности человека и работу его энергетических систем. Они улучшают биохимические процессы в организме и его физиологические функции. Двигательные упражнения в нормальной дозировке способствуют развитию свойств нервной системы, памяти, внимания и мышления. У занимающихся выше уровень развития двигательных физических качеств.

Футбол, как вид спорта, вырабатывает свой, особый комплекс физических качеств. И этим он полезен для тех, кто отдал этой великой игре предпочтение.

Литература:

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М. - Советский спорт, 2008. - 150 с.

2. Бекасова, С.Н. Педагогика футбола в терминах / С.Н. Бекасова, М.А. Рубин. - СПб, 2009. - 174 с.
3. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол / Хорст Вайн. - М.: Олимпия Пресс. - 2004. - 242 с.
4. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыкова. - М. РФС, 2007. - 175 с.
5. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: «Человек», 2007. - 275 с.
6. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия-Человек, 2007. - 111 с.
7. Мукиан Майкл. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дин. - М. Астрель-АСТ, 2008. - 234 с.

Bibliography:

1. Antipov, V. A. Diagnostics and motor skills training in youth football / V. A. Antipov, V. P. Guba, S. Y. Tyulenkov. - Moscow, Soviet sport, 2008. - 150 p.
2. Bekasova, S. N. Pedagogy of football in terms / S. N. Bekasova, M. A. Rubin. - SPb, 2009. - 174 p.

Информация для связи с автором:

Башиар Аль Бутхабахак,
e-mail: markfut@bk.ru

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ НАЧАЛЬНОГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ УИС, СУЩЕСТВЕННЫХ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Анкудинов Н.В., кандидат педагогических наук начальник кафедры физической подготовки Академия права и управления г. Рязань

Радченко О.В., кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической и огневой подготовки **Астафьев К.А.**, кандидат педагогических наук, доцент,

Гниломедов Р.А., кандидат технических наук, доцент кафедры физической и огневой подготовки Воронежский институт ФСИН России



Аннотация. В статье обосновываются характеристики факторов начального периода обучения курсантов вузов УИС, которые имеют непосредственное влияние на физическую подготовку.

Ключевые слова. Физическая подготовка, факторы, Уголовно-исполнительная система, специалист.

DESCRIPTION OF THE FACTORS OF THE INITIAL PERIOD OF STUDY AT UNIVERSITIES IN PRISONS, ESSENTIAL FOR PHYSICAL TRAINING

Ankudinov N. V., Cand. Pedagog. Sci., Head of Department of Physical Training Academy of Law and Management, Ryazan

Radchenko O. V., Cand. Pedagog. Sci., Head of Department of Physical and Weapons Training,

Astafiev K. A., Cand. Pedagog. Sci., Docent,

Gnilomedow R. A., Cand. Technical Sciences, Docent of Department of physical and weapons training, Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract. The article describes the characteristics of the factors of the initial period of training of students of universities UIS that have a direct impact on physical training

Key words: physical training, factors, criminal Executive system, a specialist.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема адаптации к службе в уголовно-исполнительной системе, в том числе к обучению в вузах Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН), остается одной из наиболее актуальных проблем. Наиболее остро проблема адаптации стоит на начальном этапе обу-

чения курсантов, т.е. на этапе становления будущих специалистов УИС. С одной стороны, это обусловлено постоянно возрастающими требованиями к процессу обучения, с другой – низкими функциональными возможностями, низким уровнем физической подготовленности абитуриентов (табл. 1) [1].

Таблица 1

Динамика уровня физической подготовленности абитуриентов, поступивших на обучение в Воронежский институт ФСИН России

Оценка	Количество полученных оценок по физической подготовке на вступительном экзамене от числа поступивших курсантов по годам в %					
	2009	2010	2011	2012	2013	2014
отлично	22,8	15,5	12,2	10,4	10,1	9,9
хорошо	36,6	34,4	33,1	34,5	36,1	36,4
удовлетв	40,6	52,1	54,7	55,1	53,8	53,7

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ процесса физической подготовки в УИС показал, что воздействие неблагоприятных факторов в служебно-прикладной деятельности сконцентрировано на начальном этапе обучения курсантов, на стадии их адаптации к условиям службы в УИС и отрицательно влияет на уровень функционального состояния организма. Неспособность организма мужчин призывного возраста полностью компенсировать негативное влияние факторов адаптационного периода службы подтверждалось многими учеными (А.А. Горелов, Т.Т. Джамгаров, М.Т. Лобжа, В.Л. Марищук, Н.К. Меньшиков, И.И. Петрушевский). Это связано с психологически переломным этапом в жизни молодых

людей, с физиологической подстройкой организма к новому ритму деятельности, повышенной эмоциональной напряженностью, вынужденным пропуском ряда занятий из-за болезней, несения внутренней службы, частым привлечением к выполнению хозяйственных работ и других работ в личное время, в выходные и праздничные дни, возможными конфликтами между курсантами (В.М. Коровин 2004; В.В. Лавлинский, 2005, К.А. Астафьев 2006) и др.

Значимость начального периода обучения с позиций проблемы адаптации к условиям, определяющим жизнедеятельность курсантов, обучающихся в вузе, определяется совокупностью объективных факторов, среди которых выделяют: природные, профессиональные и факторы обитаетности (рис. 1).



Рис. 1. Классификация внешних факторов, влияющих на процесс адаптации

Характеристика природных факторов связана с климатогеографическими условиями региона и возможными перемещениями в широтном и меридиональном направлениях, что обуславливает резкие колебания метеофакторов и требует адаптации к их изменениям. В то же время изменение региона проживания, а следовательно условий обитания, характерно для 22,4 % курсантов, поступивших в ФКОУ ВПО ВИ ФСИН России. К факторам обитаемости, к которым можно отнести микроклимат, газовый состав воздуха, барометрическое давление, шум, вибрацию, ионизирующее излучение. На начальном периоде обучения в большей степени имеют выраженность такие факторы, которые характеризуют среду обитания применительно к местам проживания курсантов (казармам) и местам их обучения (аудиториям, лабораториям, учебным классам). К факторам профессиональной деятельности относятся: изменение привычного для них режима труда и отдыха, высокое нервно-эмоциональное напряжение, связанное с освоением специальности и изучением наукоёмких дисциплин.

В этот период резко меняется питание курсантов. Оно является главным средством восстановления и повышения работоспособности организма курсанта. Значение питания трудно переоценить еще и потому, что начальный период пребывания в вузе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма юношей. В результате многолетних наблюдений и исследований молодого пополнения в вузе установлено, что в течение первого семестра обучения наблюдается резкое увеличение веса тела курсантов. Причем эти показатели свидетельствуют о том, что у наиболее физически подготовленных курсантов вес тела увеличивается на 2,3 кг, тогда как у недостаточно физически

подготовленных вес тела увеличивается в среднем на 5,4 кг [2].

Кроме того, как отмечалось ранее, к негативным факторам начального периода обучения в вузах УИС относятся двигательная депривация, вызывающая как умственное, так и физическое утомление обучаемых. Кроме гиподинамии и напряженного умственного труда учебная деятельность курсантов характеризуется воздействием других неблагоприятных факторов, таких как недостаточная обустроенность учебно-лабораторной базы, необходимость строгого соблюдения распорядка дня в условиях дефицита времени, нехватка учебной литературы и т.д. Все это в сочетании с нервным перенапряжением, курением и другими факторами риска объективного и субъективного характера ведет не только к ослаблению здоровья, но и снижает эффективность умственной деятельности, учебной успеваемости, ухудшает показатели физической и профессиональной работоспособности [3].

Так за последние 5 лет более 40 % курсантов, поступивших в вузы уголовно-исполнительной системы, к концу первого семестра обучения имеют неудовлетворительные оценки по упражнениям, характеризующим развитие основных физических качеств. После зачисления в вуз в течение первых двух месяцев учебы требуемых изменений в уровне развития выносливости у курсантов также не происходит. Так 62% курсантов 1-го курса ВИ ФСИН России осенью 2013 г. имели неудовлетворительные оценки по бегу на 3 км.

Значительное снижение уровня физической подготовленности курсантов набора 2013 и 2014 гг. на этапе первоначальной подготовки в ВИ ФСИН России подтверждается результатами проверки на выносливость, силу и быстроту (табл. 2).

Таблица 2

Оценка физической подготовленности курсантов набора 2013 и 2014 гг. на этапе первоначальной подготовки (в % от общего количества)

Оценка успеваемости курсантов 1 курса в первом семестре обучения в вузе	Выносливость (бег на 3 км)		Быстрота (бег на 10х10 м)		Сила (подтягивание на перекладине)	
	набор 2013 г.	набор 2014 г.	набор 2013 г.	набор 2014 г.	набор 2013 г.	набор 2014 г.
отлично	9	10	14	12	13	14
хорошо	8	10	18	34	19	17
удовлетворительно	21	52	44	36	20	38
неудовлетворительно	62	41	24	18	48	31

ВЫВОДЫ

Существующие факторы, влияющие на процесс адаптации курсантов на начальном этапе обучения в вузах ФСИН в значительной мере отражаются на качестве усвоения учебных программ по физической подготовке. Выявленные характеристики этих факторов способствуют эффективному планированию физической нагрузки на учебных занятиях и должны быть учтены при разработке частных методик по физической подготовке.

Литература:

1. Лотоненко, В.С. Роль и место силовых способностей в период начального обучения в вузе / В.С. Лотоненко // Совершенствование физической подготовки офицерских кадров: Научно-методические материалы РВСН им. Петра Великого, 1998. — С. 22-25.
2. Астафьев, К.А. Развитие физических качеств у курсантов на начальном этапе обучения в военном инженерном вузе / К.А. Астафьев, В.Ф. Мельников. - Воронеж: ВАИУ, 2009. - 176 с.
3. Коровин, В.М. Технология профессионально-ориентированного обучения курсантов в высшем военно-учебном

заведении / В.М. Коровин. — Воронеж: МО РФ, 2001. - 271 с.: ил.

Bibliography:

1. Lotonenko, V. S. Role and place of power capabilities in the initial period of study at the University / V. S. Lotonenko // Perfection of physical training of officers: Scientific-methodical materials of strategic missile forces. Peter The Great, 1998. — P. 22-25.
2. Astafiev, K. A. Development of physical qualities of students at the initial stage of training in military engineering University / K. A. Astafiev, V. F. Melnikov. - Voronezh: VAIO, 2009. -176 p.
3. Korovin, V. M. Technology professionally oriented training of cadets at military higher educational institution / V. M. Korovin. — Voronezh: RF Ministry of defense, 2001. - 271 p.: ill.

Информация для связи с авторами:
Радченко Олег Викторович,
e-mail: q-demidrol@mail.ru

К ПРОБЛЕМЕ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бутко М.А., аспирант,
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта



Аннотация. Специалисты в области образования физической культуры и спорта, медицинские работники отмечают дефицит двигательной активности у детей младшего школьного возраста. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает их полноценного развития, тем самым ведет к снижению уровня здоровья школьников. В статье изложены данные исследования по изучению современного объема двигательной активности учащихся начальных классов, а также по изучению динамики двигательной активности в течение активного времени суток.

Ключевые слова: объем, динамика двигательной активности, состояние здоровья детей младшего школьного возраста.

TO THE PROBLEM OF SHORTAGE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Butko M. A., Post-graduate student
Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Abstract. Experts in the field of education of physical culture and sports, health professionals say physical inactivity in children of primary school age. The actual amount of motor activity of students does not provide their full development, thus leading to a decrease in the level of students' health. The article presents data from a study on the study of modern volume of motor activity of primary school pupils, as well as to study the dynamics of motor activity during the active time of day.

Keywords: volume, dynamics of motor activity.

Введение. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Однако, в настоящее время в системе школьного образования многие ученые отмечают дефицит двигательной активности детей (Кислицына О.А., Арсентьев В.Г., Кучма В.Р., Пельменев В.К., Жмулин А.В. и т.д.). Ученые «Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков», «Научного центра здоровья детей» Российской Академии медицинских наук отмечают тенденции снижения двигательной активности уже в младшем школьном возрасте [8]. А ведь в этом возрастном периоде двигательная активность играет одну из ведущих ролей (Жмулина А.В., Крамаренко А.Л., Костенко А.Б., Кучеренко Г.А., Ежова, А. А., Кабанова, Ю.Н., Снигур М.Е., Салихова Е.Ю.). Именно оптимальный уровень двигательной активности является основой для полноценного физического, функционального и умственного развития.

Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития детей, тем самым ведя к снижению уровня здоровья школьников, а также обуславливает появление «чумы XXI века» – гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме младшеклассника. Общеизвестно, что среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на формирование полноценного здоровья (экология, культура, уровень здравоохранения, генетика и пр.) наиболее важным является постоянная двигательная активность. За прошедшие десятилетия отмечено значительное ухудшение здоровья школьников, что подтверждается данными официальной статистики, результатами профилактических осмотров и научных исследований (Сухарева Л.М., Баранов А.А., Звездина И.В., Альбицкий В.Ю. и т.д.). Значительно сократилось число абсолютно здоровых де-

тей, от 1-го класса к 3-му с 6,2% до 1,9% [1, 3, 8]. Прирост общей заболеваемости детей от 0 до 14 лет за последние десять лет достиг 33%. Наблюдается ежегодное увеличение числа школьников, относящихся по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Оценка здоровья детей школьного возраста [8] показала, что в 2010 году в России к первой группе здоровья относилось 20,7%, ко второй – 59,2%, к третьей – 18,3% детей, четвертую и пятую группу здоровья (инвалидизирующие заболевания) имели 1,8% школьников.

В настоящее время дети все больше ведут малоподвижный образ жизни, проводя свободное время у компьютера и телевизора, не затрачивая собственной энергии на свое физическое совершенствование. Кроме того двигательную активность понижают такие факты как: пребывание на уроках, приготовление домашних занятий, чтение книг. На сегодняшний момент происходит активное расширение объема и усложнение содержания учебных программ, которые ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы, снижению двигательной активности детей.

Кроме вышесказанного происходит смена ведущих видов деятельности детей: игровая деятельность уступает место учебной [2, 4, 7]. До поступления в школу дети имели более подвижный образ жизни, а при обучении в школе происходит изменение режима дня. Так, с переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

Сложившийся режим двигательной активности, условия повседневной жизни детей младшего школьного возраста представляют собой реальную угрозу для их здоровья, а значит – для их физического потенциала и их перспектив.

В целях регулирования, корректировки двигательного режима, необходимо изучение современного объема двигательной активности учащихся начальных классов, на что ориентирована данная работа. Одной из задач данного исследования является изучение динамики двигательной активности детей младшего школьного возраста в течение дня.

Методы и организация исследования. Для определения объема двигательной активности детей использовался метод шагометрии, направленный на подсчет суточного числа локомоций. В течение двух месяцев были собраны данные объема двигательной активности шестидесяти школьников 1-ых классов. Каждый школьник носил шагомер неделю, в целях определения объема двигательной активности в будние и выходные дни. Для определения динамики двигательной активности в течение всего дня родителям детей были розданы специальные бланки, куда они в течение недели заносили данные с шагомера ребенка. День был разбит на четыре периода: дорога в школу; учебная деятельность; дорога домой; послеурочное время. Определялось, сколько шагов школьник совершает в каждом периоде. Обработка данных проводилась с помощью подсчета среднего значения двигательной активности каждого школьника, после чего высчитывалось среднее значение двигательной активности всей выборки.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты позволили выявить среднее значение объема двигательной активности детей младшего школьного возраста в будние дни, которое составило 11315 ± 394 шагов. Полученный результат является ниже рекомендуемых норм. Изучив предложенные нормы двигательной активности, мы установили, что для детей младшего школьного возраста диапазон норм интенсивности двигательной активности варьируется от 15 до 25 тыс. шагов [5, 6, 8, 9].



Рис. 1. Объем двигательной активности в будние и выходные дни

Из представленного рисунка 1 видно, что объем двигательной активности в выходные дни составил 9082 ± 478 шагов, что также является ниже рекомендуемых норм. По данным проведенного исследования видно, что двигательная активность в выходные дни ниже, чем в будние. Это говорит о том, что зачастую в выходные дни дети остаются дома, а их родители не планируют активный отдых.

Проведенное нами исследование по изучению динамики двигательной активности показало, что дорога в школу младших школьников в среднем составила 1170 ± 101 шаг. Шаги, затраченные во время учебной деятельности составляют 3484 ± 167 . Дорога домой в среднем занимает 2420 ± 373 шага. В оставшееся, послеурочное время дети использовали в среднем 6004 ± 550 шагов, как видно из Рисунка 2.

Учитывая, что оптимальный объем двигательной активности в данном возрастном периоде составляет минимум 15000 шагов, полученные данные свидетельствуют о недостатке у детей младшего школьного возраста двигательной активности.

Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что низкие показатели занимает дорога в школу и домой. Это объясняется тем, что в своем большинстве дети добираются до школы на транспорте дорожного движения, нежели передвигаются в школу пешком. Двигательная активность детей в школе составляет всего 20% от установленных норм. Полученные результаты позволяют утверждать, что в школе организация подвижных перемен, физкультпауз, гимнастики до уроков и т.д. не восполняет дефицит двигательной активности школьников.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили дефицит двигательной активности детей младшего школьного возраста и позволяют сделать следующие частные заключения:

Необходимо принять серьезные меры по восполнению дефицита двигательной активности школьников. В школах необходимо пересмотреть имеющиеся формы и методы физического воспитания учащихся для оптимизации их двигательной активности. Существующий режим двигательной активности нуждается в четком планировании, регулировании в течение дня и недели. Школьникам необходим рационально организованный двигательный режим, включающий различные формы занятий физическими упражнениями и позволяющий обеспечить должный объем суточной двигательной активности, соответствующий их возрасту и полу.

Особое внимание необходимо уделить работе с родителями школьников, так как восполнение двигательной активности во многом зависит от действий родителей детей. Данная работа должна основываться на пропаганду двигательной активности, объяснении ее значения и влияния на организм ребенка, раскрытие имеющихся форм двигательной активности.

Литература:

1. Волосникова, Г.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе: Ребенок XXI века от рождения до школы / Т.В. Волосникова. — М: Школьная пресса, 2005. — 290 с.
2. Горелов, А.А. Физические упражнения как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе / А. А. Горелов, А. А. Третьяков // Культура физическая и здоровье. — 2011. — №4 (34). — С. 6-9.
3. Горелов, А.А. К проблеме приобщения растущего человека к миру взрослых (социализация и индивидуализация) через подвижную игровую деятельность / А. А. Горелов, О. Г. Румба // Культура физическая и здоровье. — 2014. — №3 (50). — С. 72-77.
4. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: дис. ... канд. пед.наук: 13.00.04 / Александр Владимирович Жмулин. — Москва, 2008. — 189 с.
5. Киселёв, П.А. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв, С. Б. Киселёва. — Волгоград: Учитель, 2011. — 251 с.



Рис. 2. Динамика двигательной активности в течение дня

6. Лотоненко, А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
7. Начинская, С. В. Двигательная активность младших школьников / С.В. Начинская, А.В., Жмулин // Научные труды Московского Педагогического Государственного Университета. — М.: Прометей, 2006. С. 530-532.
8. Научный центр здоровья - (<http://www.nczd.ru/>)
9. Пельменев, В. К. Концепция основных направлений совершенствования системы физической культуры и спорта Калининградской области на 2007-2012 годы. / В.К. Пельменев // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2007. - № 4. - С. 15-22.

Bibliography:

1. Volosnikova, G.V. Physical education in the family, preschool and elementary school: A child of the XXI century, from birth to school / G.V. Volosnikova. — M., School press, 2005. - 290 p.
2. Gorelov, A.A. Physical exercise is the way to decrease nervous emotional tension in education process/ A. A. Gorelov, A. A. Tretjakov // Culture of the physical and health. — 2014. — №4 (34). — P. 6-9.
3. Gorelov, A.A. On the problem of familiarization of a growing person with the adult world (socialization and individualization) by means of motion activity games / A. A. Gorelov, O. G. Rumba // Culture of the physical and health. — 2014. - №3 (50). — P. 72-77.
4. Zhmulin, A.V. Optimization of locomotor activity in lower grades in school physical education: Diss. ...Cand.Ped.Sci.: 13.00.04 / Александр Владимирович Жимулин. — М., 2008. - 189 p.
5. Kiselev, P.A. Handbook of Physical Education Teachers / P.A. Kiselev, S.B. Kiseleva. — Volgograd: Teacher, 2011. - 251 p.
6. Lotonenko, A.B. Physical culture and health: Monograph /A.B. Lotonenko, G.R. Gostev, S.R. Gosteva, O.A. Grigor'ev. — M.: Euroschool, 2008. - 450 p.
7. Nachinskaia, S.V. Motor activity of younger students / S.V. Nachinskaia, A.V. Zhmulin // Scientific papers of the Moscow State Pedagogical University. - M.: Prometey, 2006. - P. 530-532.
8. Scientific center of health Available. — (<http://www.nczd.ru/>)
9. Pelmenev, V.K. General guidelines of developing physical culture and sports in the Kaliningrad region for the period 2007-2012 / V. K. Pelmenev // Journal of Baltic Federal University. I. Kant. - 2007. - № 4. - С. 15-22.

Информация для связи с автором:
Бутко Марина Анатольевна,
e-mail: ILishchuk@kantiana.ru

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СЕМЕСТРОВЫХ ВНЕАКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ АРАБСКИХ СТРАН

Алалвани Т., аспирант

Костюкова О.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Костюков В.В., доктор педагогических наук, профессор,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма



Аннотация. Приводятся результаты исследования по разработке и экспериментальной проверке эффективности межсессионных секционных занятий баскетболом в вузовской секции.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, внеакадемические занятия, тренировочные микро- и мезоциклы, физическое здоровье, физическая и техническая подготовленность.

THE STRUCTURE AND CONTENT OF SEMESTER NON-ACADEMIC CLASSES BASKETBALL STUDENTS MIGH SCHOOL IN THE ARAB COUNTRIES

Alalvani T., Post - graduate student

Kostyukova O.N., Cand. Pedagog. Sci., Docent

Kostyukov V.V., Dr. Pedagog. Sci., Professor,

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

Abstract. The results of studies on the development and experimental verification of the effectiveness of the intersessional sectional basketball practice at the high school section.

Keywords: students, basketball, non-academic classes, training mesocycles and microcycles, physical health, physical and technical preparedness.

Введение. Социально-экономические потрясения, переживаемые в настоящее время странами арабского региона (череда «оранжевых революций» в Египте, Ливии, Йемене, народные волнения в Иордании, Сирии, Катаре и других государствах Ближнего Востока), накладывают негативный отпечаток на все стороны их общественной жизни, в том числе и на процессы физического воспитания студенческой молодежи [4].

Для юношей и девушек, обучающихся в вузах арабских стран, характерны такие отрицательные явления, как недостаточная двигательная активность в течение дня и учебной недели, значительные пропуски учебных занятий (в том числе и по физической культуре), приводящие к невысокому уровню физической подготовленности и состояния здоровья у большого числа студентов, оставляющие желать лучшего результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по физподготовке, игнорирование внеурочных форм занятий (секции по различным видам спорта, фитнес, оздоровительные группы и т.д.) [5].

Эффективным средством физического воспитания студентов, в том числе и в арабских странах, являются спортивные игры и, в частности, баскетбол, пользующийся большей популярностью среди учащейся молодежи [3].

Результаты анализа учебных планов факультетов физической культуры нескольких университетов арабских стран свидетельствуют о том, что на изучение спортивных и подвижных игр отводится более 40% времени, запланированного на прохождение практических дисциплин.

Однако, зарегламентированность учебных планов, отводящих определенное, почти одинаковое число часов на занятия отдельными спортивными играми и отсутствие учебных занятий ими в 7 и 8 семестрах, ограничивает возможность студентов заниматься предпочтительными для них видами спорта.

Среди спортивных игр у студентов Сирийской Арабской Республики наиболее популярен баскетбол, хотя его эффективное использование в процессе физического воспитания сдерживается обозначенными выше причинами.

Таким образом, в процессе физического воспитания студентов вузов арабских стран сложилась проблемная ситуация, заключающаяся в том, что с одной стороны, существует объективная необходимость в его дальнейшем совершенствовании на основе включения в программный материал эффективных вариантов академических и внеакадемических занятий популярными спортивными играми (в данном случае баскетболом), а с другой стороны, наблюдается недостаточная разработанность таких примеров двигательной активности, отражающих климато-географические и этнические особенности региона.

Изложенное выше и послужило основанием для проведения настоящего исследования.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось в 2011-2014 годах в Тишринском (Сирия) и Вавилонском (Ирак) университетах. В нем приняли участие 30 студентов, разделенных поровну на контрольную и экспериментальную группы. Все испытуемые в возрасте 18-22 лет, спортсмены-баскетболисты массовых разрядов.

Использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, контент-анализ инструктивно-регламентирующих документов, анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, педагогическое тестирование, определение уровня физического здоровья, математическая статистика.

Физическая и техническая подготовленность студентов-баскетболистов определялась с использованием стандартных батарей тестов [3, 6].

Уровень физического здоровья определялся по методике Г.Л. Апанасенко [2].

Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием общеизвестных методов [1].

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ результатов изучения традиционных форм физического воспитания и спортивной подготовки арабских студентов позволил определить следующее:

1. Объем академических и внеакадемических занятий физической культурой и спортом составляет в среднем 5-7 часов в неделю, при наличии значительной группы студентов, тренирующихся 2-3 раза, и затрачивая на это 3-4 часа.

2. Среди средств занятий большой популярностью пользуются спортивные игры и, в частности, баскетбол, который привлекателен для студентов тем, что позволяет работать в коллективе и оказывает на них большую эмоционально-физическую нагрузку.

3. Отсутствие обязательных занятий баскетболом в 7 и 8 семестрах, а также небольшой объем часов, выделяемый на обучение этой игре в 1-6 семестрах, обуславливает разработку внеакадемических тренировочных программ.

4. Необходимость модернизации традиционных вариантов секционных занятий баскетболом основывается на недостаточной их эффективности, выражающейся в состоянии физического здоровья студентов на уровне ниже среднего, а также среднегрупповых оценках выполнения тестов по физической и технической подготовке менее 4-х баллов.

Проведенные предварительные исследования позволили разработать план внеакадемических занятий баскетболом, который вписывался в межсессионный учебный процесс и включал в себя ряд нововведений, использование которых при работе со студентами предоставляло дополнительные возможности для получения более выраженного чем раньше положительного тренировочного эффекта.

1. Введение элементов процесса спортивной подготовки (этапов, мезо- и микроциклов) в структуру семестровых внеакадемических занятий баскетболом студентов вузов арабских стран придало им логическую законченность и направленность на повышение уровня игровой подготовленности и, в конечном итоге, спортивного результата.

2. Доля средств физической подготовки была увеличена в 1,8 раза, при разделении их на ОФП и СФП с логичной спортивной динамикой в процессе занятий. Объем средств ОФП уменьшался по мере приближения важного соревнования – первенства города Вавилона по баскетболу среди команд вузов. Объем средств СФП на одноименном этапе увеличивался более чем в 2 раза, а затем, до конца занятий, оставался на поддерживающем уровне.

3. Вклад средств игровой подготовки при общем уменьшении почти в два раза, по сравнению с традиционными тренировками, незначительно поэтапно увеличивался (на 3,5%) по мере завершения программы занятий.

4. Доля используемых средств технической и тактической подготовки при общем увеличении в 1,9 раза, на обще- и специально-подготовительном этапах поддерживалась на уровне 30,5%, при увеличении на предсоревновательном этапе до 43,7%, то есть в 1,4 раза.

При сохранении 20-25 разновидностей выполняемых упражнений (в каждой из них по несколько вариантов конкретных действий) было внесено два заметных изменения в их структуру и содержание.

5. Разница между специфическими и неспецифическими нагрузками была уменьшена почти в три раза для более сбалансированного их применения.

6. Почти в 1,5 раза был увеличен вклад интенсивных упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности для получения более выраженного положительного тренировочного эффекта.

В проводимом исследовании внеакадемические занятия баскетболом начались 4 февраля 2013 года и продолжались 112 дней – до 26 мая 2013 года. Общеподготовительный период длился 42 дня – с 4 февраля до 17 марта 2013 года, специально-подготовительный продолжался также 42 дня – с 18 марта до 28 апреля 2013 года, предсо-

ревновательный период длился 28 дней – с 29 апреля до 26 мая 2013 года.

Баскетболисты-студенты тренировались 3 раза в неделю по 2 часа. Объем занятий на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах составил по 36 часов, на предсоревновательном – 24 часа. Общий объем семестровых внеакадемических занятий баскетболом составил 96 часов.

Традиционная программа

Соотношение нагрузок различной направленности, применяемых при традиционной и разработанной программах внеакадемических занятий баскетболом со студентами вузов арабских стран, приведены на рисунке 1.



Рис. 1 Соотношение нагрузок различной направленности при внеакадемических занятиях студентов баскетболом
Нагрузки: □ - аэробные; ▨ - смешанные аэробно-анаэробные; ■ - анаэробные.

Более выраженные изменения претерпели соотношения упражнений различной направленности. При традиционных занятиях баскетболом нагрузки аэробной направленности составляли две трети тренировочно-соревновательного времени (66,7%). В разработанном семестровом 96-часовом плане занятий объем упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности в среднем увеличился в 1,5 раза (с 28,5% до 42,2%), то есть процесс занятий баскетболом стал более интенсивным и трудоемким. Более того, неуклонно возрастая от этапа к этапу, вклад интенсивных нагрузок стал занимать более половины (54,4%) общего времени занятий.

Была разработана мезо-микроцикловая структура семестрового периода внеакадемических занятий баскетболом со студентами, включающая три тренировочных этапа (рисунок 2). Основным структурным звеном подготовки баскетболистов студентов стал недельный микроцикл, в котором тренировки проводились по понедельникам, средам и пятницам с 17 до 19 часов.

Семестровый период внеакадемических занятий баскетболом																			
Этапы занятий																			
Общеподготовительный				Специальноподготовительный				Предсоревновательный											
Мезоциклы занятий																			
Втягивающий		Базовый				Базовый				Базовый				Контроль- но подгото- вительный		Предсо- ревнова- тельный			
Микроциклы занятий																			
ВТ	УД	ВС	УД	УД	ВС	УД	УД	ВС	УД	УД	ВС	УД	УД	ПВ	ВС				
4	11	18	25		4	11	12	25	31		7	14	21	28		5	12	19	26
февраль				март				апрель				май				2013			

Рис. 2. Структура семестровых внеакадемических занятий баскетболом со студентами вузов арабских стран (04.02. – 26.05.2013 г.)

Микроциклы: ВТ – втягивающий; УД – ударный; ВС – восстановительный; ПВ – подводящий

Начинается общеподготовительный этап со втягивающего трехнедельного мезоцикла, в который входят втягивающий, ударный и восстановительный недельные микроциклы. Во втягивающем и восстановительном микроциклах планируется малая нагрузка (ЧСС, в основном, не более 160 уд./мин.), в ударном – средняя (10-20% тренировок ЧСС выше 160 уд./мин.).

В базовом мезоцикле два ударных микроцикла (нагрузка соответственно – значительная (25-30% ЧСС выше 160 уд./мин.) и большая (35-40% ЧСС выше 160 уд./мин.) и восстановительный микроцикл с малой нагрузкой.

Специально-подготовительный этап включает в себя два базовых трехнедельных мезоцикла, в каждом из которых по два ударных и одному восстановительному микроциклу. Динамика нагрузок аналогична базовому мезоциклу общеподготовительного этапа с увеличением интенсивности выполняемых упражнений – 45-50% ЧСС – выше 160 уд./мин.

Предсоревновательный этап состоит из двух мезоциклов, продолжительностью две недели каждый. Контрольно-подготовительный мезоцикл состоит из двух ударных мезоциклов с, соответственно, большой и значительной нагрузкой. Завершаются занятия двухнедельным предсоревновательным мезоциклом, состоящим из подводящего и восстановительного недельных микроциклов, нагрузка в которых постепенно снижается.

Занятия по разработанной программе позволили в экспериментальной группе получить более выраженный эффект, чем в контрольной (традиционные занятия):

а) уровень физического здоровья в контрольной группе повысился с 7,7 балла в феврале 2013 года до 7,9 балла в мае 2013 года, в экспериментальной группе соответственно с 8,1 до 9,3 балла;

б) достоверные улучшения параметров физической подготовленности в контрольной группе произошли в 16,7% изменений, а в экспериментальной в 83,3 % тестирований ($t = 2,22 - 3,66, P < 0,05-0,01$);

в) за время занятий в контрольной группе достоверно улучшились 25 % параметров технической подготовленности, в экспериментальной – вся батарея из четырех анализируемых критериев.

Заключение. Таким образом, реализация разработанной семестровой программы внеакадемических занятий баскетболом, включающей комплекс из 6 инноваций, вызвала более выраженную ответную реакцию по критериям физического здоровья, физической и технической подготовленности спортсменов, что дает основание для ее использования в процессе физического воспитания студентов вузов арабских стран.

Литература:

1. Денисова, Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
2. Лауда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие / Б.Х. Лауда. – М. Советский спорт, 2004. – 192 с.
3. Муавад, Х.С. Баскетбол для всех / Х.С. Муавад. – Дом арабской мысли, 2009. – 352 с.
4. Оух Махамед Абу. Физический потенциал / М.А. Оух. – 2009. – 85 с.
5. Собхи Мохаммед Хассанейн. Измерение и оценка в области физического воспитания и спорта / М.Х. Собхи. – Дом арабской мысли, 2001. – 135 с.

6. Popovich, G. Compete conditioning for basketball / G. Popovich, B. Foran, R. Round. — USA.: Human Kinetics, 2007. — 205 p.

Bibliography:

1. Denisova, L.V. Measurement and methods of mathematical statistics in physical education and sport: textbook for high school / L.V. Denisova, I. B. Khmelniiskaia, L.A. Kharchenko. - K.: Olymp. 2008. - 127 p.
2. Landa, B.H. The method of complex evolution of physical development and physical preparedness: textbook / B.H. Landa. - Moscow, Soviet sport, 2004. - 192 p.
3. Myawad, H.S. Basketball for all / H.S. Myawad. - Arab thought house, 2009. - 352 p.

4. Myhamed Abu. Physical potential / M.A. Aydh. - 2009. - 85 p.
5. Sobhi Myhamed Hassanen. Measurement and evaluation in physical education and sport / M.H. Sobhi. - Arab thought house, 2001. - 135 p.
6. Popovich, G. Compete conditioning for basketball / G. Popovich, B. Foran, R. Round. - USA.: Human Kinetics, 2007. - 205 p.

*Информация для связи с авторами:
Костюков Владимир Васильевич,
e-mail sport-igry@mail.ru*

О ПЕРСПЕКТИВАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕСУРСОВ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПАРАЛЛЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Кулешова М.В., преподаватель

Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара

Румба О.Г., доктор педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого



Аннотация. В статье определяются перспективы использования ресурсов дисциплины «Физическая культура» для параллельного решения проблем социализации и оздоровления студентов. Представлены результаты исследования социализированности и двигательной активности студентов основной и специальной медицинской групп, на основании сопоставления которых делается предположение о целесообразности взаимодействия студентов разных медицинских групп в процессе ДА.

Ключевые слова: студенты; социализация; оздоровление; социализированность; двигательная активность; физическая культура.

ON THE APPLICATION POTENTIAL OF THE RESOURCES OF «PHYSICAL CULTURE» SUBJECT FOR SIMULTANEOUS SOLUTION OF STUDENTS SOCIALIZATION AND HEALTH IMPROVEMENT PROBLEMS

Kuleshova M.V., lecturer

Rumba O.G., Dr. Pedagog. Sci., Professor

Samara State Technical School of Olympic Reserve

St. Petersburg State Polytechnic University of Peter the Great

Abstract. Application potential of the resources of "Physical culture" subject for simultaneous solution of socialization and health improvement problems of students are defined in the article. The results of the research on socialization and motion activity levels of the students of general and special medical groups have been presented and on the basis of the analysis the assumption has been made that the interaction of students of different medical groups in the process of motion activity is practical.

Key words: students; socialization; health improvement; level of socialization; motion activity; physical culture.

Введение. В период обучения в вузе для многих студентов актуальными и, зачастую, параллельно развивающимися становятся две проблемы: *проблема социализации и проблема оздоровления* [7].

С одной стороны, начало обучения в вузе в социальном плане характеризуется принятием индивидом новой социальной роли студента, что сопряжено с рядом труд-

ностей, в числе которых: выстраивание межличностных взаимоотношений с учетом новых социально-образовательных условий; деятельность по освоению нового опыта; приобретение навыков жизни во взрослом обществе; формирование ценностных жизненных ориентаций; профессиональное развитие; и пр. [1]. Успешное преодоление этих трудностей означает положительную социализацию, сущ-

ность которой, по словам А.В. Мудрика [4], состоит «в сочетании приспособления и обособления человека в условиях конкретного общества».

С другой стороны, основными признаками «новой образовательной среды» являются: продолжительная напряженная умственная деятельность, психические перегрузки, дефицит двигательной активности, нарушения режима труда и отдыха, злоупотребление вредными привычками. Все это на фоне новой социальной самоидентификации, зачастую, ведет к возникновению нарушений в здоровье, которое, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (1975), представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Иными словами, действительно, в период обучения в вузе для многих студентов актуальны проблема социализации и проблема оздоровления. При этом для решения проблемы оздоровления с большей или меньшей степенью эффективности задействуются достаточно разнообразные ресурсы дисциплины «Физическая культура», т.е. вуз принимает непосредственное участие в решении проблемы путем создания соответствующих условий в виде физической тренировки оздоровительной направленности. С решением проблемы социализации все сложнее. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, ответственность за успешную социализацию молодого поколения возложена на образовательные учреждения всех уровней, в том числе – на вузы. А учитывая ведущую роль вузов в подготовке молодежи к успешной профессиональной деятельности, можно сказать – особенно на вузы. Однако специальных учебных дисциплин, нацеленных на решение проблемы социализации студентов, в вузах не предусмотрено. Согласно литературным источникам, проблема решается в основном путем применения тех или иных подходов и технологий в обучении, а также путем создания соответствующих организационно-педагогических условий [2, 10, 1, 5; и др.].

Нами было выдвинуто предположение о возможности использования ресурсов дисциплины «Физическая культура» для параллельного решения проблем социализации и оздоровления студентов. Так, еще П.Ф. Лесгафт, делая подвижные игры на индивидуальные (в которых игрок преследует только свои цели без учета интереса окружающих людей) и коллективные (в которых каждый член команды своими интересами стремится поддержать интересы всей команды), по сути, размышлял о направляемой социализации растущего человека [3]. Однако в процессе решения данной задачи необходимо учитывать, что преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе дифференцируется с учетом наличия, как минимум, двух учебных отделений – основного и специального. Это поставило перед нами вопрос о необходимости получения и сопоставления исходных данных об особенностях социализированности и двигательной активности студентов, отнесенных к разным медицинским группам для занятий физической культурой.

Организация и методы исследования. Исследование социализированности и двигательной активности (ДА) студентов, отнесенных к разным медицинским группам для занятий физической культурой, проводилось в октябре-ноябре 2013 г. на кафедре физического воспитания ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет». В нем приняли участие 100 студентов I-II курсов, из которых 50 отнеслись к основной медицинской группе (ОМГ), 50 – к специальной медицинской группе (СМГ).

По результатам анализа специальной литературы по вопросу выбора критериев социализированности студентов, было принято решение оценивать данный показатель по двум группам критериев:

- адаптация к обучению в вузе;

- ценностные ориентации.

С учетом того, что в адаптации принято выделять три типа – физиологическую, социальную, биологическую, – в нашем исследовании мы сознательно сделали акцент на изучение социальной адаптации студентов к обучению в вузе и определили, что целесообразно изучать в двух аспектах: профессиональная (учебная) адаптация и социально-психологическая (коммуникативная) адаптация. Для исследования первого аспекта в качестве инструментария путем аналитических исследований были отобраны: методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Спилбергера, Ханина; методика «Интеллектуальная лабильность»; исследование частоты участия студентов во внеаудиторных мероприятиях вуза; исследование частоты допускаемых студентами нарушений правил и норм вуза. Для исследования второго аспекта – «Опросник межличностных отношений» Шутца и тест Томаса (определение стиля поведения в конфликтной ситуации). Для оценки ценностных ориентаций студентов был выбран ценностный опросник Шаломы Шварца.

В качестве основных методов исследования ДА студентов применялись:

- *шагометрия* – подсчет локомоций испытуемых в суточном и недельном микроциклах (использовался кистевой шагомер OMRON HJA-300);

- *пульсометрия* – непрерывный мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС) испытуемых (использовался прибор Polar RS300X);

- *анкетирование* – опрос испытуемых с целью выявления субъективных показателей величины и характера ДА (использовалась анкета М.М. Пивневой [6]).

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование социализированности студентов показало отсутствие заметных различий между студентами ОМГ и СМГ по данному показателю. В частности, было установлено, что студенты обеих групп обладают умеренной реактивной и достаточно высокой личностной тревожностью, а также средней интеллектуальной лабильностью, характеризующей их способности к обучению как средние. Определено, что испытуемые редко принимают участие во внеаудиторных мероприятиях вуза и редко нарушают принятые в вузе нормы и правила. Коммуникативные особенности студентов характеризуются сильной потребностью быть принятыми остальными и принадлежать к их обществу, зависимостью и колебаниями, испытываемыми при принятии решений, а также крайней осторожностью при установлении близких, эмоционально глубоких отношений с другими людьми. В конфликтных ситуациях преимущественным стилем поведения является компромисс; нередко применяются приспособление и сотрудничество. Ценностные ориентации студентов ОМГ и СМГ идентичны и характеризуются значимостью: сохранения и повышения благополучия близких людей; безопасности и стабильности общества, отношений и самого себя; самостоятельности мысли и действия; стремления к волнению и новизне; личного успеха в соответствии с социальными стандартами. Для студентов ОМГ значимо также сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям. Наименее значимыми ценностями в обеих группах являются уважение и ответственность за культурные и религиозные обычаи и идеи; социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами.

Проведенное исследование двигательной активности студентов, в целом, подтвердило данные, опубликованные в специальной литературе [6, 8]. Так, нами был сделан вывод о дефиците двигательной активности (ДА) студентов обеих групп, характеризующемся отклонением от биологической нормы (14-19 тыс./лок. в сутки) примерно в 2 раза у студентов ОМГ (Н⁸4 тыс./лок.) и примерно в 3 раза у студентов СМГ (Н⁵5,0 тыс./лок.). Было установлено, что существенное увеличение среднесуточного показателя ДА (на Н⁵0% в ОМГ и Н⁸0% в СМГ), а также

оптимальные пульсовые кривые физической нагрузки обеспечивают в основном только лишь учебно-тренировочные занятия по дисциплине «Физическая культура», проводимые 2 раза в неделю. Дополнительные физкультурные занятия в жизни большинства студентов носят фрагментарный характер, на них отводится в среднем 1-2 часа в неделю, студенты занимаются чаще всего ходьбой при ЧСС 110-120 уд./мин., что не обеспечивает необходимый тренировочный эффект. При этом многие из опрошенных считают свою ДА достаточной, а значит, вряд ли планируют предпринимать целенаправленные усилия по ее увеличению.

Заключение. В целом, результаты исследования ДА студентов ОМГ и СМГ подтвердили целесообразность внедрения разных видов дополнительных физкультурных занятий в жизнь студентов, которые бы обеспечивали систематическую ДА, характеризующуюся оптимальными показателями объема и интенсивности физической нагрузки. Известно, что подобные исследования уже проводятся в разных вузах РФ [9, 8; и др.]. Более того, уже существуют успешно апробированные технологии применения малых форм физкультурных занятий в режиме учебного дня студентов и технологии самостоятельной физической тренировки студентов.

В этой связи для нас большой интерес представляет перспектива осуществления социализации студентов в процессе занятий физической культурой, в том числе в процессе дополнительных занятий – как в режиме учебного дня, так и вне его. Очевидно, это требует создания соответствующих организационно-педагогических условий, которые бы обеспечили успешное взаимодействие студентов в процессе ДА. При этом проведенное нами сопоставление социализированности студентов ОМГ и СМГ свидетельствует, что дифференциация применяемых подходов к социализации студентов разных медицинских групп, по всей видимости, не потребует. Более того, на наш взгляд, перспективно говорить о взаимодействии студентов разных медицинских групп в процессе ДА.

Литература:

- Баширова, С.В. Социализация студентов в учреждении высшего профессионального образования: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Светлана Викторовна Баширова. - М., 2007. - 197 с.
- Голубева, Н.М. Адаптация студентов вуза к профессиональной деятельности (на примере подготовки будущих менеджеров): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.М. Голубева. - Н. Новгород, 2004. - 24 с.
- Горелов, А.А. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013. - Вып. 6 (100). - С. 41-47.
- Мудрик, А.В. Социализация вчера и сегодня / А.В. Мудрик. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 432 с.
- Осипенкова, Н.А. Социально-культурная деятельность как фактор социальной адаптации студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Осипенкова. - СПб, 2007. - 24 с.
- Пивнева, М.М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мария Михайловна Пивнева. - Белгород, 2013. - 209 с.
- Румба, О.Г. Особенности ценностных ориентаций и установок на поведение в конфликтных ситуациях студентов, отнесенных к разным медицинским группам для занятий физической культурой / О.Г. Румба, А.А. Горелов, М.В. Кулешова // Теория и практика физической культуры, 2014. - №7. - С. 23-26.
- Третьяков, А.А. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза / А.А. Третьяков, В.Л. Кондаков, А.Ю. Горобий // Культура физическая и здоровье, 2013. - №2 (44). - С. 18-21.
- Усатов, А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Александр Николаевич Усатов. - Белгород, 2010. - 160 с.
- Шульга, М.М. Социализация в образовательном пространстве высшей школы современной России: Автореф. дис. ... д-ра социол. наук / М.М. Шульга. - Ставрополь, 2006. - 48 с.
- Bashirova, S.V. Socialization of students in a higher professional educational establishment: Dis. ...cand.ped.sc.: 13.00.08 / Svetlana Viktorovna Bashirova. - M., 2007. - 197 p.
- Golubeva, N.M. Adaptation of higher education students to professional activity (as exemplified by future managers training): abstract Dis. ... Cand.Ped.Sc. / N.M. Golubeva. - N. Novgorod, 2004. - 24 p.
- Gorelov, A.A. Motion activity and sports games as activity and means of a growing person's socialization / A.A. Gorelov, O.G. Rumba // Scholarly notes of the University after P.F. Lesgaft, 2013. - Ed. 6 (100). - P. 41-47.
- Mudrik, A.V. Socialization as it was yesterday and as it is today / A.V. Mudrik. - M.: Moscow institute of psychology and sociology, 2006. - 432 p.
- Osipenkova, N.A. Social and cultural activity as a factor of social and cultural adaptation of students: abstract Dis. ... Cand.Ped.Sc / N.A. Osipenkova. -SPb, 2007. - 24 p.
- Pivneva, M.M. Health-improving aerobics as a means of somatic health improving for students of special medical groups: Dis. ...Cand.Ped.Sc.: 13.00.04 / Maria Mikhailovna Pivneva. Belgorod, 2013. - 209 p.
- Rumba, O.G. Peculiarities of influence of value reference points and attitudes on the behavior in conflict situations of students of different medical groups on physical culture lessons / O.G. Rumba, A.A. Gorelov, M.V. Kuleshova // Theory and practice of physical culture, 2014. - №7. - P. 23-26.
- Tretyakov, A.A. Motion activity in the life of students of the humanities university / A.A. Tretyakov, V.L. Trtyakov, A.Y. Gorobiy // Physical culture and health, 2013. - №2 (44). - P. 18-21.
- Usatov, A.N. Physical self-training as a means of motion activity enhance in student youth: Dis. ...cand.ped.sc.: 13.00.04 / Aleksandr Nikolayevich Usatov. - Belgorod, 2010. - 160 p.
- Shulga, M.M. Socialization in educational sphere of a higher educational establishment in modern Russia: abstract Dis. ... Doct.Soc.Sc. / M.M. Shulga. - Stavropol, 2006. - 48 p.

Информация для связи с авторами:
Кулешова Мария Владимировна,
e-mail: mashakuleshova@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ У СТУДЕНТОВ

Трифонов А.Н., старший преподаватель
Воронежский государственный университет

Гаевская О.В., кандидат педагогических наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. В статье выявляются проблемы и пути совершенствования педагогических условий формирования потребности в физическом самосовершенствовании студентов вуза, способствующего здоровому образу жизни в современных условиях.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, физическое совершенствование, физическое самосовершенствование, физические упражнения.

FORMATION OF THE STUDENTS THE NEED IN THE PHYSICAL IMPROVEMENT

Trifonov A. N., senior lecturer
Voronezh state University

Gaevskaya O. V., Cand. Pedagog. Sciences, Docent
Voronezh state pedagogical University

Abstract. The article identifies the problems and ways of improvement of pedagogical conditions of formation of the needs of the physical self-improvement of students contributing to a healthy lifestyle in modern conditions.

Key words: physical culture and sport, health, physical improvement, body building, exercise.

Государственная политика в области физической культуры и спорта заключается в создании необходимых условий для того, чтобы каждый гражданин России мог удовлетворить свои интересы и потребности в занятиях физической культурой и спортом. Одной из задач, принятой правительством Российской Федерации по поручению президента стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, является – вовлечение в сферу физической культуры и спорта большей части населения.

Решение данной задачи и решение проблемы укрепления здоровья граждан, увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом, в том числе студенческой молодежи, может быть более эффективным, если рассматривать через «призму» пространственного построения. Это обусловлено объективно логикой развития общества и потребностью поиска новых технологических решений.

Одним из действенных увлечений молодежи – юношей от пагубных привычек являются занятия физической культурой и спортом (физическими упражнениями), способствующими формированию здорового образа жизни и созданию определенных условий для формирования потребности в физическом совершенствовании студенческой молодежи.

Важным в процессе анализа категории пространства построения является конструктивно-управленческие возможности, когда выявлены их причины возникновения в сфере физической культуры и спорта молодежи. В связи с этим открывается широкий методологический спектр применения категории пространства в развитии физической культуры студентов.

Стремление к совершенствованию личности, в том числе и физическому, начинается с осознания собственной личности, умения оценить свои силы и способности, дос-

тоинства и недостатки, определения своего места и роли в коллективе, обществе, определения цели своего жизненного пути. Противоречия между требованиями общества и личности, а также между требованиями личности к обществу порождают, обычно, жизненную необходимость их преодоления, а именно, формируют потребность совершенствования развития личности.

Формирование потребности самосовершенствоваться, несомненно, должно являться долговременным позитивным результатом учебно-воспитательного процесса в вузе. Однако практический опыт свидетельствует о существенных недостатках в достижении этого результата.

Противоречия между возрастающими возможностями физической культуры в формировании личности студента и их реальным использованием в повседневной жизнедеятельности делают актуальной проблему определения педагогических условий, обеспечивающих формирование у студентов потребности в физическом самосовершенствовании и готовности к реализации выполнения требований программы ГТО (готов к труду и обороне государства).

Под физическим самосовершенствованием, обычно, принято понимать совокупность приемов и видов деятельности, которые определяют и регулируют позицию личности человека (студента) в отношении своего физического развития и состояния здоровья.

Формирование потребности в физическом самосовершенствовании, как педагогический процесс в условиях вузовского обучения, предполагает содействие определенной социальной и профессиональной готовности личности студента к будущей профессиональной деятельности, что также предполагает единство учебных и внеучебных

форм занятий физическими упражнениями, рациональной организации учебной деятельности, общественного труда, быта и отдыха студентов.

Формирование потребности физического совершенствования рассматривалось нами, как процесс сознательного и направленного воздействия, обеспечивающего положительную результативность ценностно-мотивированных отношений личной программы развития в соответствии требованиям будущей профессиональной деятельности студента.

Сформированная, а также формирующаяся потребность студентов в физическом совершенствовании, приводит к применению средств физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время. Исследования в сопоставлении мотивов учебной и внеучебной деятельности по физическому воспитанию студентов выявили, что мотивы внеучебной деятельности составляют основу каркаса желаемого будущего, детерминируют и актуализируют учебные мотивы.

Установлено, что успешность формирования потребности в физическом совершенствовании находится в прямой зависимости от обогащения средствами физической культуры социального, идейно-политического, нравственного, трудового и эстетического опыта студентов.

Потребность в физическом самосовершенствовании студентов предполагает поэтапность процесса повышения уровня сформированности и соблюдения следующих педагогических условий:

- направленное формирование социальных и индивидуальных мотивов, обеспечивающих сочетание личной заинтересованности с общественно значимыми целями деятельности;
- профессиональная направленность учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, отражающая общую направленность учебно-воспитательного процесса вуза;
- выявление имеющихся и развитие новых физкультурно-спортивных интересов как путей и средств саморазвития;
- осознание собственных двигательных способностей, убеждающих в возможности совершенствования, обеспечивающих переход от внешних регуляторов поведения к внутренним;
- дифференцированный подход, определяющий познание и учет объективных закономерностей, комплексно воздействующих на физическое самосовершенствование студентов.

Реализация этих условий обеспечивает единство и взаимосвязь формирования технологий и мотивов потребности физкультурно-спортивной деятельности.

Важнейшим состоянием человека является – здоровье, это основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих и спортивных успехов, долголетия. Как известно, студенты составляют особую социальную группу молодежи, объединенных определенным возрастом, специфическими условиями труда и быта. Поэтому Интенсивные психофизиологические, учебные нагрузки в сочетании с экономическими и экологическими факторами отрицательно влияют на состояние здоровья студентов.

Анализ уровня здоровья студентов, ориентированных на здоровый образ жизни, проведенный многими специалистами, выявил необходимость подбора наиболее оздоровительно-эффективных средств направленных на тренировку адаптационных систем организма к будущей профессиональной деятельности и развития физических качеств. В связи с этим, при выборе средств для развития физических качеств целесообразно придерживаться принципа подбора упражнений с преимущественным использованием смешанного режима энергообеспечения, что позволяет достигнуть роста не только двигательной подготовленности, но и повышения уровня развития адаптационных возможностей организма и тем самым укрепления здоровья.

Обобщая литературные данные можно сделать один, пожалуй, самый главный вывод, что самыми эффективными средствами для студентов-юношей являются физические упражнения атлетической гимнастики, основной задачей которой является оздоровительная направленность занятий силовой направленности. Сила, как известно, физическое качество, которое наряду с выносливостью, ловкостью, быстротой и гибкостью, является врожденным. Эти качества нуждаются в постоянном развитии, особенно силовые. Преимущество использования средств атлетической гимнастики, как одного из видов оздоровительной гимнастики силовой направленности, заключается в том, что этими упражнениями можно заниматься как в спортивном зале под руководством преподавателя, так и самостоятельно, даже в домашних условиях. Кроме физических качеств, формируется правильная осанка и красивое атлетическое телосложение, повышается работоспособность.

Атлетическая гимнастика, кроме того, является эффективным средством физической рекреации и реабилитации. Она обладает большим арсеналом средств, как специально-подготовительных, так и общеподготовительных упражнений.

Обычно для развития силовых качеств используются комплексы упражнений не только с использованием собственного веса тела, но и с различными отягощениями, в том числе и гантелями. Основным методом является повторный, суть которого, как известно, заключается в выполнении упражнений определенного объема с интервалами отдыха. Время отдыха регулируется. Если интервал отдыха ограничен каким-либо временем (например, минутой), то этот метод будет содействовать силовой выносливости и называться интервальным.

Кроме этих методов, используются методы: максимальных усилий, динамический, изометрический. Одним из эмоциональных методов является круговой метод, в котором подбирается комплекс для различных групп мышц и упражнения выполняются последовательно одно за другим, как бы по кругу (количество станций может быть разным).

В основе подбора упражнений комплексов атлетической гимнастики лежит анатомо-морфологический принцип, т.е. подбираются упражнения для разных групп мышц различных частей тела: рук и п.в.к., туловища, ног и п.н.к., а также для мышц шеи и головы.

Гантельный способ развития силовых способностей стал популярным в последние годы, исходя из своей доступности. Элементарно просто разнообразить выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела. Для занятий нужен набор разных по весу гантелей либо разборные, вес которых можно варьировать от 5 до 20 кг и более, иначе на определенном этапе, когда организм адаптируется к нагрузкам, рост результативности может приостановиться. Количество повторений упражнений, выполняемых в каждом подходе зависит от поставленной цели. Выполнение по 15-20 повторений для большинства групп мышц в одном подходе совершенствуют силовую выносливость, т.е. способность выполнять без утомления длительную работу.

Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика занятий. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение от 0 до 12 повторений, после чего дается отдых до восстановления дыхания, а затем выполнять очередную серию того же упражнения. Время отдыха следует постепенно сокращать до 30 сек., поднимая тем самым интенсивность. Когда достигается 15 повторений в каждом подходе, в упражнениях для крупных групп мышц добавляются к гантелям 2-3 кг; для мелких групп мышц – 1 кг и начинается работа до 8-10 повторений в серии. Таким образом, можно достигнуть более тонкого регулирования нагрузки для достижения ожидаемого результата.

Таким образом, для формирования потребности физического совершенствования рассматривается как процесс

сознательного и направленного воздействия, обеспечивающего положительную результативность ценностно-мотивированных отношений личной программы студента развития его в соответствии требованиям будущей профессиональной деятельности.

Анализ уровня здоровья студентов, ориентированных на здоровый образ жизни выявил необходимость подбора наиболее оздоровительно-эффективных средств, направленных на тренировку адаптационных систем организма, развития физических качеств и готовности их к сдаче требований нормативов ГТО. Преимущество использования средств атлетической гимнастики – гантельной гимнастики, заключается в том, что этими упражнениями можно заниматься как в спортивном зале, так и самостоятельно, даже в домашних условиях, т.к. кроме физических качеств, формируются правильная осанка, красивое атлетическое телосложение, повышается работоспособность.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013.
2. Лотоненко, А.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности специалиста (в во-

просах и ответах): учебное пособие для абитуриентов, студентов, аспирантов, соискателей, учителей физической культуры / А.В. Лотоненко, О.В. Гаевская, М.С. Данилов, А.А. Лотоненко. – Воронеж : ВГПУ, 2012.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.

Bibliography:

1. Vilensky, M. Ja. Physical culture and healthy lifestyle student : textbook / M.Ja. Vilensky, A. G. Gorshkov. – 3-e Izd., erased. – M. - : KNORUS, 2013.
2. Lotonenko, A. V. Physical culture in General cultural and professional activities of a specialist (questions and answers): a manual for applicants, students, graduates, job seekers, teachers of physical culture / V. A. Lotonenko, O. V. Gaevskaya, M. S. Danilov, A. A. Lotonenko. – Voronezh : VGPU, 2012.
3. Federal law "On physical culture and sport in the Russian Federation" dated 04.12.2007, No. 329-FZ.

Информация для связи с авторами:

Гаевская Ольга Васильевна,

e-mail: dekanat.ffk@mail.ru

ТЕХНОЛОГИЯ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Германов Г.Н., доктор педагогических наук, профессор
Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор
Московский городской педагогический университет,
Педагогический институт физической культуры и спорта
Войтович Д.И., преподаватель, аспирант

Воронежский государственный архитектурно-строительный университет



Аннотация. Анализ дидактических возможностей блочно-модульного обучения студентов предмету «физическая культура» с уверенностью показывает, что применение модульной технологии в подготовке начинающих баскетболистов-студентов 1 курса основного отделения может быть признано наиболее эффективным, поскольку создаются условия для более результативного освоения учебного материала за счет поэтапного изучения автономных по содержанию модулей. Модульный курс обучения имеет гибкую структуру и позволяет последовательно развивать компоненты физической и технической подготовки начинающих баскетболистов-студентов.

Ключевые слова: студенты-баскетболисты, основное отделение, блочно-модульная технология, сопряженная технология развития физической и формирования технической подготовленности первокурсников, двигательные (тренировочные) задания.

TECHNOLOGY OF BLOCK AND MODULAR CONSTRUCTION SPORTS OCCUPATIONS OF BASKETBALL PLAYERS STUDENTS THE MAIN EDUCATIONAL OFFICE ON THE BASIS MOTIVE TASKS

Germanov G.N., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Nikitushkin V.G., Dr. Pedagog. Sci., professor,
Moscow City University,
Teacher training institute of physical culture and sport
Voitovich D.I., Lecturer, Postgraduate student.
Voronezh State University of Architecture and Civil Engineering

Abstract. The analysis of didactic opportunities of block and modular training of students in the subject “physical culture” with confidence shows that application of modular technology in training of the beginning basketball players students of 1 course of the main office can be recognized as the most effective as conditions for more productive development of a training material due to step-by-step studying of modules, independent on the contents, are created. The modular course has flexible structure and allows to develop consistently components of physical and technical fitness of the beginning basketball players students.

Key words: students basketball players, the main office, block and modular technology, the interfaced technology of development physical and formations of technical readiness of first-year students, motive (training) tasks.

ВВЕДЕНИЕ

Показатели физической и технической подготовленности, игровой соревновательной деятельности начинающих баскетболистов-студентов, зачисленных на 1 курс в основное отделение на специализацию «Спортивные игры», характеризуются в начальный период низкими и средними результатами, значительно уступающими по показателям нормам баскетболистов-студентов, обучающихся на старших курсах института. По этой причине нами была разработана экспериментальная программа этапного последовательно-сопряженного развития физической и формирования технической подготовленности первокурсников в системе блочно-модульного построения занятий физической воспитанием в ВУЗе. В соответствии с поставленной в нашем исследовании гипотезой, организация двигательной деятельности студентов основного отделения в ВУЗе на занятиях физической культуры с преимущественным использованием игровых средств баскетбола будет эффективной и продуктивной, если будет установлена и выдержана этапная последовательно-сопряженная технология развития физической и технической подготовленности начинающих баскетболистов-студентов при использовании блоков-модулей двигательных (тренировочных) заданий [4, 5], содействующих развитию ведущих физических качеств баскетболиста – скоростно-силовых способностей, в частности взрывной силы, прыгучести, прыжковой выносливости, а вместе с тем специфических координаций и пространственных ориентаций игрока, а также блоков-модулей двигательных учебных заданий, направленных на изучение и закрепление технических приемов игровой деятельности.

Анализ дидактических возможностей блочно-модульного обучения студентов предмету «физическая культура» с уверенностью показывает, что применение модульной технологии в подготовке начинающих баскетболистов-студентов 1 курса основного отделения может быть признано наиболее эффективным, поскольку создаются условия для более результативного освоения учебного материала за счет поэтапного изучения автономных по содержанию модулей. Модульный курс обучения имеет гибкую структуру и позволяет последовательно развивать компоненты физической и технической подготовленности начинающих баскетболистов-студентов [3, 10, 11].

Модель блочно-модульной технологии обучения как система имеет две подсистемы: подсистему модульного обучения и подсистему педагогического контроля. Подсистема модульного обучения представлена учебной программой модульного типа, основные структурные элементы которой приведены на рисунке-схеме 1. Программа состоит из двух относительно самостоятельных блоков – полугодий учебного года. В рамках отдельного блока-полугодия выделены модули: 1) физической подготовки; 2) технической подготовки; 3) теоретической интерактивной подготовки; 4) соревновательной подготовки, контрольных, стыковых игр, по упрощенным правилам.

Модуль физической подготовки состоит из двигательных (тренировочных) заданий (ДЗ-ФП), направленных на воспитание ведущих физических качеств игрока в баскетбол, в первую очередь скоростно-силовых способностей, специфических координаций и пространственных ориентаций, специальной прыжковой выносливости и аэробных возможностей к интенсивной игре. Ранжированные в вертикальной упорядоченности по показателям тренировочного эффекта на основании знания временных

и динамических характеристик опорных реакций в специальных прыжковых упражнениях, беговых упражнениях, других передвижениях, двигательные задания составили основу кластеров-модулей, выбор заданий из которых отвечал требованиям текущих задач групповой или индивидуальной физической подготовки начинающих баскетболистов-студентов [4, 5].

Модуль технической подготовки состоит из двигательных (учебных) заданий (ДЗ-ТП), знакомящих начинающих баскетболистов-студентов с основами техники игрового взаимодействия, базовыми приемами и техническими действиями; задания направлены на изучение ориентировочной основы действий, ведущего звена, формирование основных опорных точек технического исполнения; ранжированные в горизонтальной упорядоченности по сложности действий и трудности исполнения приемов, комбинаций, двигательные учебные задания составили основу кластеров-модулей технической и технико-тактической направленности.

Модуль технико-тактической подготовки включил задания (ТТЗ) в комбинациях индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите, во многом связан с модулем интерактивных теоретических заданий и модулем игровых соревновательных заданий.

Модуль интерактивных теоретических заданий (ИЗ-ТТЗ) включил игровые задания, отличающиеся по системам защиты и нападения, по расположению и действиям игрока с мячом, другие задания с решением иных технико-тактических задач, которые обрабатывались как в информационном режиме, так и в практических игровых взаимодействиях во время контрольных, стыковых игр, игр по упрощенным правилам.

Модуль заданий игровой подготовки (СЗ – соревновательных заданий) включил задания в отработке технико-тактических действий группового, командного уровня, которые моделировались в условиях соревновательных игр по упрощенным правилам, в практических игровых взаимодействиях во время контрольных, стыковых игр, товарищеских встреч.

Обязательным требованием в модульной технологии выступает педагогический контроль как инструмент управления развитием подготовленности студента, в связи с чем были обозначены точки: 1) исходного педагогического тестирования, обследования соревновательной деятельности, 2) промежуточного тестирования, после освоения блоков-модулей, предусмотренных программой I полугодия, совпадающего с завершением каждого модуля, 3) а также точки итогового педагогического тестирования, обследования соревновательной деятельности.

В проведенном экспериментальном исследовании были организованы две группы начинающих баскетболистов-студентов, зачисленных в основное отделение общеподготовительной направленности со специализацией «Спортивные игры». До начала эксперимента различий в исходном уровне физической подготовленности не наблюдалось ($P > 0,05$).

Баскетболистам-студентам экспериментальной группы I курса была предложена педагогическая технология, предусматривающая в осенний полугодичный цикл подготовки модульное включение двигательных заданий в соотношении 70% к 30% в пользу заданий скоростно-силового характера в сравнении с заданиями технической направленности; здесь предполагалась определенная концентрация заданий по развитию взрывной, скоростной

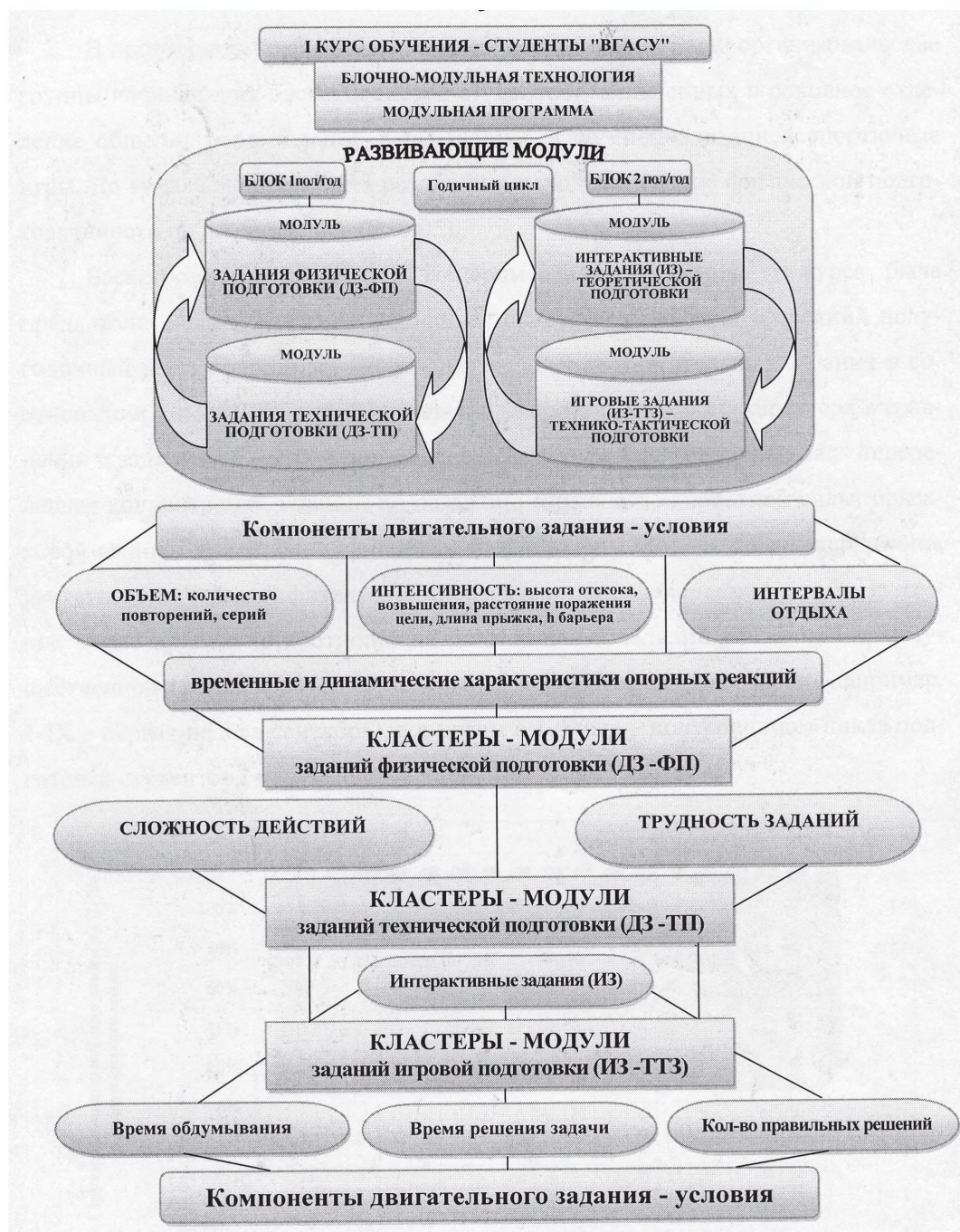


Рисунок 1. Блочно-модульная программа совершенствования физической и технической подготовленности начинающих баскетболистов-студентов при использовании двигательных заданий [4, 5]

силы, прыжковой выносливости, специфических координаций. Модель комплексирования двигательных заданий физической подготовки приведена на рисунке 2. На данной схеме приведено соотношение двигательных заданий различной преимущественной направленности в недельных микроциклах подготовки (например, 1-IX – первая неделя сентября), а в целом в 1 блоке – полугодичном цикле подготовки студентов I курса.

У баскетболистов-студентов контрольной группы I курса процесс физического воспитания в осенний период базировался на равномерно-распределенном варианте прохождения учебного материала, сочетающего задания физической и технической направленности, причем приоритет отдавался технической подготовке.

В весенний полугодичный цикл у студентов-баскетболистов экспериментальной группы I курса был применен вариант модульного построения тренировочных заданий в размерности 50% к 50% в отношении заданий физической подготовки в сравнении с заданиями технической подготовки – рисунок 3. При этом соотношение заданий физической подготовки определялось пропорцией как 35% скоростной направленности, 35% – скоростно-силовой направленности, 30% – на воспитание специальных координаций и пространственных ориентаций и воспитание выносливости. Таким образом, в экспериментальной программе апробировался вариант построения педагогического процесса с акцентированным опережающим развитием скоростно-силовых качеств, скоростной подготовленности

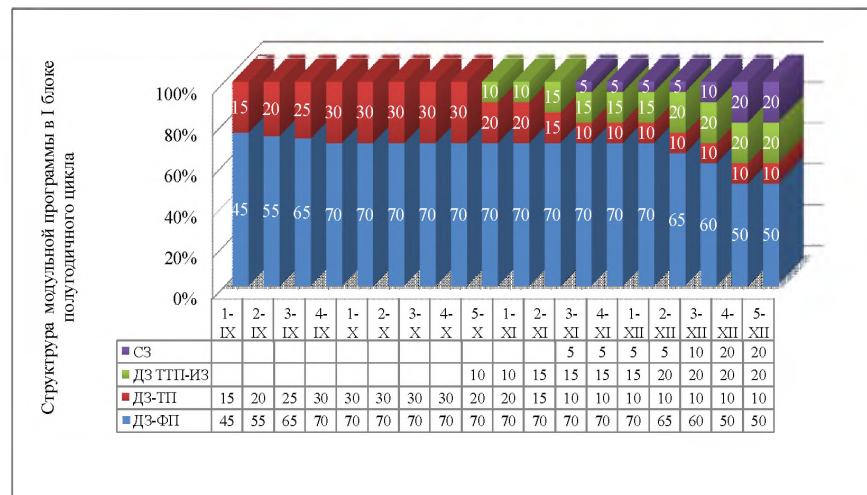


Рисунок 2. Соотношение двигательных заданий различной преимущественной направленности в модульной программе I блока – осенний полугодичный цикл

и специфических координаций. У студентов-баскетболистов экспериментальной группы I курса лишь в предсоревновательной трехнедельной подготовке изменилось соотношение заданий как 30% на 70% в пользу заданий технико-тактической подготовки. При этом в завершающей стадии педагогического обучения широко использовались интерактивные теоретические задания, представленные

решением задач по технико-тактическому взаимодействию партнеров в нападении и защите, индивидуально, в группах, в командных взаимодействиях. У студентов-баскетболистов контрольной группы I курса в весеннем полугодичном цикле соотношение заданий технической и физической направленности определялось как 70 и 30% в пользу заданий технической подготовки весь период обучения.

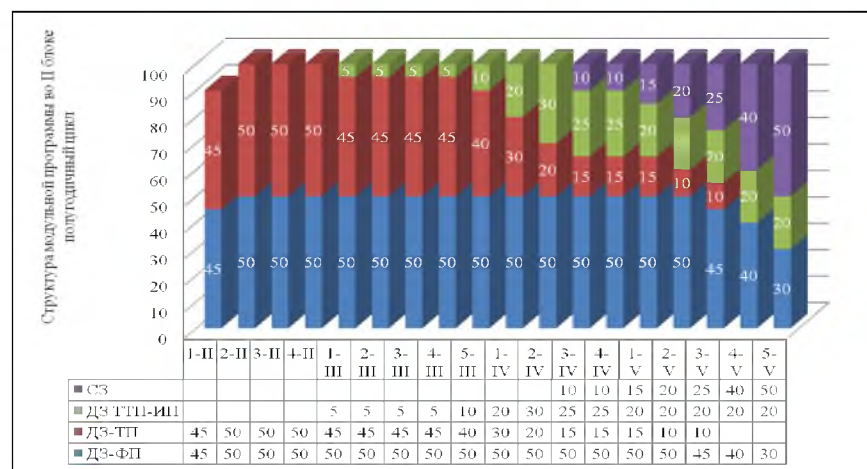


Рисунок 3. Соотношение двигательных заданий различной преимущественной направленности в модульной программе II блока – весенний полугодичный цикл

По окончании учебного года, к концу весеннего семестра, в связи с выполнением требований учебного плана к проведению обязательных урочных форм занятий по физическому воспитанию (2 урока по 1.30 мин.) по установленному расписанию, произошли существенные достоверные сдвиги в показателях физической и функциональной подготовленности у студентов основного отделения специализации «Баскетбол» I курса. Данные приведены в таблице 1. Так, в экспериментальной группе I курса по сравнению с контрольной группой тренд прироста показателей физической и функциональной подготовленности

оказался значительно выше и достоверно различен при $P < 0,05-0,01$.

У студентов-баскетболистов экспериментальной группы в тестах, отражающих скоростную подготовленность, прирост показателей составил 9% в сравнении с 3% в контрольной группе, в скоростно-силовых тестах – 12% и 2%, в тестах силовой подготовленности – 18-33% и 8-10%, в тестах на координацию движений – 12% и 4%, прыжковой выносливости – 30% и 10%, в тестах, отражающих деятельность и регуляцию сердечно-сосудистой системы – 16% и 3%, в дыхательных пробах – 29-33% и 5-18%.

Показатели физической и функциональной подготовленности студентов-баскетболистов I курса основного отделения экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в начале и конце учебного года

Наименование двигательных тестов	В начале учебного года			В конце учебного года		
	ЭГ n=12	КГ n=10	t P	ЭГ n=12	КГ n=10	t P
Прыжок в длину с места, см	230±19	226±23	0,439 >0,05	257±19	231±16	3,484 <0,01
Подтягивания из виса на высокой перекладине, кол-во	11±2	10±3	0,901 >0,05	13±2	10±2	3,505 <0,01
Приседание на одной ноге – лучший, кол-во	15±2	13±3	1,802 >0,05	20±3	14±2	5,597 <0,001
Наклоны туловища вперед-вниз, стоя на скамейке, см	11±2	9±3	1,802 >0,05	14±3	10±2	2,799 <0,05
Прыжки через скакалку, кол-во / 1 мин.	100±11	105±16	0,837 >0,05	130±15	116±14	2,261 <0,05
Бег 20 м, сек.	3,4±0,3	3,4±0,3	0 >0,05	3,1±0,3	3,4±0,3	2,308 <0,05
Челночный бег 4х9 м, м/сек.	10,2±0,8	10,2±0,7	0 >0,05	9,0±0,8	9,8±0,8	2,339 <0,05
Индекс Руфье, баллы	7,9±0,7	7,4±0,8	1,543 >0,05	6,6±0,5	7,2±0,5	2,804 <0,05
Проба Штанге – максимально, сек.	62±7	65±9	0,860 >0,05	80±12	68±7	2,920 <0,01
Проба Генчи – максимально, сек.	40±6	38±8	0,652 >0,05	53±6	45±6	3,114 <0,01
Проба Ромберга, сек	3±1	5±3	2,018 >0,05	11±4	7±2	3,040 <0,05
Ортостатическая проба, удары	7±2	6±3	0,901 >0,05	3±2	6±2	3,505 <0,05

Примечание Статистически достоверные различия между несвязанными выборками признаются значимыми, когда $H_0: (\bar{X}_1 \neq \bar{X}_2)$ при числе степеней свободы $v=n_1+n_2-2=12+10-2=20$, если $\alpha=0,05$ $t_{расчет} > 2,086$; $\alpha=0,01$ $t_{расчет} > 2,845$; $\alpha=0,001$ $t_{расчет} > 3,850$.

Итак, результаты исследования подтвердили высказанную гипотезу и показали определенное влияние фактора физической подготовки на рост двигательной активности занимающихся, что говорит о рациональной и продуктивной методике физического воспитания, методической основой которой стали непрерывность занятий, системность чередования нагрузок и отдыха, последовательности и сопряженности технологии совершенствования физической и технической подготовленности [1, 2, 7, 8, 9], организация двигательной деятельности в форме двигательных заданий с известной функциональной нагрузкой [4, 5], возрастающий рост объемов тренирующих воздействий, цикличность и периодичность организованных урочных форм занятий, включающих блоки-модули физической подготовки и элементы состязательной спортивной подготовки [3, 10, 11].

Литература:

1. Базилевич, М.В. Моделирование спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Базилевич Марина Владимировна; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. – Малаховка, 2010. – 21 с.
2. Батталов, И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Батталов Ильдар Мансурович. – Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – 19 с.
3. Германов, Г.Н. Модульная технология построения занятий физической культурой учащихся подготовительной группы в образовательных учреждениях / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Право. – 2007. – № 1. – С. 118.
4. Германов, Г.Н. Тренировочное (двигательное) задание – структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса: психолого-педагогический аспект проблемы / Г.Н. Германов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 94 - 99.
5. Германов, Г.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта : науч.-теорет. журнал. – 2011. – № 4 (74). – С. 29-34.
6. Кретов, Ю.А. Технология подготовки баскетболистов в условиях вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кретов Юрий Александрович; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2010. – 24 с.
7. Ляликова, Н.Н. Физическое воспитание в вузе: проблемы и их решения с использованием баскетбола: монография / Ляликова Наталья Николаевна; Минобрнауки России, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Омский гос. технический ун-т". – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 163 с.
8. Родин, А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
9. Федоров, Р.В. Методика интенсивного развития скоростно-силовых способностей волейболистов в условиях вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Федо-

- ров Роман Владимирович; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
10. Хорькова, А.С. Развитие силовых способностей у студентов с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Хорькова Александра Станиславовна; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – Москва, 2011. – 24 с.
11. Чернякова, Ю.С. Индивидуализация начального обучения баскетболу в общеобразовательной школе на основе модульной технологии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чернякова Юлия Сергеевна; Ур. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2003. – 23 с.

Bibliography:

1. Bazilevich, M.V. (2010). Modeling is sports the focused physical education in higher education institution on the basis of basketball, dissertation, Malakhovka, Russian Federation.
2. Battalov, I.M. (2006). The differentiated approach to training of basketball players students, dissertation, Moscow, Russian Federation.
3. Germanov G.N. and Zlobina M.E. (2007). Modular technology of creation of occupations by physical culture of pupils of preparatory group in educational institutions, *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pravo.* – 2007. – № 1. – p. 118.
4. Germanov, G.N. (2011). Training (motive) task – structurally functional 8unit of sports and pedagogical process (teoretiko-methodical aspect of a problem), *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, №5, pp. 94 - 99.
5. Germanov G.N. and Tsukanova E.G. (2011). Training tasks as primary unit microstructures of sports training. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 74, № 4, pp. 29-34.
6. Kretov, Yu.A. (2010). Tekhnologiya of training of basketball players in the conditions of higher education institution, dissertation, Khabarovsk, Russian Federation.
7. Lyalikova, N.N. (2014). Physical training in higher education institution: problems and their decisions with basketball use, monograph, Omsk, Russian Federation.
8. Rodin A.V., Guba D.V. (2009). Basketball at university. Theoretical and educational and methodical providing system of training of students in sports club, manual, Moscow, Soviet sport, Russian Federation.
9. Fedorov, R.V. (2009). Metodika of intensive development of high-speed and power abilities of volleyball players in conditions higher education institution, dissertation, Khabarovsk, Russian Federation.
10. Kharkova, A.S. (2011). Development of power abilities in students with use of modular technology in the course of physical training, dissertation, Moscow, Russian Federation.
11. Chernyakova, Yu.S. (2003). Individualization of elementary education to basketball at comprehensive school on the basis of modular technology, dissertation, Yekaterinburg, Russian Federation.

Информация для связи с авторами:
Германов Геннадий Николаевич,
e-mail: genchay@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ РАБОТНИКОВ ПРОИЗВОДСТВА

Галкин Ю.П., доктор педагогических наук, профессор,
Палецкий Д.Ф., кандидат педагогических наук, доцент, проректор по НИР,
Булкова Т.М., кандидат педагогических наук, доцент,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма



Аннотация. В статье рассматривается активность работников заводов в занятиях физической культурой и место физической рекреации и двигательной реабилитации в свободное время.

Ключевые слова: рабочее, вне рабочее и свободное время, бюджет времени, структура занятий.

PHYSICAL CULTURE IN THE STRUCTURE OF WORKERS' LEISURE TIME

Galkin Y. P., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Paletskiy D. F., Cand. Pedagog. Sci., Docent, Vice Rector for research work,
Bulkova T. M., Cand. Pedagog. Sci., Docent,
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The article deals with the physical culture activity of workers of factories and plants and the place of physical recreation and motor rehabilitation in their leisure time.

Key words: business, non-working and leisure time, time budget, the structure of trainings.

Научно-технический прогресс, оказывая влияние на производство, вызывает дополнительную и специфическую необходимость во всестороннем совершенствовании человека, усиливает объективную потребность в физической культуре. Являясь частью культуры, физическая культура работников промышленного производства рассматривается как деятельность и ее социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни, труду, а также как средство и способ их физического совершенствования. Специфическими компонентами физической культуры для работников промышленного производства являются физическая рекреация, неспециальное физкультурное образование и двигательная реабилитация.

24 марта 2014 года вышел указ Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», в котором отмечается: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 года комплекс ГТО – программную и нормативную основу физического воспитания населения» [1, 2, 8, 11]. Большое место в решении этой важной государственной задачи занимают миллионы трудящихся промышленных предприятий – основная производительная сила общества. Многими научными исследованиями [3, 4, 5, 6, 7, 9, 10] доказано, что работники, регулярно занимающиеся различными видами физической культуры, как правило, меньше болеют, добиваются большей производительности труда, более активны в общественной сфере, ведут здоровый образ жизни по сравнению с теми работниками, кто эти занятия игнорирует. Именно поэтому работникам производственной сферы посвящены шесть ступеней комплекса (с 18 по 70 лет и более). Однако, как показывает практика, приобщить людей к систематическим занятиям физической культурой не так-то просто. В решении этой важной проблемы необходимо учитывать многие социально-демографические факторы, с которыми в данной статье мы знакомим вдумчивого читателя.

Известно, что фонд времени трудящихся, расходуемый на различные виды деятельности (производственные, личные и общественные) состоит из рабочего и вне рабочего времени. К рабочему времени относится время общественно полезного труда, затраченными работниками непосредственно на производстве, на рабочем месте. Рабочее время находит свое выражение в рабочем дне, являющемся мерой продолжительности труда работника в общественном производстве. Рабочий день нормальной продолжительности является условием для нормального физического и духовного развития человека. Вне рабочее время включает часть суток, которой люди располагают после окончания рабочего дня до начала следующего. Оно свободно от выполнения непосредственных трудовых обязанностей и предназначается для удовлетворения естественных-физиологических, общественных и культурных потребностей. Обычно в структуре вне рабочего времени выделяют четыре группы затрат, различающихся по своему условному назначению и функциональному содержанию:

1. Время, непосредственно связанное с работой на производстве, но не входящее в регламентированный рабочий день. Это затраты на передвижения, получение производственного задания, переодевание, обеденный перерыв и т. п.

2. Время на удовлетворение хозяйственно-бытовых потребностей и самообслуживание (приготовление пищи, уход за жильем, стирка и ремонт одежды, уход за детьми, работа в личном подсобном хозяйстве и т. д.).

3. Время, расходуемое на удовлетворение естественных-физиологических потребностей (принятие пищи, сон, уход за собой).

4. Свободное время.

Первые три группы вне рабочего времени заполнены деятельностью, обеспечивающей сохранение и восстановление работоспособности. В силу этого данные затраты необходимы и не могут быть исключены, заменены другими или отложены на неопределенный срок. Эту часть вне рабочего времени обычно называют «занятым временем» или «необходимым вне рабочим временем». Вне рабочее время составляет в период жизни человека в условиях нашей страны примерно 75-76% всего бюджета времени, то есть большую часть, чем рабочее время.

Свободное время – часть вне рабочего времени, которая предназначена для всестороннего, гармонического развития личности и используется ею для отдыха, учебы, развития дарований в области науки, техники, культуры, художественного творчества, для товарищеского общения, воспитания детей. Общественная значимость свободного времени измеряется, во-первых, его влиянием на развитие личности, во-вторых, созданными в свободное время материальными и духовными ценностями и, в-третьих, его влиянием на труд, его результаты.

Анализ вне рабочего времени, проведенный на основе разработанных за последние годы бюджетов времени трудящихся, показывает, что обычно в общей величине вне рабочего времени в будние дни его структура примерно такова: свободное время составляет 20-23%; затраты времени, связанные с производством, – 6-8%; физиологические потребности – 50%; домашний труд и самообслуживание – 19-27%.

В определенной мере ответом на вопрос, какую реальную активность проявляют работники промышленных предприятий в занятиях различными видами физической культуры в свободное время, могут служить результаты массовых социологических исследований (опрошено 4453 человека) работников современных промышленных предприятий приборостроения г. Смоленска. На первом этапе исследования нами был определен процент работников, занимающихся физической культурой, с учетом сложившихся в реальной жизни различных форм организации этих занятий, а именно: постоянно организовано, постоянно самостоятельно, не систематически организовано, не систематически самостоятельно. Систематическими занятиями считались только в том случае, если они проводились организовано или самостоятельно не менее 2-3 раз в неделю, то есть такие занятия, которые по своему объему дают положительный эффект. Поэтому, с нашей точки зрения, судить об уровне физической культуры на предприятиях целесообразно не по проценту занимающихся вообще от числа работников, а по предложенному нами «коэффициенту активности» (Ка). Его мы определяли как отношение количества постоянно занимающихся физической культурой к количеству тех, кто эти занятия игнорирует. Остановимся в данной статье в основном на тех изменениях, которые произошли в этом процессе под влиянием сложившейся социально-экономической обстановки в последние годы.

Обращает на себя внимание тот факт, что среди занимающихся физической культурой резко сократился процент тех, кто реализовывал свои потребности в организованной форме. В целом по всем обследованным социально-демографическим группам число работников, занимавшихся организовано (постоянно или не систематически), уменьшилось в среднем в 6-7 раз. Примерно в два раза уменьшился охват работников, занимавшихся физическими упражнениями постоянно самостоятельно, и гораздо в меньшей мере коснулись эти изменения тех, кто осуществлял эти занятия не систематически самостоятельно. В результате общее количество занимающихся в различных видах физической культуры уменьшилось за 6-летний период с 57,1% до 34,0%, а коэффициент активности (Ка) понизился с 0,3 до 0,09, то есть в 3,3 раза.

Как и ранее, мужчины проявляют большую активность в этой сфере, чем женщины. Однако если за отмеченный период их активность снизилась в среднем в 4,6 раза, то у женщин меньше – в 3,2 раза.

Среди различных возрастных групп работников наибольшую активность продолжает проявлять молодежь до 25 лет, хотя K_a их также значительно уменьшился, а в группе до 18 лет это уменьшение произошло в 9,1 раза. Еще более существенные изменения произошли в группе самых пожилых работников (50-60 лет), у которых активность упала в 10 раз (с $K_a=0,4$ до $K_a=0,04$). Коэффициент активности физкультурных занятий для рабочих, ИТР и служащих примерно одинаков, хотя в группе ИТР осталось относительно больше приверженцев заниматься физической рекреацией и двигательной реабилитацией самостоятельно. Работники, имеющие незаконченное высшее или среднее образование, примерно в 1,5 раза активнее в этих занятиях, чем те, у кого этот уровень ниже. Видимо, это связано с большим пониманием значимости физической культуры и спорта в укреплении здоровья и поддержании работоспособности. Активность женатых (замужних) и холостых (незамужних) работников примерно одинакова, тогда как во второй группе, судя по K_a , активность снизилась в 5,4 раза, а в первой – в 3,5 раза. В то же время оказалось, что у работников, не имеющих детей, активность в два раза

больше по сравнению с теми, кто имеет одного, двоих или троих детей. У последних активность упала в 7,3 раза, что значительно превосходит показатели тех, кто воспитывает одного или двух детей. Повторные исследования подтвердили тот факт, что работники, имеющие лучшие жилищные условия, как правило, более регулярно занимаются в виде физической рекреации и двигательной реабилитации.

На основе аналогичного расчета коэффициента активности было определено место физической рекреации и двигательной реабилитации в структуре наиболее популярных занятий работников в свободное время. Оказалось, что если шесть лет назад самым популярным занятием в сфере досуга у работников было чтение газет и журналов ($K_a=20,1$), то в дальнейшем на первое место вышел просмотр телепередач ($K_a=12,1$). Как видно из таблицы 1, работники понизили активность в таких видах занятий, как чтение газет и журналов (62%), художественной литературы (21,4%); стали реже посещать театры и концертные залы (на 33,3%). Но еще в большей мере произошло снижение их активности в занятиях различных видов физической культуры – на 70%.

Таблица 1

Активность занятий в структуре свободного времени работников
(в % ко всем опрошенным)

Виды занятий	1 обл.	2 обл.	Разница
1. Читают газеты, журналы	20,1	7,6	-62,0
2. Смотрят телевизор	11,8	12,1	+2,5
3. Читают художественную литературу	4,2	3,3	-21,4
4. Посещают кинотеатры	2,5	2,4	-4,0
5. Любимое занятие	2,0	2,2	+10,0
6. Просто отдыхают, бывают в гостях	1,5	1,8	+20
7. Посещают театры, концерты	0,3	0,2	-33,3
8. Занятия физической культурой	0,3	0,09	-70,0

В то же время произошло повышение их K_a в просмотре телепередач (на 2,5%), в занятии их любимым делом (на 10%) и особенно во встречах с друзьями, компаниях и т. п. (на 20%). Последнее особенно настораживает, поскольку увеличение затрат времени на частые и продолжительные встречи с друзьями в сфере отдыха, компаниях, сопровождаемые нередко застольями и другими отклонениями от здорового образа жизни, достаточно заметно уменьшает их бюджет на осуществление других, более нужных и полезных занятий в сфере досуга. И это при всем том, что многие работники испытывают недостаток свободного времени. Нельзя не отметить, что на фоне этой обедненной структуры занятий активность работников в сфере физической культуры оказалась на последнем месте и в сравнении с другими видами их деятельности она незначительна. Нельзя, конечно, считать рациональным с позиции здорового образа жизни человека то обстоятельство, что для занятий физическими упражнениями отводится явно недостаточное количество времени.

В определенной мере на активность этих занятий оказывает влияние возрастно-половые и другие социально-демографические различия работников. Например, мужчины, как правило, более регулярно читают газеты и журналы, но, вместе с тем, больше проводят времени в компании друзей, в гостях и т. п. В других исследуемых видах деятельности активность мужчин и женщин примерно одинакова. При этом оказалось, что женатые (замужние) работники в 2-3 раза больше, чем холостые (незамужние), смотрят телевизионные передачи, более регу-

лярно читают газеты и журналы. В то же время вторые проявляют большую активность в чтении художественной литературы, посещении кинотеатров, театров и концертов, они чаще приобщаются к различного рода хобби. Среди холостых (незамужних) работников в 2-3 раза больше тех, кто предпочитает проводить время с друзьями, в компаниях, гостях, просто гулять и отдыхать.

Характерно, что молодые работники (до 30 лет) несколько меньше, чем работники старших возрастных групп, уделяют внимание просмотру телепередач, чтению газет и журналов. Что же касается их активности в других исследуемых видах занятий, то она значительно выше. Например, молодые работники в 2-3 раза более активны в чтении художественной литературы, посещении театров, кино и концертов. Особенно заметно влияние возраста на проявлении потребности проводить свободное время в компаниях друзей и т. д.

Заметное влияние на активность занятий работников в свободное время оказывает уровень их образованности. Потребность более образованных работников в содержательном характере отдыха вызывает и большую активность в занятиях физической культурой. Аналогичная картина наблюдается у инженеров по сравнению с рабочими и служащими, хотя активность в занятиях физическими упражнениями у этих категорий работников примерно одинакова.

Примерно такая же картина была получена нами путем изучения 439 недельных бюджетов времени обследованных заводов, хотя, конечно, временные пропорции

отдельными видами занятий отличаются. Для сравнения приведем данные недельных затрат времени (в часах) на различные виды деятельности в рабочее и вне рабочее время у работников различного пола.

Таблица 2

Недельные затраты времени в рабочее и вне рабочее время у работников различного пола (в часах)

Виды занятий	Мужчины	Женщины
1. Работа на производстве	42,5	42,3
2. Дорога на работу и обратно	8,2	7,3
3. Личная гигиена	4,0	4,6
4. Уход за детьми	3,7	3,5
5. Посещение магазинов	3,0	5,9
6. Приготовление пищи	3,1	8,5
7. Уборка квартиры	1,2	4,7
8. Стирка и глажение белья	1,0	4,0
9. Работа на садовом участке	8,0	9,1
10. Посещение предприятий б/о	0,5	0,5
11. Просмотр телепередач	13,5	10,9
12. Чтение художественной литературы	4,4	5,0
13. Чтение газет, журналов	3,0	2,0
14. Пешие прогулки	4,5	4,7
15. Посещение родных, друзей	5,4	3,6
16. Занятия физической культурой	1,5	1,0
17. Прослушивание радио	3,0	3,0
18. Посещение кино	1,7	1,9
19. Любимое занятие	1,3	1,0
20. Учебная, научная деятельность	0,5	0,6
21. Посещение театров, концертов	0,5	0,5
22. Посещение спортивных соревнований	0,5	-
23. Сон	48,5	48,2
24. Нераспределенное время	4,2	-

Как видим, средняя величина времени, выделенного работниками завода из своего недельного бюджета на занятия физической культурой, составляет у мужчин 1,5 часа, а у женщин – 1 час, хотя шесть лет назад эти величины составляли соответственно 3,2 и 1,2 часа. И это при том, что научно доказанной нормой двигательной активности для рабочих и служащих промышленных предприятий является 4-6 часов в неделю. В какой-то мере этот дефицит физических упражнений многие работники компенсируют пешими прогулками, а точнее говоря, передвижением пешком на работу и обратно, посещением магазинов и т. д. Особенно резко увеличились затраты времени на физический труд на садовом участке, который многие работники рассматривают как эффективное средство поддержания своего физического состояния. Но, конечно, такого рода компенсацию двигательного дефицита можно считать целесообразной лишь с большой натяжкой. А резервы времени для этого есть – достаточно еще раз обратиться к представленной выше таблице. Установлено, например, что у мужчин все еще остается большим по величине нераспределенное время (4,2 часа). Особенно большое количество этого нераспределенного, недействительного отдыха оказалось у холостых мужчин до 25 лет – 7,6 часа. Видимо, неумение некоторой части работников более четко организовать свое вне рабочее и свободное время, постоянное решение проблем материального характера и т. п. являются главными причинами того, что на активную, двигательную форму отдыха у них не хватает времени. Если еще шесть лет назад величина нераспределенного времени у женщин составляла 3,8 часа в неделю, то при повторном исследовании в силу большой загруженности домашним трудом, когда подчас приходится одновременно выполнять несколько дел, недельный бюджет времени у них превысил предельную величину (168 часов) на 3,7 часа. Поэтому резерв времени на занятия физической культурой у женщин следует искать, прежде всего, в уменьшении

потерь времени на решение многих бытовых вопросов и особенно на работу, связанную с поддержанием своего или семейного материального положения.

Выводы и практические рекомендации.

1. Приобщение трудящихся к систематическим занятиям в виде неспециального физкультурного образования, физической рекреации, а также двигательной реабилитации должно осуществляться с учетом предварительно выявленных индивидуальных потребностей, мотивов и желаний. Основным мотивом, побуждающим работников приступить и продолжать занятия физическими упражнениями, является, прежде всего, желание укрепить свое здоровье.

2. В процессе исследования установлено, что причинами, препятствующими активным занятиям физическими упражнениями, являются ухудшение материального положения трудящихся, недостаток свободного времени, ухудшение условий и ликвидация организованных форм занятий, а также отсутствие интереса и потребности заниматься физическими упражнениями в повседневной жизни, связанных с недостаточным уровнем неспециального (непрофессионального) физкультурного образования.

3. При формировании активного отношения трудящихся к систематическим занятиям физическими упражнениями особое внимание должно быть сосредоточено на воспитании у них культуры проведения свободного времени. Это предполагает упорядочение всей организационной и методической работы на промышленных предприятиях, использование эффективных, практических форм пропаганды, оказание научно-методической и консультационной помощи занимающимся различными видами физической культуры самостоятельно, а также создание условий ее функционирования с учетом требований формирующихся рыночных отношений.

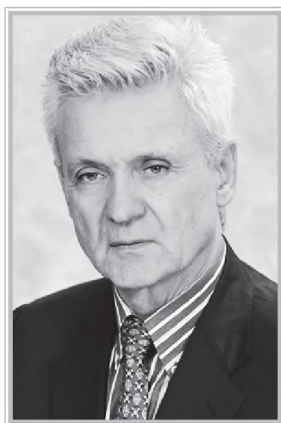
Литература:

1. Аксенов, В. П. Комплекс ГТО в системе формирования физической культуры и развития спорта населения РФ / В. П. Аксенов, Н. А. Филатова, С. Р. Козырева // Культура физическая и здоровье. – 2014. – №4. – С. 41-43.
2. Вавилов, В. В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин II зрелого возраста по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО: автореф. дисс. канд. пед. наук / В. В. Вавилов. – Набережные Челны, 2015. – 22 с.
3. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учебное пособие / В. М. Выдрин. – С-Пб., 2001. – 76 с.
4. Выдрин, В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблем): монография / В. М. Выдрин. – Изд. 2-е. – С-Пб., 2004. – 153 с.
5. Галкин, Ю. П. Физическая культура и производительный труд: учебное пособие / Ю. П. Галкин. – Смоленск, 2006. – 224 с.
6. Галкин, Ю. П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы: монография / Ю. П. Галкин. – Смоленск, 2008. – 282 с.
7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 226-310.
8. Курамшин, Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю. Ф. Курамшин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 9-12.
9. Николаев, Ю. М. Теория и практика физической культуры в первой трети 21 века / Ю. В. Николаев // Теория

- и практика физической культуры, 2010. — №9. — С. 10-18.
10. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: основополагающие тенденции становления и развития / Ю. М. Николаев, М. А. Сафронов // Теория и практика физической культуры. — 2014. — №4. — С. 26-29.
 11. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» // Правительство Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172.
- Bibliography:**
1. Aksenov, V. P. Complex "Ready for Labor and Defense" in the formation of physical culture and sports development of population of the Russian Federation / V. P. Aksenov, N. A. Filatova, S. R. Kozyreva // Culture and physical health. — 2014. — № 4. — P. 41-43.
 2. Vavilov, V. V. The direction of athletic gymnastics trainings of men of the second mature age to prepare for the delivery of standards set by the complex "Ready for Labor and Defense": Abstract Diss. ...Cand.Ped. Sci. / V.V. Vavilov. — Naberezhnye Chelny, 2015. — 22 p.
 3. Vydrin, V. M. Modern problems of the theory of physical education as a form of culture: a tutorial / V. M. Vydrin. — Saint-Petersburg, 2001. — 76 p.
 4. Vydrin, V. M. Physical culture — the kind of culture of an individual and society (the experience of the historical and methodological analysis of problems): monograph / V. M. Vydrin. — Ed. 2nd. — Saint-Petersburg., 2004. — 153 p.
 5. Galkin, Y. P. Physical education and productive work: a tutorial / Y. P. Galkin. — Smolensk, 2006. — 224 p.
 6. Galkin, Y. P. Physical culture, capacity for work and health of workers: problems and prospects: monograph / Y. P. Galkin. — Smolensk, 2008. — 282 p.
 7. Kuramshin, Y. F. Theory and methodology of physical education / Y. F. Kuramshin. — M.: Soviet Sport, 2010. — P. 226-310.
 8. Kuramshin, Y. F. The complex "Ready for Labor and Defense" in the system of physical education of students: history and development / Y. F. Kuramshin // Theory and Practice of Physical Culture. — 2015. — №7. — P. 9-12.
 9. Nikolaev, Y. M. Theory and practice of physical culture in the first third of the 21st century / Y. M. Nikolaev // Theory and Practice of Physical Culture. — 2010. — №9. — P. 10-18.
 10. Nikolaev, Y. M. Theory of physical culture: basic tendencies of establishment development / Y. M. Nikolaev, M. A. Safronov // Theory and Practice of Physical Culture. — 2014. — №4. — P. 26-29.
 11. The Order of the President of the Russian Federation "About the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" // The Government of the Russian Federation, March 24, 2014 №172.
- Информация для связи с автором:*
 Булкова Татьяна Михайловна,
 e-mail: uta.bulls@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА

Язепова О.В., аспирант, старший преподаватель
 Московская государственная академия водного транспорта
Стрижак А.П., доктор педагогических наук, профессор,
Матвеев Ю.А., кандидат медицинских наук, доцент
 Педагогический институт физической культуры и спорта МГПУ



Аннотация. В статье обосновывается возможность использования статических двигательнo-когнитивных тестов по методу стабилометрии для оценки степени влияния динамики уровня физической подготовленности на статoкинeтическую устойчивость и функции равновесия у студентов учебных заведений водного транспорта.

Ключевые слова: студенты, координационные способности, статoкинeтическая устойчивость, функция равновесия, возможности диагностики с помощью стабилометрии.

THE INFLUENCE OF THE TECHNOLOGY OF PHYSICAL TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF WATER TRANSPORT

Yazepova O. V., Graduate student, Senior lecturer
 Moscow State Academy of Water Transport
Strizhak A. P., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Matveev Yu. A., Cand. Medical Sci., Docent
 Pedagogical Institute of physical culture Pedagogic institute of physical culture and sports MGPU

Abstract. The article substantiates the possibility of using static motor-cognitive tests by the method of stabilometry to assess the degree of influence of the dynamics of physical preparedness statokinetic stability and functions of equilibrium for students of educational institutions of water transport.

Key words: students, coordination abilities statokinetic stability, the function of balance diagnostics using stabilometry.

Профессиональная деятельность сотрудников водного транспорта связана с непрерывной сменой климатических зон и часовых поясов, отрывом от берега и семьи, влиянием окружающей среды (качка, вибрация, шум), экстремальными явлениями, выраженным нервно-эмоциональным напряжением. Все эти факторы оказывают отрицательное влияние на функционирование, координацию, работоспособность и жизнедеятельность организма, что обуславливает поиск путей повышения физической подготовленности плавсостава на этапах предподходной подготовки.

В этой связи, нами была сделана попытка повысить уровень физической подготовленности студентов учебного заведения водного транспорта, посредством включения в программу физической подготовки целенаправленных тренировочных воздействий и оценить влияние динамики двигательных качеств на координационные способности. Мы руководствовались тем, что будущим специалистам во время качки, необходимо обладать устойчивым опорно-двигательным аппаратом и равновесием.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно и целесообразно решать двигательные задачи в неожиданно возникающих ситуациях. В сфере водного транспорта двигательно-координационные способности проявляются в двух аспектах:

- в способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

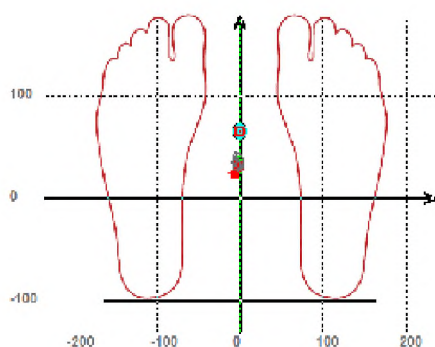
- в способности поддерживать статическое положение и динамическое равновесие во время перемещений.

Под равновесием понимают способность к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных положений и поз. По утверждению отечественных и зарубежных физиологов, способность удерживать равновесие – процесс бессознательный, практически не зависящий от желания человека [1, 3, 6].

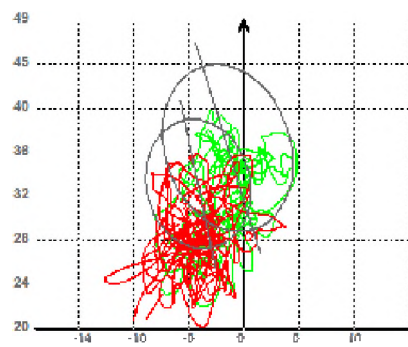
СтатокINETическая устойчивость является одним из информативных показателей функционального состояния систем регуляции равновесия. Нагрузки, превышающие физиологические возможности специалиста, особенно в экстремальных условиях трудовой деятельности, ведут к развитию утомления, неверной оценке обстановки и ошибочности принятия решений капитанами судов или лоцманами, что является одним из условий человеческого фактора как причины в 93% аварийных случаев [4, 5].

В этой связи есть научные данные, свидетельствующие о том, что систематические учебно-тренировочные занятия физической культурой оказывают существенное влияние не только на развитие двигательных качеств, но и на адаптацию организма к вестибулярным нагрузкам [2].

На рис.1 представлены результаты эксперимента, проведенного с целью получения исходных данных об уровне координационных способностей студентов 1-го года обучения в Академии водного транспорта. Исследования проведены на стабилотренажере ST-150.



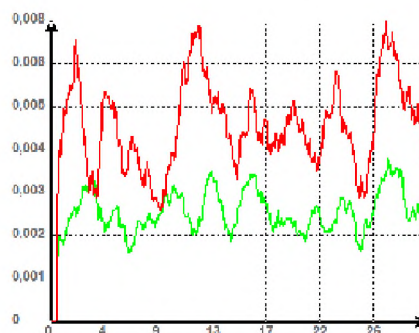
Координаты ОЦД



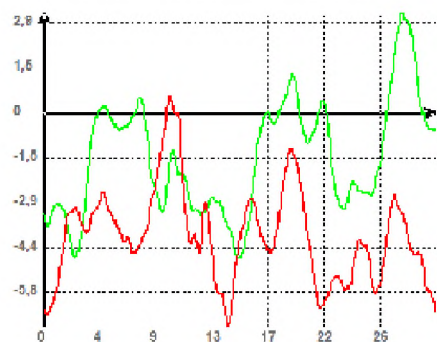
СтатокИнезиограмма



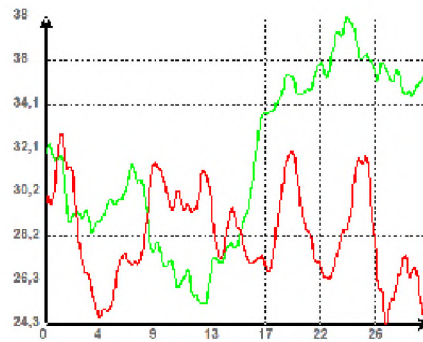
Баллистограмма «Z(t)»



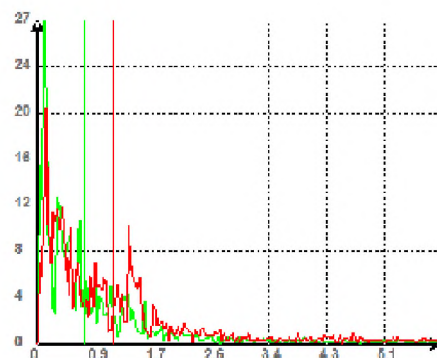
Энергозатраты



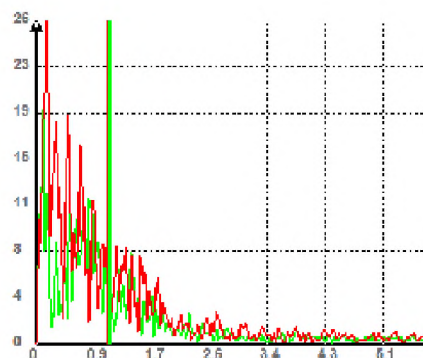
Фронтальная стабилограмма «X(t)»



Сагиттальная стабилограмма «Y(t)»



Фронтальная АЧХ



Сагиттальная АЧХ

Рис. 1. Примеры влияния постуральных систем на функцию равновесия у студентов 1 курса

Первичные результаты обнадеживающие, позволяют высказать мысль о том, что использование стабилотренажера в системе физического воспитания студентов учреждений водного транспорта может оказать существенное влияние на качество подготовки будущих специалистов. Расширение банка данных даст основание сопоставлять количественные характеристики двигательных реакций, формируемых в процессе учебно-тренировочных занятий, подбирать адекватные тренировочные упражнения, режимы и объемы их применения, оценивать динамику координационных способностей в ходе годичного и четырехлетнего процесса подготовки к профессиональной деятельности.

Литература:

1. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / А.П. Анохин. - М.: Медицина, 1968. - С. 194-262.
2. Баркер, Р. Наглядная неврология (пер. с англ. Г.Н. Левицкого) / Р. Баркер, С. Барази, М. Нил; под ред. В.И. Скворцовой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 136 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
4. Мокеров, Л.Ф. Анализ влияния «человеческого фактора» на возникновение аварийных ситуаций на водном транспорте / Л.Ф. Мокеров, О.В. Язепова // Речной транспорт. — 2015.- №1. — С. 48-49.
5. Основы сенсорной физиологии / Под ред. Р. Шмидта. - М.: Мир, 1984. - 287 с.

6. Покровский В.М. Физиология человека: в 2-х т. / В.М. Покровский, Г.Ф. Коротко / Под. ред. В.М. Покровский, Г.Ф. Коротко. - М.: Медицина, 2003. - 656 с.

Bibliography:

1. Anokhin, P. K. Biology and neurophysiology of the conditioned reflex / P. K. Anokhin. - M: Medicine, 1968. - C. 194-262.
2. Barker, R. Visual neuroscience (Per. s angl. G.N. Levitsky) / R. Barker, C. Barati, M. Neil / Ed. by C. I. Skvortsova. - M: GEOTAR-Media, 2009. — 136 p.
3. Bernstein, N. A. On dexterity and its development / N. A. Bernstein. - M.: Physical culture and sport, 1991. — 288 p.
4. Mokerov L. F. Analys of the influence of human factor on the occurrence of accidents on water transport / L. F. Mokerov, O. V. Yazepova // River transport. - 2015 - N1. - P. 48-49.
5. Fundamentals of sensory physiology / Edited by R. Schmidt. - Moscow: Mir, 1984. 287 S.
6. Pokrovsky V. M. Human Physiology: in 2 V. / V. M. Pokrovsky, G. F. Korotko / Under edited by V. M. Pokrovsky, G. F. Korotko. - M.: Medicine, 2003. - 656 p.

Информация для связи с авторами:
Язепова Оксана Викторовна,
e-mail: yazepova@inbox.ru

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соловьев Г.М., доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ,
почетный работник высшего профессионального образования РФ

Кашин С.Н. кандидат педагогических наук, доцент
Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России



Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы причинно-следственной обусловленности необходимости повышения качества образования учащейся молодежи по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: трансформационный подход, дидактические действия, физическая культура, здоровье, физическая культура личности, профессионально-личностные качества.

SOME PROBLEMS AND PERSPECTIVE DIRECTIONS PERFECTION OF PROCESS OF TEACHING PHYSICAL TRAINING

Solov'ev G.M., Dr. Pedagog. Sci., Professor, Honored worker of Physical Training of Russian Federation,
Honourable Worker of the supreme vocational training of Russian Federation

Kashin S.N., Cand. Pedagog. Sci., Senior Lecturer
Stavropol branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract. In clause pressing questions of cause and effect conditionality of necessity of improvement of quality of formation of learning youth on discipline "Physical training" are considered.

Key words: transformation the approach, didactic actions, physical training, health, physical training of the person, professional - personal qualities.

Известно, что педагогическая наука рассматривает трансформационный подход в аспекте образования как одновременное формирование знаний в структуре изучаемого материала и навыков стратегии (самостоятельной) деятельности, как последовательный переход от одной структур-стратегии к другой [3]. Все это можно назвать педагогическим процессом формирования навыков переноса знаний в практическую технологически структурированную самостоятельно-творческую деятельность.

Отсутствие такого подхода, иначе креативных субъект-субъектных отношений в физкультурном образовании являет собой безликость учебно-воспитательного процесса и определяют его путь в никуда, иначе утраты предметно-содержательной сути учебной дисциплины. В процессе занятий физическими упражнениями не формируются знания, объясняющие психолого-педагогические и физиологические закономерности физического воспитания, общего и конкретно-частного характера, отвечающие не только на вопрос что, но и следующие за ним: с какой целью; что это дает; какой объем и интенсивность нагрузки; какова методика; почему так, а не иначе; какие физиологические механизмы будут разворачиваться при определенной физической работе и связанной с ней нагрузкой; при каких психофизических условиях происходят сдвиги в формировании двигательных умений и развитии физических качеств и мн. др. Обучение же, построенное на субъект-объектных отношениях, не учитывающих сказан-

ное, является неосознанным, неосмысленным и пустым для обучаемых, а по сути «дрессировочным», оставляющим в памяти лишь хаотичный набор разнообразных упражнений, не позволяющим на научной практико-методической основе быть образованным, креативным, самостоятельным, а в итоге автономным в физической культуре.

Наши многолетние педагогические наблюдения как в общеобразовательных учебных заведениях, так и высших свидетельствуют о том, что у большинства учителей и преподавателей физической культуры ведущими дидактическими действиями на занятиях являются разомкнутое и рассеянное управление учебным процессом, как правило основанное на устранении стандартных ошибок и не характеристики, а оценки конечных результатов. Информация при этом направляется ко всем учащимся без учета возможностей каждого, иначе безадресные, корректирующие указания в основном имеют вид рассеянного потока информации и исправления общих ошибок. И очень редко применяется дидактика замкнутого управления, учитывающая постоянное, по каждому элементу двигательного действия слежение. Коррекция, исправление ошибок, отклонения соизмеряются с заранее определенными средствами и методиками. Данный педагогический вариант педагогической деятельности предполагает наличие прямой взаимосвязи от обучаемого к преподавателю. Очевидно, что замкнутое управление более эффективно по своему конечному результату, но требует от преподавателя большего

времени, значительных усилий и постоянно напряженной творческой работы. Точно так же как и направленный дидактический процесс управления адресной учебной информацией, нацеленный на конкретного студента, курсанта или школьника с учетом его ошибок, индивидуальных особенностей и возможностей, а самое главное индивидуализации – развития в нем уникальной, особой и неповторимой психофизической самости. В смысле, мое «Я» есть особенная, исключительная физкультурная концепция, компетентностная и самореализующая личность.

Между тем, здоровье подрастающего поколения есть многофакторный социально-личностный портрет, отражающий объективно-субъективную взаимосвязь того, что имеется в обществе, иначе, в состоянии содержания политики государства, систем экономики, здравоохранения, образования, физической культуры и одновременно в структурных составляющих личности. В силу традиционной системы подготовки профессиональных кадров области физической культуры и соответствующего стиля преподавания данной дисциплины, учащиеся и выпускники как общеобразовательной, так и высшей школы не могут по причине отсутствия должной компетентности самостоятельно, системно и научно обоснованно обеспечить себе достаточно высокий уровень здоровья и физического совершенства как его основного критериально-качественного показателя.

Таким образом, многочисленные научные исследования и педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что состояние физической культуры и компетентности в ней выпускников общеобразовательной школы, поступающих в вузы, как правило, находится на низком уровне (ситуативном или начальной грамотности). Причем, по всем ее содержательно-структурно-личностным составляющим: образовательно-когнитивным; мотивационно-ценностным; социально-духовным; операционально-деятельностным (физкультурно-оздоровительным и спортивным); эмоционально-волевым и психофизическим (физического развития, физической подготовленности, психомоторных качеств). И, что абсолютно не допустимо и приводит к удивлению, что за 11 лет обучения у большинства поступающих в высшие учебные заведения не сформированы даже элементарные представления на такие предметно-основополагающие понятия как «физическая культура», «спорт», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «двигательное умение», «навык», «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость», «нагрузка», «здоровье» и многие другие определения, характеризующие научную суть физической культуры, как учебной дисциплины. Целью которой является формирование физической культуры личности.

В целом не намного лучше картина и с молодежью, заканчивающей профессиональные учебные заведения. Одним из специфических объективных факторов такой ситуации является и то, что до сегодняшнего дня многие специалисты в области физической культуры не имеют достаточного представления о сущностных составляющих физической культуры личности и педагогической технологии ее формирования [2, 5, 6, 7]. Ведущая целеполагающая установка государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура» для них является всего лишь министерской декларацией, но не предметом профессиональных компетенций.

Причинная обусловленность данной ситуации заключается в том, что в госстандарте по направлению подготовки 03.43.00. «Физическая культура» ни в требованиях к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, ни в перечне характеристик профессиональной деятельности (компетенций), ни в содержании структуры основной образовательной программы вообще не упоминается о физической культуре личности. Соответственно ни в одном из учебников, адресованных будущим специалистам, не находят должного отражения теория о

содержании физической культуры личности и технологии ее формирования. В итоге возникает противоречие между содержанием целевой установки государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура» для всех ступеней образования (формирование физической культуры личности) и отсутствием профессионально-педагогической компетентности у специалистов в данной сфере деятельности, что в плане преподавания дисциплины абсолютно не логично. Поэтому практическая деятельность многих преподавателей, в основном направлена на реализацию оздоровительной и спортивно-привлекательной функций физической культуры, отчасти образовательной и воспитательной (в плане формирования двигательных умений и развития физических качеств), но при этом в достаточной степени не учитывается следующее:

1) ценностная культуuroобразующая, мировоззренческая функция физической культуры как учебной дисциплины [2, 5, 7];

2) компетентностно-процессуально-деятельностная составляющая предмета, обеспечивающая практико-методическую основу физкультурной деятельности, перспективу успешности и результативности в данной области культуры;

3) основополагающая функциональная целостность одновременного формирования системно-структурных составляющих физической культуры личности.

В итоге образующие такие личностные качества, как:

- *активность* – мотивационно-потребностное и деятельностно-творческое состояние личностного образования интереса к физической культуре и достижению определенных целей (результатов);

- *целеустремленность* – неотложное и настойчивое решение поставленных задач на пути преодоления проблем и связанных с ними трудностей в постоянном физическом самосовершенствовании;

- *психофизическую и интеллектуальную работоспособность* – основу продуктивной деятельности, отражающую состояние физического и психического здоровья и культуру их обеспечивающих;

- *мотивирование* – способность придавать личностный смысл физической культуре, связано с правильным выбором физкультурно-спортивной деятельности и интересом к ней;

- *рефлексивность* – способность выходить за пределы собственного «Я» (опыта). Осмысливать, изучать, анализировать не только свой личностный опыт физкультурно-спортивной деятельности, но и опыт других, включая различные виды оздоровительных систем и адаптировать их к индивидуальным особенностям своего организма;

- *коллизивность* – способность обнаруживать, идентифицировать и анализировать скрытые причины, субъективные и объективные факторы состояния своего здоровья, использовать средства физической культуры его обеспечивающие, и на основе психофизического состояния осуществлять ее коррекцию;

- *креативность* – творческое отношение к физкультурно-спортивной деятельности, умение ее планировать, организовывать и конструировать, моделировать, управлять ею, технологизировать и корректировать и т.д.;

- *опосредствование* – вывод сознания на уровень перевода внешних воздействий, ситуаций и явлений во внутренние импульсы и собственные проекты физкультурно-спортивной деятельности;

- *автономность* – способность независимо от внешних обстоятельств и условий строить и организовывать процесс физического самовоспитания;

- *смыслотворчество* – определение и порождение системы личностных смыслов в физической культуре и спорте;

- *культурообразность* – умение систематизировать физкультурно-оздоровительную деятельность с позиции межкультурных связей, научной организации труда, здо-

ровесберегающих технологий, культуры общения, коммуникации и пр.;

- *самоактуализацию* – высший уровень проявления творчества, стремление к самостоятельности, автономности и полному выявлению личностных возможностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности, переход от состояния возможностей в состояние действительности;

- *самореализацию* – стремление к признанию своего физкультурно-личностного «Я», самостоятельное создание условий для его полного проявления, целеустремленность в достижении высоких результатов;

- *интеллектуальные и физические способности*, детерминирующие социально и личностно выработанную совокупность свойств и личностных качеств, обеспечивающих эффективность (результативность) в определенных видах физкультурно-спортивной деятельности и физическом самосовершенствовании.

В целом же, проблема состояния здоровья детей и учащейся молодежи в контексте образования в области физической культуры является многофакторной и в социальном, и в экономическом, и в профессиональном, и в личностном плане. Давно научно доказано, что естественная еженедельная потребность организма детей и учащейся молодежи в двигательной активности за счет уроков по физической культуре обеспечивается лишь на 11-16% от необходимой для оптимального их психофизического развития.

Все это требует, чтобы результативность в формировании физической культуры личности опиралась, прежде всего, на ее устойчивую и активную позицию, компетентное использование средств физической культуры и спорта в самоорганизации здорового образа жизни.

Объективной очевидностью является и то, что результативность образования учащейся молодежи в области физической культуры зависит не только от преподавателей. Процесс формирования физической культуры личности должен строиться на основе всех составляющих качества системы образования в данной области. А это определяется тем, что его эффективность в значительной степени зависит от комплекса объективных и субъективных факторов: наличия и состояния информационной, спортивно-базовой, инструментальной, кадровой, нормативно-законодательной, финансовой, управленческой, организационно-структурной и функциональной составляющих образовательную систему. При этом особую роль играет наличие современных, отвечающих инновационности образования, учебников и учебно-методических комплексов, раскрывающих содержательную и технологическую сущность педагогического процесса формирования физической культуры личности. Сопряжно включающих в себя технологии концентрированного, проблемного, контекстного, игрового, интерактивного обучения, трансформационного, компетентного и организационно-структурного плана (центры, клубы, курсы по выбору, дополнительное образование, элективные формы занятий и т.д.), а также результаты современных научных достижений.

В данном содержательном ключе ведущие профессиональные компетенции преподавателя физической культуры можно определить примерно в следующем составе:

– теоретико-конструктивные, развивающие системное концептуально-методологическое мышление, создающее целостное представление на взаимосвязь качества образования и содержание физической культуры личности как диагностируемой и критериально проверяемой цели государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура»;

– модельно-технологические знания и умения, обеспечивающие креативную продуктивность, комплексность и компетентностный подход в формировании основных составляющих физической культуры личности;

– профессионально-функциональные, выводящие систему организации учебного процесса на инновационно-технологическую основу, обеспечивающую практико-ориенти-

рованное погружение учащихся в специальную научно-образовательную среду, проявление в нем культуры человека цивилизованного, включающего в себя гармоническое единство физического, психического, социального, духовного и интеллектуально-компетентностно-деятельностного;

– процессуально-операциональные, конкретизирующие педагогическую технологию в формировании физической культуры личности: ее образовательно-когнитивных, интеллектуальных, мотивационно-ориентировочных, потребностно-целевых, социально-духовных, волевых и психофизических составляющих.

На современном этапе преподавания физической культуры в любом учебном заведении ее экстраполятор должен:

– *знать* теорию и методологию физической культуры личности;

– *владеть* технологическими основами построения учебного процесса, обеспечивающими одновременное формирование всех составляющих физической культуры личности;

– *уметь* трансформировать учебно-воспитательную деятельность обучаемых в процесс самообразования, физического самовоспитания, в различные сферы их здоровья, отражающих общественный идеал образованности, индивидуализированный физкультурно-спортивный стиль «Я» – концепция;

– *понимать*, что стандарт образования, касающийся любой дисциплины, есть система критериев, принимаемых в качестве норм образовательной политики государства, отражающих общественный идеал образованности, учитывающих возможности реального индивидуума и социума по достижению этого идеала.

Известно, что понятие «стандарт» первоначально использовалось в технической сфере, обозначая норму, образец, модель объекта, описывая количественные и качественные его характеристики, заданные, сформулированные или сконструированные с определенной целью. Для педагогической науки проблема стандарта имеет особое значение, поскольку он выступает проектом системообразующей модели образования, в рамках которой концентрировано и целостно отражены все ее аспекты: целевые, ценностные, смысловые, содержательные, деятельностные, организационные и процессуальные. С позиции педагогических технологий цели в образовании, как образы желаемого будущего, должны быть диагностируемые и проверяемые с позиции качественных, количественных и критериальных характеристик. Постоянно накапливаемые знания и практический опыт, а также изменение потребностей социума меняют со временем и содержание образовательных стандартов. Поэтому стандартизация – это лабильный, динамичный и исторически временно-обусловленный процесс изменения целей и соответственно им норм, параметров и качественных критериев образовательной деятельности и ее результатов, но выполнение его неукоснительно и обязательно с позиции федерального закона РФ «Об образовании» [4]. Причем в любом учебном заведении не зависимо от ведомственной принадлежности и, в частности по дисциплине «Физическая культура» [1, 8]. А если этого не происходит, то напрашивается вывод о необходимости фундаментальной коррекции системы профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры.

Физическая культура в своем ценностном содержании многопланова, то есть призвана обеспечивать выполнение образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих функций в контексте физического, интеллектуального, эстетического, духовно-нравственного, деятельностного, мотивационного, мировоззренческого и в целом становлении индивидуализированной личности в данной области культуры.

Если выпускник общеобразовательной и высшей школы не обладает всем этим и, самое главное, набором научно-теоретических и методических физкультурных компетенций, позволяющим ему в дальнейшей его жизни быть самостоятельным, автономным и креативным в обеспечении

своего здоровья, активности, продуктивной дееспособности и долголетия, то нет и самой предметной дисциплины, называемой «Физическая культура». Ибо нет, как показывают социологические исследования, компетентностной образованности учащихся в ней.

Литература:

1. Алисов, С.А. Моделирование формирования профессиональной компетентности будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы на занятиях по прикладной физической подготовке / С.А. Алисов // Культура физическая и здоровье. — 2012. - №6 (42). — С. 47-51.
2. Виленский, М.Я. Социокультурный контекст образовательного процесса по физической культуре в высшей школе // коллективная монография «Физическая культура в образовании и науке» / Под ред. М.Я. Виленского и Л.И. Лурье. — Ярославль: Ремдер, 2013. — С. 13-31.
3. Ванда, В.Ф. Система гибридного интеллекта: эволюция, психология, настроение / В.Ф. Ванда. — М.: Просвещение, 1990. — 291 с.
4. Лурье, Л.И. Закон, отстаивающий интересы государства / Л.И. Лурье // Педагогика образования и наука. — 2013. — №2. — С. 84-89.
5. Масалова, О.Ю. Физическая культура как ценностный феномен образования студентов: коллективная монография «Физическая культура в образовании и науке» / Под ред. М.Я. Виленского и Л.И. Лурье. — Ярославль: Ремдер, 2013. — С. 111-131.
6. Прокопенко, Т.И. Основы здоровой жизнедеятельности / Т.И. Прокопенко, В.П. Озеров, К.М. Смышнов // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. — Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. — С. 195-200.
7. Соловьев, Г.М. Концептуальный подход в образовании учащейся молодежи в области физической культуры / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин // Культура физическая и здоровье. — 2014. - №4 (51). — С. 63-67.
8. Соловьев, Г.М. Психолого-педагогические основы физической культуры личности сотрудника полиции / Г.М. Соловьев // Философия права. — 2014. — 36. — С. 87-91.

Bibliography:

1. Alisov, S.A. Modelling of formation of professional competence of the future employees of criminal - executive system on employment on applied physical preparation / S.A. Alisov // Culture physical and health. - 2012. - №6 (42). - P. 47-51.
2. Vilenskiy, M.J. Social cultural a context of educational process on physical training in the higher school // The collective monography «Physical training in formation and a science» / M.J. Vilenskogo and L.I. Lurje. - Yaroslavl: Remder, 2013. - P. 13-31.
3. Venda, V.F. System of hybrid intelligence: evolution, psychology, mood / V.F. Venda. - M.: Education, 1990. - 291p.
4. Lurje, L.I. Law asserting interests of the state / L.I. Lurje // Pedagogic of formation and a science. - 2013. - №2. - P. 84-89.
5. Masalova, O.Ju. Physical training as a valuable phenomenon of formation of students // The collective monography «Physical training in formation and a science» / Ed. by M.J. Vilenskogo and L.I. Lurje. - Yaroslavl: Remder, 2013. - P. 111-131.
6. Prokopenko, T.I. Bas of healthy ability to live / T.I. Prokopenko, V.P. Ozerov, K.M. Smyshnov // Vestnik of North Caucasian Federal University. - Stavropol: Publishing house SKFU, 2014. - P. 195-200.
7. Solovev, G.M. Conceptual the approach in formation of learning youth in the field of physical training / G.M. Solovev, S.N. Kashin // Culture physical and health. - 2014. - №4 (51). - P. 63-67.
8. Solovev, G.M. Psychology- pedagogical bases of physical training of the person of the employee of police / G.M. Solovev // Philosophy of the right. - 2014. - 36. - P. 87-91.

Информация для связи с авторами:
Соловьев Геннадий Михайлович,
e mail: irbis-2004@ua.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ-ДИЗАЙНЕРОВ

Чернышова И.В., кандидат психологических наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. В статье рассматриваются методы и условия реализации художественного потенциала, обеспечивающие сохранение и оптимизацию психологического здоровья студентов-дизайнеров в учебно-образовательном процессе. Раскрывается влияние творческой активности, самооценки студентов, организации учебного процесса на поддержание позитивного эмоционального состояния личности в художественно-образовательной среде вуза. Описан опыт практической работы.

Ключевые слова: психологическое здоровье, художественный потенциал, эмоциональное состояние, саморегуляция, самореализация, художественный образ, художественно-образовательная среда.

INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND DESIGN STUDENTS' DEVELOPMENT OF ART POTENTIAL

Chernyshova I.V., the candidate of psychological sciences, docent
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In article methods and conditions of realization of art potential providing preservation and optimization of psychological health of design students in educational and educational process are considered. Influence of creative activity, self-assessment of students, the organizations of educational process on maintenance of the personality's positive emotional condition in the art and educational environment of higher education institution are revealed. Experience of practical work is described.

Key words: psychological health, art potential, emotional state, self-regulation, self-realization, artistic image, art and educational environment.

Проблема укрепления и сохранения здоровья личности в процессе обучения в вузе является очень актуальной в настоящее время, так как интенсификация обучения на фоне не всегда благоприятных социально-бытовых, экологических, гигиенических и экономических условий жизни приводит к ухудшению психологического здоровья обучающихся. Это тем более актуально для студентов-дизайнеров, профессионально-образовательная деятельность которых связана с широким использованием в обучении информационных технологий, с повышенной зрительной нагрузкой, длительным выполнением практических заданий в положении сидя или стоя.

В современной отечественной психологии термин «психологическое здоровье» определяется следующими категориями: «психическое здоровье», имеющее отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; и «психологическое здоровье», характеризующее личность в целом, которое находится в тесной связи с проявлением человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов (И.В. Дубровина). По мнению ученых (В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов и др.), основой «психического здоровья» является полноценность развития и функционирования психических и соматических систем жизнеобеспечения, а основу психологического здоровья человека составляет нормальное развитие субъективной реальности в онтогенезе.

В настоящее время исследователи выделяют определенные критерии психологически здоровой, самоактуализирующейся личности, такие как: эмоциональная устойчивость, открытость к внутреннему миру переживаний, самоприятие, самопонимание и самоуважение, стремление к самосовершенствованию. И.В. Дубровина отмечает, что психологически здоровой личности свойственны: адекватное восприятие самого себя, максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности, способность к концентрации внимания на предмете, удержанию информации в памяти, к логической обработке информации, критичности мышления, креативности, самопознанию, управлению собственными мыслями.

Таким образом, психологическое здоровье представляет собой оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Это не только душевное, но еще и личностное здоровье, которое связано с особенностями личности, интегрирующей все аспекты внутреннего мира человека и способности его внешних проявлений в единое целое. Важной составляющей психологического здоровья являются духовно-нравственные качества личности, обеспечивающие полноценное гармоничное взаимодействие личности с окружающей средой и осуществление практической деятельности, посредством которой субъект способен реализовывать свой потенциал, индивидуально раскрывать свои способности.

В самореализации студентов художественных специальностей проблема сохранения психологического здоровья и создания условий для психолого-педагогической коррекционной работы поведения студентов стоит особенно остро. Значительные затруднения в процессе профессионального развития студентов творческих специальностей связаны с повышенной чувствительностью, эмоциональной неустойчивостью, недостаточной уверенностью в

своих возможностях, ростом тревожности и появлением сомнений в правильности выбора профессии. Все это может оказывать неблагоприятное влияние на уровень психологического, физического здоровья студентов и реализацию их художественного потенциала. К тому же включенность студентов в продуктивный творческий процесс требует повышенного внимания, высокоорганизованной саморегуляции и рефлексии. В связи с этим в психолого-педагогических исследованиях, посвященных оптимизации психологического здоровья студентов творческих специальностей, особую актуальность приобретает поиск методов, средств регуляции эмоциональных состояний и поведения студентов в процессе обучения.

На кафедре дизайна Воронежского государственного педагогического университета в течение 2000–2014 годов проводится мониторинг самооценки состояния здоровья студентов и уровня их адаптации к образовательной среде. На основании анализа результатов исследования установлено, что 53,7% студентов первых курсов определили свое здоровье как плохое, мотивируя наличием у себя повышенной тревожности, плохого настроения, недостаточной уверенности в себе, 27,5% оценили его как удовлетворительное, и лишь 18,8% опрошенных студентов считают свое здоровье отличным и хорошим.

Посредством контент-анализа выявлялись представления студентов о содержании понятия «психологическое здоровье», его существенные признаки, оценивалась частота их встречаемости среди общего числа высказываний. Студентам предлагалось ответить на вопрос: «Как бы вы в нескольких словах или одной фразой определили, что такое психологическое здоровье?». Анализ данных позволил выявить следующие тенденции: большинство опрошенных студентов (17,3%) понимают психологическое здоровье как «хорошее настроение и работоспособность», «хорошее физическое самочувствие» (7,8%), «позитивный настрой» (5,7%), «стрессоустойчивость», «способность адекватно реагировать на жизненные проблемы» (7,5%), «уверенность в себе и своих возможностях» (8,5%), «спортивный образ жизни» (6,4%). Значительная часть респондентов (22,3%) связывает понятие «психологического здоровья» с комфортной психологической обстановкой и с окружающей средой, с возможностью реализовать себя в деятельности (16,2%), с ощущением счастливого человека (8,3%). Таким образом, анализ ответов мониторинга студентов показал, что психологическое здоровье студентов-дизайнеров зависит от создания комфортных условий художественно-образовательной среды, способствующих самовыражению и самосовершенствованию.

Наблюдения за творческой активностью учащихся показали, что студенты ощущающие хорошее психологическое самочувствие, уверенность в себе и своих возможностях, позитивный настрой, познавательный интерес к окружающему демонстрируют свои яркие проявления, оригинальные решения в актуализации возможностей художественного потенциала. Для более качественного решения проблемы, в данном случае, необходимы психологические тренинги, мероприятия групповой психотерапии, а также психологическое консультирование.

Обобщив исследования ученых, посвященных анализу художественного творчества (Л.С. Выготский, Л.Б. Ермолаева-Томина, А.А. Мелик-Пашаев, О.И. Никифорова, Я.А. Пономарев, Н.В. Рождественская и др.), мы рассмат-

риваем художественный потенциал личности как скрытую возможность художественного преобразования воспринимаемой действительности в художественный образ. Художественный потенциал личности представляет сложное многоаспектное явление, находящее свое выражение в когнитивных, личностных и творческих проявлениях человека, способствующих в психологическом смысле становлению творчества. Необходимыми предпосылками для его развития являются: эмоционально-чувственное отношение к явлениям окружающей действительности в восприятии мира, личная значимость художественного творчества (мотивация), наличие развитого художественного видения, образной памяти, творческого мышления, эстетического чувства, способности к эмпатии. Все эти качества необходимы для поддержания психологического здоровья личности будущего специалиста в сфере художественного образования, так как они обеспечивают интеграцию интеллектуальных, эмоциональных, волевых и практических возможностей личности.

Учебные занятия с этой целью проводились в форме развивающих тренингов с использованием нестандартных ситуаций. Творческие задания были направлены на развитие эмоционального отношения к воспринимаемому и изображаемому явлению. В процессе обучения для студентов создавались ситуации, в которых отрабатывались эмоциональные переживания окружающего мира. Студентам предлагалось передать определенное эмоциональное переживание в форме метафор, символов, абстрактных и ассоциативных образов. Основное внимание при создании образов в ходе эксперимента уделялось анализу студентами своих собственных впечатлений, ассоциаций, представлений, стимулирующих личность к самопознанию, к поиску внутренних ресурсов.

Психологическая глубина раскрытия художественных образов, чувств, настроений героев, явлений в учебно-творческих работах во многом зависит от силы и глубины чувств автора, испытываемых им от изображаемого. В практической работе преподаватель помогал студентам осуществить поиск того замысла, который бы вызывал эмоциональное переживание в процессе его реализации. С этой целью студентам можно рекомендовать задавать себе вопрос: «Вызывает ли у меня переживание то, что я изображаю?». Наблюдения за процессом работы студентов показали, что эмоциональное переживание по отношению к содержанию изображаемого явления выражалось в продуктивном подъеме духовных сил студентов. Они чаще были ориентированы на свои собственные ощущения, взгляды и интересы, а также руководствовались своим внутренним Я. Работы студентов характеризовались наличием новых интересных образов, внутренней согласованностью, гармоничностью и целостностью. У многих из них обнаружился свой стиль подачи материала или формировалась потребность «найти себя» в творческом отношении. На определенном уровне творческого процесса у студентов присутствовала эмоциональная удовлетворенность продуктами своей деятельности, способствующая возникновению потребности в новых формах самовыражения.

Переживание личности является важным феноменом ее эмоционального развития в художественно-образовательной среде. Важно отметить, что эмоциональное переживание влияет на общее развитие личности и совершенствование ее художественно-эстетической сферы, поэтому педагог может способствовать развитию эмоционального восприятия, «проживанию» явлений окружающей действительности. Эмоциональное переживание художественной идеи позволяет личности приобрести определенный эмоциональный опыт, который фиксируется на подсознательном уровне и проявляет себя позднее в поведении человека уже в реальных жизненных ситуациях (Л.С. Выготский). Переживание и ощущение сту-

дентами мира и себя в бесконечно меняющемся пространстве является главной психологической реальностью, причем внутренний мир студента может сильнее влиять на его поведение, чем окружающая среда.

Постижение студентом своего «Я» происходит через субъективное переживание в контексте изучаемой дисциплины. Субъективное переживание выступает здесь как «единица развития личности» (термин Л.С. Выготского), так как основополагающим в развитии личности является ее умение ориентироваться в собственных переживаниях. Человек с развитой способностью ориентироваться в своих переживаниях – это личность, овладевающая основными конструктами собственной деятельности: мыслительной и творческой.

Развитие здоровой, творческой индивидуальности в художественно-образовательной среде является одной из возможностей самореализации художественного потенциала студентов. Для того чтобы студенты смогли реализовать свои творческие способности, у них должна быть сформирована достаточно высокая самооценка, которая стимулировала бы их к деятельности. Поэтому творческие достижения не следует оценивать с позиций общепринятых нормативных стандартов, особо отмечать индивидуальные достижения, при этом оценочный локус должен быть перенесен с самой личности на то дело, открытие, которое ей сделано. В этом смысле необходимо, чтобы постоянно оживлялось и поддерживалось чувство самостоятельности, смелости в отступление от общепринятых шаблонов, поиск новых способов решения.

Успешное развитие творческой активности студентов определяется стимулированием состояния внутренней свободы в образах, появлением новых ракурсов творческих поисков, идей. Основной целью такого обучения является организация соответствующего окружения, способствующего развитию творческого отношения к действительности, возникновению потребности в самосовершенствовании, в движении к определенному ориентиру в деятельности. Наиболее успешны в этом педагоги, которые делают акцент на использование различных видов мышления (конвергентного, дивергентного, критического); обеспечивают атмосферу понимания (принятия) и возможности для спонтанной экспрессии, импровизации в процессе реализации замысла. В педагогической психологии отмечается, что личность раскрывается наиболее полно в таком психологическом климате, где она чувствует себя свободно и уверенно. Для этого педагогу необходимо поднимать престиж личности ученика, постоянно находить новые пути активизации деятельности учащихся; создавать условия, в которых можно не бояться высказывать, выражать свои идеи и личностные смыслы. Таким образом, многие стороны психического развития студентов находятся в стадии активного переструктурирования и формирования. Все это является хорошей базой для развития художественного потенциала как сложноорганизованного качества личности, включающего в себя когнитивную, динамическую, эмоционально-волевою, мотивационную сферы.

Кроме того, для студентов художественных специальностей важно повышение культуры здоровья, умение регулировать свое психосоматическое состояние, контролировать и стабилизировать свою эмоциональную сферу, направлять эмоциональные потоки в русло целевых установок и задач всего процесса обучения. Для этого можно рекомендовать студентам использовать в процессе обучения психологические методы: «Разнообразие впечатлений», «Обращение с природой», «Обращение с музыкой», «Профилактика радостью». Очень продуктивным в данном случае может являться также сочетание учебно-творческой работы студентов в аудиториях с работой на природе: в лесу, в городе.

Расширению информационного пространства аудиторных занятий может способствовать коллективное по-

сещение художественных выставок, музеев, творческих мастерских художников. Каждая из этих форм работы обладает своей спецификой. Постоянное деятельное общение студентов с искусством помогает им снять накопленное эмоциональное напряжение, неуверенность в своих силах, повысить творческую активность. «Общение» с визуальными образами является релаксационным исцеляющим занятием (М.Е. Бурно, А.Л. Гройсман, Н. Роджерс и др.), в котором творческая энергия автора, создававшего произведение, способна повлиять на внутренние конфликты зрителя. Визуальные образы оказывают воздействие не только на эмоциональную сферу человека, его мышление, но и на состояние его психологического здоровья, вызывают ощущение психического и физического благополучия. Существенное влияние они способны оказывать и на самочувствие человека, что проявляется в единстве движения и сознания и подтверждается сознательной переработкой информации, ее воздействием на физиологическое состояние человека.

Включение студентов в диалог с воспринимаемыми образами дает им возможность обогащаться новыми впечатлениями, переживать состояние вдохновения, находить созвучное своему внутреннему миру в искусстве состояние гармонии, красоты. В результате этого приобретает позитивное эмоциональное состояние, необходимое для творчества и психологического здоровья личности. Ознакомление с произведениями искусства способствует также творческому взаимодействию студентов между собой, повышает потребность в общении в учебно-образовательном процессе. В ходе эмоционально-оценочного обсуждения создаются условия для формирования эмоционально-положительного отношения студентов к объектам эстетического восприятия.

Наблюдения, анализ результатов самооценки эмоциональных состояний студентов после коллективного посещения выставки подтвердил наше предположение: 60% студентов отметили подъем сил, хорошее настроение; 20% – прилив большой энергии и потребность в действии; 10% – ощущение уверенности, чувство непринужденности; 10% – уверенность в своих способностях и свершениях. Участники группы отмечали возникновение особой творческой энергии, которая характеризовалась ими как преодоление неприятных переживаний, появление элементов нового мироощущения и мировосприятия.

Регулярное посещение выставок способствует расширению информационного пространства аудиторных занятий, настраивает студентов на особое внутреннее состояние, готовит их к предстоящим ответственным выступлениям, спортивным соревнованиям. Установлено, что позитивные изменения происходили прежде всего на психологическом уровне. Так, у учащихся улучшились показатели внимания (устойчивость и распределение), возросла способность к волевой мобилизации, увеличился объем кратковременной памяти. Включение в образовательный процесс форм работы, основанных на использовании средств искусства, повышает рост возможностей студентов в профессиональном самосовершенствовании и достижении целей, которые они перед собой ставят. Мобилизация эмоциональных сил помогает студентам открыть в себе новые возможности в профессионально-образовательной деятельности, что обеспечивает сохранение их здоровья, гармоничное развитие и духовных качеств личности.

Проведенные исследования показали, что положительный эффект по реализации художественного потенциала личности, полученный в ходе тренинговых занятий, сохраняется лишь в условиях художественно-образовательной среды, обеспечивающих поддержание и сохранение психологического здоровья студентов в учебно-образовательном процессе. Использование специальных обучающих методик оказывает существенное влияние на разви-

тие художественного потенциала, который помогает студентам погружаться во внутренний мир субъективных переживаний, понимать свои чувства и эмоциональные переживания и распознавать эмоции других людей. Каждый успех – это чувство удовлетворения и положительных эмоций, способствующих развитию уверенности в себе и своих возможностях, способности адекватно реагировать на жизненные проблемы, находить и устанавливать креативное отношение к себе и окружающему миру. Все это благотворно сказывается на душевном самочувствии и психологическом состоянии личности.

Литература:

1. Белозерцев, Е.П. Образование: как изучать и понимать: монография / Е.П. Белозерцев, В.Я. Барышников. – Воронеж : ВГПУ, 2010. – 92 с.
2. Выготский, Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – СПб: Азбука, 2000. – 416 с.
3. Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И.В. Дубровина // Под. ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 176 с.
4. Кузин, В.С. Психология / В.С. Кузин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: АГАР, 1999. – 304 с.
5. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
6. Чернышова, И.В. Обеспечение психического здоровья студентов средствами искусства в образовательном процессе вуза / И.В. Чернышова // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 1 (20). – С. 50–51.

Bibliography:

1. Belozertsev, E.P. Education: how to study and understand: monograph / E.P. Belozertsev, V. Ya. Baryshnikov. – Voronezh: VGPU, 2010. – 92 p.
2. Vygotskij, L.S. Psychology of Art / L.S. Vygotskij. – St. Petersburg: Azbuka, 2000. – 416 p.
3. Dubrovina, I.V. Mental health of children and teenagers in the context of psychological service / I.V. Dubrovina // Under I.V. Dubrovina's edition. – 4 prod. – Yekaterinburg: Business book, 2000. – 176 p.
4. Cousin, V.S. Psychology / V.S. Cousin. – 4 prod., reslave. and additional – M.: AGAR, 1999. – 304 p.
5. Leontyev, A.N. Activity. Consciousness. Personality / A.N. Leontyev. – M.: Polit-izdat, 1975. – 304 p.
6. Chernyshova, I.V. Maintenance of psychological health of students through means of art in educational process of university / I.V. Chernyshova // Physical culture and health. – 2009. – № 1 (20). – P. 50–51.

Информация для связи с автором:
Чернышова Инна Васильевна,
e-mail: chernyshovaiv2012@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УРОВЕНЬ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК

Сизова Т.В., соискатель

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I



Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения уровня музыкальной культуры студенток вуза нефизкультурного профиля на занятиях по физической культуре средствами художественной гимнастики. Представлены результаты применения экспериментальной методики музыкально-двигательной подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, музыкально-двигательная подготовка, музыкальная культура.

INFLUENCE ON RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES LEVEL MUSICAL CULTURE OF STUDENTS

Sizova T.V., competitor

Petersburg State Transport University of the Emperor Alexander I, St. Petersburg

Abstract. The article is devoted to the problem of increasing the musical culture level of students not specializing in sports during physical education lessons, by means of rhythmic gymnastics. Here we present the results of the experimental techniques of musical and physical training.

Key words: rhythmic gymnastics, music and movement training, musical culture.

Введение. Воспитание развивающейся личности невозможно без приобщения к общечеловеческим культурным ценностям, без овладения опытом культурного наследия прошлого. Одним из подходов к решению проблемы формирования духовной культуры является музыкальная культура, которая, как один из специфических видов искусства, отражает действительность посредством музыкального образа и системы музыкальных выразительных средств.

Роль музыкальной культуры в формировании общечеловеческих ценностей заключается не только в развитии эстетических и нравственных потребностей личности, но и в содействии возвышению общего уровня духовной культуры, что под силу только музыке с высоким нравственным содержанием независимо от жанра музыкального произведения [2].

Проблема низкого культурного уровня студентов вузов в последнее время все больше волнует представителей педагогической профессии. Физическая культура, являясь дисциплиной гуманитарного цикла, призвана обеспечивать всестороннее развитие личности и повышение культурного уровня студента. Занятия художественной гимнастикой в вузе предоставляют широкие возможности повышению уровня музыкальной культуры студенток, так как предполагают не только использование разнообразного музыкального сопровождения, но и освоение элементов музыкальной грамоты в рамках музыкально-двигательной подготовки.

Музыкально-двигательная подготовка является одним из компонентов технической подготовки в художественной гимнастике и связана с развитием артистичности [4]. Она подразумевает освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и

сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения [1, 3].

В настоящее время отсутствует необходимая научно апробированная методика музыкально-двигательной подготовки студенток-спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в том числе – впервые приобщившихся к этому виду спорта в студенческом возрасте. Существующая «стандартная» методика музыкально-двигательной подготовки адресована детям дошкольного и младшего школьного возраста и не отвечает требованию возрастной адекватности при занятиях со студентками вузов.

Методика и организация эксперимента. Нами была разработана экспериментальная методика музыкально-двигательной подготовки студенток, занимающихся художественной гимнастикой. С целью оценки ее эффективности в 2011-12 уч.г. на кафедре «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения (ПГУПС) был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 60 студенток отделения «Художественная гимнастика», обучающихся на 1-2 курсах. В соответствии с условиями эксперимента 30 девушек, входящих в контрольную группу (КГ), занимались по традиционной методике, 30 девушек, входящих в экспериментальную группу (ЭГ), занимались по экспериментальной методике, включающей, помимо традиционных средств, блок заданий на знание имен композиторов, музыкальных жанров, названий произведений и исполнителей. Кроме того, в ЭГ на каждом занятии применялись задания на определение музыкального размера произведения методом дирижирования и подсчета, воспроизведения метра и ритма хлопками и другими движениями, тактировки и распознавания

музыкальной формы и динамических оттенков. В качестве рекомендуемого домашнего задания предлагалось, например, ознакомиться с либретто заданного балета для успешных ответов на вопросы экспресс-викторины или принести фонограмму музыкального произведения со сложным, или меняющимся музыкальным размером с целью ее группового разбора. Экспериментальная методика музыкально-двигательной подготовки студенток, занимающихся художественной гимнастикой, включает более сорока упражнений (заданий), подробное описание которых невозможно ввиду регламентированного объема данной статьи.

Занятия по художественной гимнастике проводились в рамках учебного расписания 2 раза в неделю по 1,5 часа. В начале и в конце учебного года с целью определения уровня музыкальной культуры в обеих группах

проводилось анкетирование. Учитывались следующие составляющие: умение ориентироваться в музыкальных жанрах, стилях и направлениях; знания музыкально-теоретического характера; музыкальный кругозор. Максимально возможная сумма баллов – 15. Для проверки знаний студенток в области классической музыки предлагалось прослушать по два фрагмента музыкальных произведений десяти наиболее известных композиторов и записать номер фонограммы напротив соответствующей фамилии композитора в бланке для ответов. Оценка производилась по 10-балльной шкале.

Результаты и их обсуждение. Результаты, показанные студентками до и после эксперимента, представлены в таблице. Для определения достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента.

Таблица – Статистические показатели уровня музыкальной культуры и знания музыкальных произведений до и после эксперимента

№	Показатели	Этап	Контрольная группа (n=30)		Экспериментальная группа (n=30)	
			$\bar{X} \pm S_x$	p	$\bar{X} \pm S_x$	p
1	Уровень музыкальной культуры	До После	5,1±0,62 6,67±0,61	p>0,05	5,2±0,61 8,27±0,67	p≤0,001
2	Знание классических произведений	До После	2,1±0,35 3,07±0,4	p>0,05	2±0,31 5,6±0,29	p≤0,001

Полученные данные свидетельствуют, что к концу эксперимента у студенток обеих групп показатели музыкальной грамотности улучшились, однако в КГ эти различия оказались статистически не достоверны ($p>0,05$), в ЭГ – статистически достоверны ($p<0,001$). Так, прирост показателей уровня музыкальной культуры в КГ составил 30,8%, в ЭГ – почти в два раза больше – 59%. Установлено, что показатель знания классических музыкальных произведений возрос в КГ на 46,2%, в ЭГ – на 180%.

Выводы. Использование экспериментальной методики музыкально-двигательной подготовки студенток, занимающихся художественной гимнастикой, способствовало повышению уровня музыкальной культуры девушек, формированию у них знаний основ музыкальной грамоты, расширению музыкального кругозора. Эффективность предложенной методики подтверждена статистически. Общий анализ экспериментальной работы позволяет спрогнозировать целесообразность применения методики не только на занятиях по художественной гимнастике, но и в других видах спорта, связанных с использованием музыкального сопровождения.

Литература:

- Винер-Усманова, И.А. Артистичность в художественной гимнастике / И.А. Винер-Усманова. - СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2012. - С. 46-47.
- Исхакова, Н.Р. Музыкальная культура как фактор формирования у школьной молодежи общечеловеческих ценностей (на материалах Республики Татарстан): автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.06 / Исхакова Надия Рафхидовна. - Казань, 2002. - 19 с.
- Карпенко, Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной

гимнастике : метод. рек. / Л.А. Карпенко. - СПб, 1994. - 30 с.

- Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, Л.И. Турищева, М.Э. Плеханова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 11 (45). - С. 98-101.

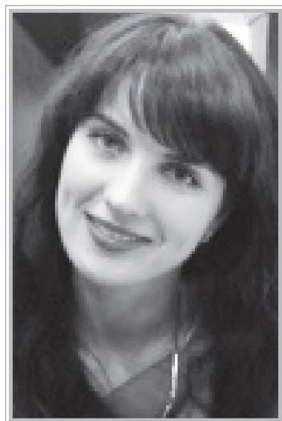
Bibliography:

- Viner-Usmanova, I. A. (2012), Artistry in rhythmic gymnastics. St-Petersburg Polytechnic University press, pp. 46-47.
- Ishakova, N. R. (2002), Musical culture as a factor in establishing human values among school students (on the materials of the Republic of Tatarstan), dissertation, Kazan.
- Karpenko, L.A. (1994), the Technique of creating any combinations, formations of creative abilities and musical and motive preparation in rhythmic gymnastics, publishing house Lesgaft University, St. Petersburg.
- Viner I.A., Terekhina, R.N., Turishcheva, L.I. and Plekhanova, M.E. (2008), "Esthetic indicators of mastery in gymnastic sports", Uchenyeyazpiskiuniversitetaimeni P.F. Lesgafta, Vol. 45, No. 11, pp. 98-101.

Информация для связи с автором:
Сизова Татьяна Викторовна,
e-mail: Tanua-travel8@uandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Грошева Е.С., кандидат медицинских наук,
Картышева С.И., кандидат биологических наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. Проблема здорового питания – одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Физическое здоровье, умственная работоспособность, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония — все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Ключевые слова: здоровье студентов, пищевое поведение, здоровое питание, рациональное питание, «пищевой мусор», кратность питания.

FEATURES OF EATING DISORDERS STUDENT, VORONEZH STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Grosheva E.S., Cand. Medical. Sci.,
Kartysheva S.I., Cand. Bioloy. Sci., Docent
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The problem of a healthy diet is one of the most actual in our days. Good nutrition involves the consumption of a sufficient amount of proteins, fats, carbohydrates, vitamins, macro - and micronutrients for normal functioning of the organism as a whole. Physical health, mental health, immune system, longevity, mental harmony – it is directly connected with the problem of healthy human nutrition.

Key words: health students, feeding behaviour, healthy eating, good nutrition, “food waste”, the multiplicity of power.

Проблеме питания учащейся молодежи за последние годы посвящены многочисленные научные работы. Как указывают многие исследователи, в связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи в количестве 3-4 раз, для них характерен в основном сидячий образ жизни — гиподинамия [2, 6, 7]. В сочетании с плохим рационом питания это пагубно влияет на организм и его состояние. Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час. в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и

интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Среди студенчества достаточно широкую распространенность имеют пищевые привычки, обусловленные потреблением так называемого «пищевого мусора» [3, 4]. Взаимосвязь между питанием, умственной работоспособностью и особенностями образа жизни указывает на то, что нарушение правил здорового питания негативно влияет на показатели работоспособности, повышает вероятность вредных привычек. Также одними из проблем современной молодежи являются низкая культура питания и недостаточная информированность в вопросах здорового питания [2, 5].

Цель исследования: оценить особенности питания студентов, обучающихся в Воронежском государственном педагогическом университете на факультетах физической культуры, психолого-педагогическом и физико-математическом факультетах.

Объектом исследования стало пищевое поведение студентов, которое изучалось в ходе анонимного опроса, с использованием специально разработанной анкеты.

Результаты исследования. Нами было проанкетировано 144 студента, обучающихся в ВГПУ на факультете физической культуры, а также на пси-

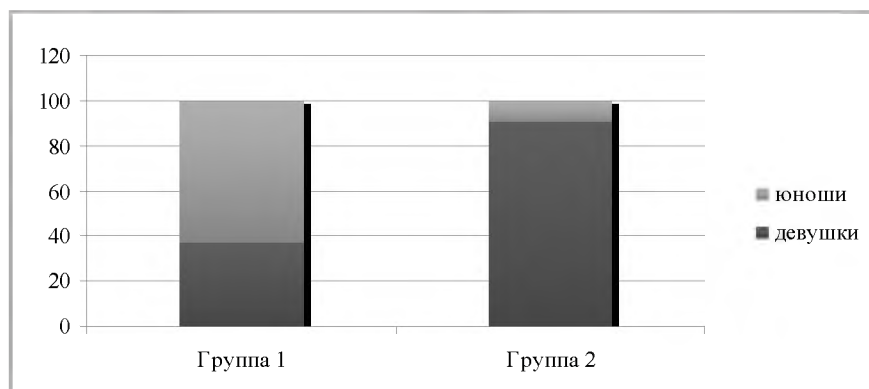


Рис. 1. Распределение по полу (%) внутри групп

холого-педагогическом и физико-математическом факультетах. Все студенты были разделены условно на 2 группы: в 1 группу вошли студенты, обучающиеся на факультете физической культуры (72 студента), на физико-математическом и психолого-педагогическом факультетах (72 студента).

Распределение респондентов по полу было следующим: мужчин – 36,1% (52 студента), женщин – 63,9% (92 студентки) (рис. 1).

Из всех опрошенных студентов половина (54,9%) считают себя сторонниками здорового питания, однако не придерживаются правил рационального питания и не соблюдают режим питания; 31,9% респондентов не считают себя сторонниками здорового питания. На рис. 2 представлено распределение студентов внутри групп, которые не относят себя к сторонникам здорового питания.

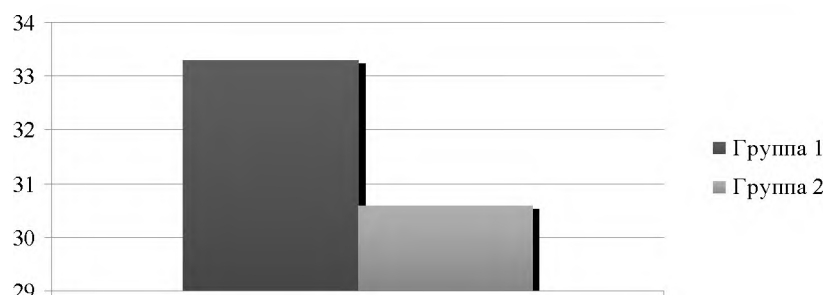


Рис. 2. Распределение студентов (%), которые не относят себя к сторонникам здорового питания

Нехватка времени на полноценный прием пищи, слишком короткие перерывы между парами и отсутствие возможностей перекусить в другом месте становятся главными аргументами в пользу посещения заведений быстрого питания, так называемых fast-food, где можно быстро поесть буквально за 10-15 минут. 34,7% из группы 1 и 51,4% из группы 2 опрошенных студентов как минимум 1 раз в

неделю питаются в подобных заведениях, а 16,7% (12 студентов группы 1) и 12,5% (9 студентов группы 2) питаются там регулярно каждый день. 19,4% респондентов группы 1 и 15,3% группы 2 предпочитают пить сладкую газированную воду, 4,2% студентов-физкультурников перекусывают чипсами и сухариками и у 9,7% в их питании преобладают концентраты и замороженные полуфабрикаты (табл. 1).

Таблица 1

Внутригрупповое распределение любителей «пищевого мусора»

«Пищевой мусор»	Группа 1 (студенты факультета физической культуры)	Группа 2 (студенты физико-математического и психолого-педагогического факультетов)
Fast-food 1 раз в неделю и чаще	51,4	63,9
Сладкие газированные напитки	19,4	15,3
Сухарики/чипсы	4,2	2,8

Множество индивидуальных отклонений от нормативного частотного распределения серьезной еды и перекусываний свидетельствуют, что общего режима питания по «серьезной еде» придерживается лишь около половины респондентов. Следствием указанных причин являются, во-первых, массовый сдвиг с нормального трехразового серьезного питания (20,8%) к двухразовому (55,6%) и даже одноразовому (15,3%) у студентов группы 2, а во-вторых, растущее стремление компенсировать снижение периодичности серьезного питания более частым перекусыванием. Кратность питания студентов группы 1 представлена на рис. 3.

45,8% опрошенных группы 1 и 26,4% из группы 2 предпочитают перекусывать конфетами и печеньями и 25,0% группы 1 и 19,4 % группы 2 – мучными изделиями. По своей сути, это простые углеводы, которые вызывают немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина. Инсулин снижает сахар крови, превращая его в жир. Иногда это приводит к падению уровня сахара ниже нормы и возникновению углеводного голода. Вследствие чего, человек вновь потребляет сладкое, таким образом, возникает замкнутый круг, который может предрасполагать к ожирению.

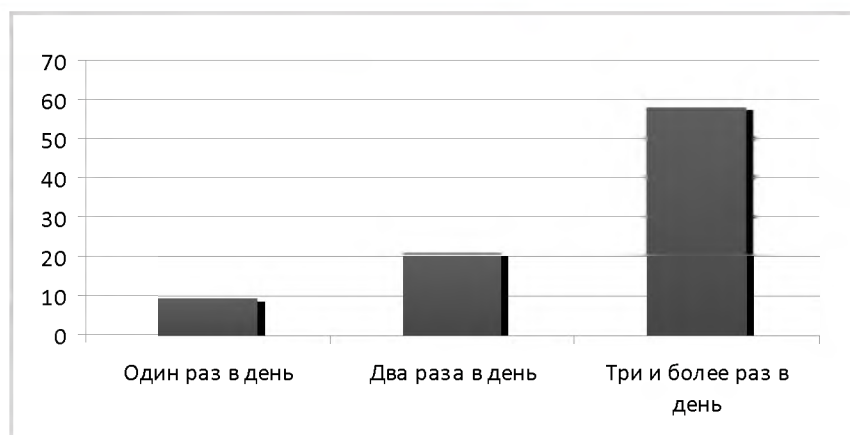


Рис. 3. Кратность питания опрошенных студентов группы 1

С момента поступления и начала обучения в ВУЗе у 71,5% студентов всех групп изменилось питание. 55,6% респондентов связывают эти изменения с нехваткой времени не только на полноценный прием пищи, но также и ее приготовление.

В ходе опроса было выяснено, что 23,6% студентов группы 1 и 18,1% группы 2 начинают свой учебный день, пропустив свой завтрак. 20,8% опрошенных группы 1 на завтрак предпочитают исключительно чай или кофе, и почти пятая часть студентов той же группы 19,4% начинают свой день с каши. Сложные углеводы дольше усваиваются, т.к. дольше расщепляются, оставляют в норме уровень сахара в крови, и чувство сытости остается надолго.

Чуть более половины респондентов (55,6%): 56,9% группы 1 и 54,2% группы 2 отметили, что ели за 1 час до сна, что может свидетельствовать об отсутствии у студентов фиксированного времени приема пищи.

Питание студента, особенно спортсмена должно быть полноценным, т.е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятельностью [1]. В ходе опроса было выяснено, что 48,5% опрошенных группы 1 употребляют мясо или рыбу каждый день и 4,2% – 1 раз в месяц, молочные продукты в ежедневном рационе лишь у 37,5% студентов (рис. 4).

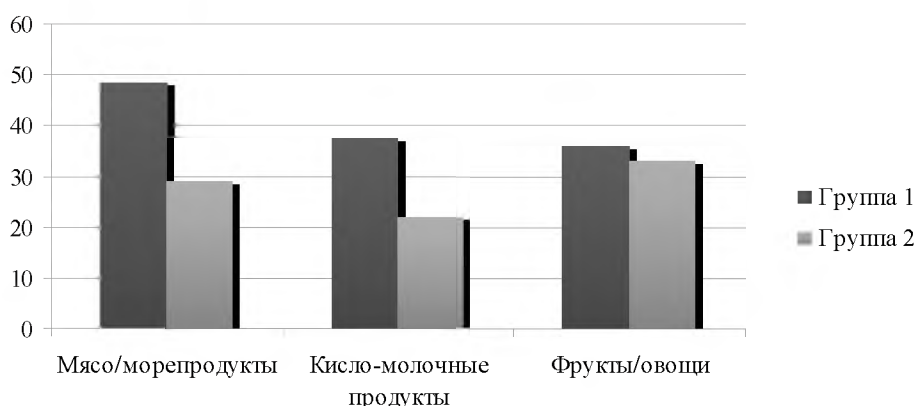


Рис. 4. Распределение внутри групп студентов (%), ежедневно употребляющие мясные, кисломолочные изделия и овощные культуры

Анализ ответов на вопрос: «Какие продукты преобладают в Вашем рационе?» показал, что 90,3% участников опроса группы 1 и 86,1% группы 2 отдают предпочтение мукомольно-крупяным изделиям.

Также нами было выяснено, чем студенты питаются в течение учебного дня. На вопрос «Что Вы покупаете в столовой/буфете/кафе (включая напитки)?» 59,7% опрошенных студентов предпочитают гамбургеры, чизбургеры, пиццу или салат и чай/кофе и лишь 21,5% студентов включают в свой рацион первые блюда (рис. 5).

Учебный процесс в ВГПУ протекает в нескольких зданиях, расположенных на одной территории, по расписанию: пара практических занятий — 1 ч. 35 мин., стандартная перемена — 10 мин., большая перемена после второй пары занятий — 20 мин. Чаще всего студенты посещают столовую, буфет и пункты быстрого питания на 20-минутной перемене. На вопрос «Что мешает Вам пра-

вильно питаться в течение учебного времени?» 63,9% опрошенных группы 1 и 77,8% группы 2 указали на нехватку времени, 23,6% студентов группы 1 и 12,5% группы 2 – на нехватку денежных средств и на отсутствие в ВУЗ доступных обеденных зон указало 5,6% студентов обеих групп. Таким образом, формально организация учебного процесса (расписание занятий и перемен) проводится в рамках нормативных документов, но в реальности же является одним из факторов риска в питании учащихся.

Выводы. Таким образом, по данным проведенного социологического исследования установлено, что студенты ВГПУ, мотивированные на обретение высокого уровня профессиональных знаний, не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения правил оптимального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья. Результаты опроса свидетельствуют, что режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам оп-

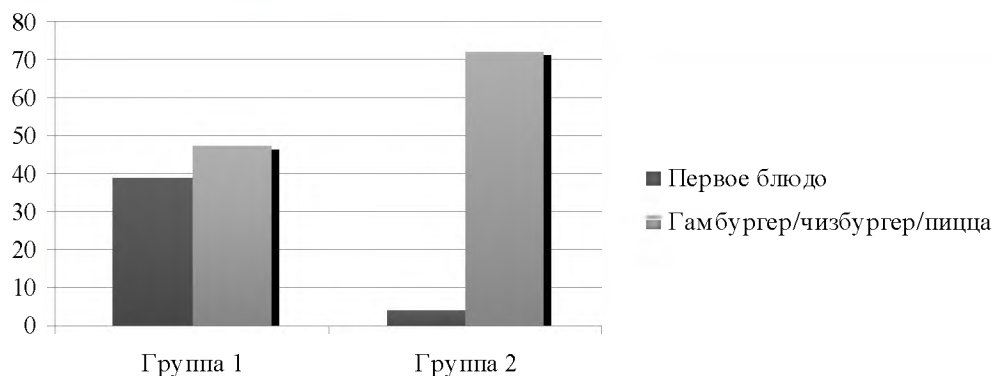


Рис. 5. Рацион питания студентов (%) внутри групп в течение учебного дня

тимального питания, их повседневный рацион углеводисто-жировой, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов.

Последствия такого питания могут быть очень серьезными. Систематическое недоедание ведет к падению веса, понижению работоспособности, снижению реактивности и сопротивляемости организма к заболеваниям. Кроме того, в организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогоуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. Также недоедание может привести к ряду нервных расстройств (появляется нервозность, расстройства сна и памяти).

Немаловажным остается организация процесса питания, которая является фактором, формирующим образ жизни, а значит, и здоровье молодежи. Данную проблему, к сожалению, необходимо решать глобально на уровне политики государства по сохранению здоровья нации в целом.

Мы считаем, что основными причинами нерационального питания студентов все же являются плохая информированность и низкая мотивация молодых людей здорового питания. Развитие культуры здоровья студентов, в том числе правильного питания, является важной социально-педагогической задачей, от решения которой зависит качество современных специалистов.

Литература:

1. Валентинович, Л. И. Физическая активность и питание студентов-медиков на примере красноярского медико-фармацевтического колледжа. Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого / Л. И. Валентинович, Е. О. Домрачев // Вопросы питания. — 2009. — № 4. — С. 30–32.
2. Новоселова, Т. И. Общероссийская программа «Здоровое питание — здоровье нации» / Т. И. Новоселова. — http://pfcop.opitanii.ru/about_programm/index.shtml.
3. Организация питания учащихся колледжей как фактор риска здоровья молодого поколения / Н. И. Латышевская и др. // Вестник ВолГМУ. — 2012. — № 1 (41). — С. 57–59.
4. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения: Монография / О. А. Скугаревский. — Минск, 2007. — 340 с.
5. Тутельян, В. А. Гигиена питания: современные проблемы / В. А. Тутельян // Здравоохранение Российской Федерации. — 2008. — № 1. — С. 8–9.
6. Шабров, А. В. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания / А. В. Шабров [и др.] // Мед. акад. журн. — 2007. — Т. 7, № 4. — С. 125–130.
7. Personality, perfectionism, and attitudes toward eating in parents of individuals with eating disorders / D. B. Woodside [et al.] // International Journal of Eating Disorders, 2002. - Vol. 31. - P. 290–299.

Bibliography:

1. Valentinovich, L. I. Physical activity and nutrition medical students on the example of Krasnoyarsk medico-pharmaceutical College Krasnoyarsk state medical University named after Professor C. F. Voyno-Yasenetsky / L. I. Valentinovich, E. O. Domrachev. // Nutrition. - 2009. No. 4. - P. 30-32.
2. Novoselova, T. I. Obshcherossiyskaya a programkma "Healthy food — health of the nation" / T. I. Novoselova. — http://pfcop.opitanii.ru/about_programm/index.shtml.
3. Catering services of pupils of colleges as risk factor of health of young generation / N. I. Latyshevskaya, ets.// Journal of VOLGMU. — 2012. — No. 1 (41). — P. 57-59.
4. Skugarevsky, O. A. Violations of food behavior: Monograph / O. A. Skugarevsky. - Minsk, 2007. - 340 p.
5. Tutelyan, V. A. Gigiyena of food: sovremennyy problems / V. A. Tutelyan // Zdravookhrakneniye of the Russian Federation. - 2008. - No. 1. — P. 8-9.
6. Shabrov, A. V. Modern aspects fundamentalnykh and applied problems of food / A. V. Shabrov [etc.]/Medical Akkad. Journal. — 2007. — Т. 7, No. 4. — P. 125 — 130.
7. Personality, perfectionism, and attitudes toward eating in parents of individuals with eating disorders / D. B. Woodside [et al.] // International Journal of Eating Disorders, 2002. - Vol. 31. - P. 290–299.

Информация для связи с авторами:
Картышева Светлана Ивановна,
e-mail: radalana@mail.ru

УЧЁТ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОПЕРАЦИИ НА СОСУДАХ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фурсов П.В., соискатель,
Чесноков П.Е., доктор медицинских наук, профессор,
Антоненков Ю.Е., кандидат медицинских наук, доцент,
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко



Аннотация. В статье показаны исторические корни возникновения и реализации взаимодействия лечебной физической культуры и медицины. Сформированные на основе опроса результаты медико-социальных характеристик пациентов, перенесших операции на сосудах нижних конечностей. Рассматриваются возможности применения средств лечебной физической культуры в системе медицинской профилактики и реабилитации в одной из больниц г. Воронежа.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, медицина, медико-социальные характеристики, профилактика, реабилитация.

ACCOUNTING MEDICAL SOCIAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS UNDERGOING VASCULAR SURGERY OF LOWER LIMBS, DURING THE OCCUPATION OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Fursov P.V., postgraduate student,
Chesnokov P.E., Dr. Med. Sci., Professor,
Antonov Y.E., Cand. Med. Sci., Docent,
Voronezh State Medical Academy named after N. N. Burdenko

Abstract. The article shows the historical roots of the interaction and implementation of therapeutic physical culture and medicine. Formed on the basis of the survey results of medical-social characteristics of patients undergoing vascular surgery of the lower limbs. The possibilities of the use of means of therapeutic physical culture in the system of medical prevention and rehabilitation in a hospital in the city of Voronezh.

Key words: therapeutic physical culture, medicine, medical and social characteristics, prevention, rehabilitation.

Введение. История возникновения, становления и развития лечебной физической культуры подробно описана в учебных пособиях Л.Л. Артамоновой, Н. А. Белой, Э. Н. Вайнера, В. И. Дубровского, Н.В. Третьяковой и др. [1, 2, 4, 5, 6, 10]. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью насчитывает несколько тысячелетий. Физическая культура является очень важным фактором в укреплении здоровья человека, его физическом развитии и воспитании, а также в профилактике заболеваний. О связи физкультуры и медицины упоминается уже в древних источниках. Более чем за 600 лет до нашей эры в отдельной книге из серии энциклопедии «Конг-фу» в китайских врачебно-гимнастических школах лечили болезни сердца, легких, искривления позвоночника, переломы костей и вывихи [7]. Рожденная в Индии, и применяемая и в наши дни физическая культура хатха-йога основана на выполнении своеобразных статических упражнений или поз, обозначаемых как поза лотоса, кобры, саранчи, лука и другими образными представлениями. Усиление или расслабление мышц в йоге сочетается с выработкой определенных психологических установок, которые не меньше, а может быть и больше, чем сами движения важны для человека, имеющего физическую патологию. В Греции, основанной проведение Олимпийских игр (776 г. до н.э.), было постоянное соседство физической культуры и медицины,

ибо еѐ основоположник Гиппократ привнес в греческую гимнастику определенные гигиенические знания и понимание лечебной дозы физических упражнений для больного человека. Опыт применения физкультуры в медицине в Древнем Риме продолжали Целий Аврелиан, Гален и Корнелий Цельс, который в трактате «О медицине» указывал, что для ослабленных людей занятия гимнастикой, бегом, игры и прогулки являются первыми врачебными средствами. В России со времен Петра I врачи того времени принимали участие в разработке и внедрении в практику санитарии и гигиены, закаливания и различных средств физической культуры [3]. Популяризация использования физических упражнений с лечебной целью продолжалась и в XVIII-XX веках такими учѐными как С.П. Боткин, Г.А. Захарьин и М.Я. Мудров – основоположники клинической медицины. Развитие отечественного физического воспитания населения всех возрастов, получило в нашей стране организованный характер и государственную поддержку в 1923-1924 гг. Значительную роль в этом сыграл нарком здравоохранения СССР Н.А. Семашко. В 1923 г. в Государственном институте физкультуры в Москве была открыта первая кафедра врачебного контроля (переименованная позднее в кафедру лечебной физкультуры и врачебного контроля). Студентам читали лекции и проводили практические занятия по общей и частной патологии, лечебной физкультуре, спортивному

массажу, физиотерапии и спортивной травматологии. В 1929 г. вышла в свет книга Б.Я. Шимшилевича, В.Н. Мошкова, Т.Р. Никитина «Лечебная физкультура», после чего утвердилось название лечебного метода применения физических упражнений при лечении больных. В 1930 г. Президиум ЦИК СССР принял специальное постановление, согласно которому руководство врачебным контролем и санитарный надзор за местами проведения занятий были возложены на органы здравоохранения [9]. С 20.08.2001 г. в современной России действует Приказ Минздрава России от 337, в котором приложение 1 так и называется «Основные направления медицинского обеспечения физической культуры, спорта, профилактики заболеваний и реабилитации больных и инвалидов средствами и методами физической культуры» [8]. В своей работе в условиях отделения сосудистой хирургии первый автор также решил соединить наработанные на кафедрах медицинской академии теоретические решения медико-социальных характеристик и лечебной физической культуры с практическим применением методов профилактики и реабилитации относительно больных, перенесших операции на сосудах нижних конечностей.

Методы и организация исследования. При организации исследования были учтены общие требования, предъявляемые к методам научных работ, а именно: а) библиографический – изучение и анализ литературных данных по теме исследования и составление аналитического обзора; б) статистический – систематизированный сбор, обработка, детализированный анализ информации, определение основных закономерностей, формирование объекта исследования; в) применение дедуктивного метода (изучение явлений по принципу – от общего к частному), заключающегося в многоступенчатом отборе групп исследуемых контингентов и в последовательной реализации этапов объединения показателей; г) экспертных оценок – оценка основных показателей различных групп и категорий исследуемых по медико-социальным параметрам; д) разработка методического комплекса, состоящего из широко известных социально-гигиенических и современных клинико-диагностических методов, надежных, научно обоснованных, объективных и адекватных для реализации поставленной цели и задач исследования; е) оценка медико-социальной и экономической эффективности проведенных мероприятий.

Объектом исследования были пациенты, перенесшие оперативное вмешательство на сосудах нижних конечностей, в сосудистом отделении городской больницы г. Воронежа. Наша кровеносная система является замкнутой, и вся кровь находится в сосудах. По своему строению и предназначению кровеносные сосуды делят на артерии, вены и капилляры. По артериям кровь движется от сердца, а по венам – к сердцу. Стенки артерий и вен содержат мышечные, коллагеновые и эластические волокна, благодаря которым они могут сужаться и расширяться. Изнутри эти сосуды покрыты тонким слоем эндотелия. Эту оболочку называют интимой, она препятствует образованию тромбов, а, следовательно, и свертыванию крови. Для того, чтобы система кровообращения работала нормально, все сосуды нашего организма должны быть здоровы. А это значит: стенки сосудов должны быть эластичными. От этого зависит их способность расширяться и сужаться. Расширение сосудов увеличивает кровоток, в тканях и органах при этом идет более интенсивный обмен веществ. Сужение сосудов (облитерация) замедляет обменные процессы. Если сосуды постоянно уже, чем нужно, то органы, к которым они доставляют кровь, начинают голодать. Это может вызывать проблемы в различных органах, в том числе в нижних конечностях, которые, как мы понимаем, находятся на значительном удалении от сердца. Облитерирующие заболевания артерий (облитерирующий атеросклероз и облитерирующий эндартериит) развиваются в результате изменений в строении стенки артерий. Все это ухудшает кровоснабжение нижних конечностей и вы-

зывает жалобы сначала на зябкость, онемение пальцев и стоп, быструю утомляемость ног, судороги икроножных мышц (I стадия), затем присоединяются перемежающаяся хромота (боли появляются при ходьбе и проходят во время отдыха) и начальные трофические изменения (II стадия), при более значительных нарушениях кровоснабжения возникают боли и в покое, трофические изменения становятся выраженными (III стадия), развивается гангрена пальцев и стоп (IV стадия). Чтобы указанное выше не появлялось или не прогрессировало после проведения операций, был проведен опрос (анкетирование) пациентов, уже имеющих данную патологию с назначением им профилактической или реабилитационной лечебной физкультуры. Анкета была составлена с учетом особенностей причинно-следственных связей патологии нижних конечностей и включала в себя 45 вопросов (с подвопросами), в том числе и те, которые отражали показатели качества жизни таких пациентов. Для этого использовалась в анкете модифицированная первым автором международная программа SF-36.

Результаты и их обсуждение. В опросе приняли участие 403 человека, но не на все вопросы все дали ответы. Из опрошенных преобладали женщины – 53%. Доминировал возраст 50 – 59 лет – 33,5%, но были пациенты в возрасте до 30 лет – 6,5% и 1% в возрасте старше 80 лет. В данной статье представлены отдельные результаты проведенного исследования. В частности, по месту работы преобладает производство – 22% и по 13,3% работают в учреждениях и частных фирмах, 31% не работает. У 30,5% работа связана с химическими веществами, а у 69,5% – нет. У 12% – с радиоактивностью, у 88% – нет. По обществу профессиональным группам респонденты распределились с преобладанием рабочих – 32%, следующая группа – это пенсионеры – 28%, далее – 15,5% служащие и 13% – инвалиды, остальные группы от 1 (студенты) до 4% (прочее). Общий трудовой стаж у опрошенных пациентов преобладал 30 – 39 лет – 35%, стаж 40 лет и более в среднем занимал 2 позиции – 26,3%. По оценке выполняемой работы с точки зрения физической нагрузки большинство – 53,6% оценили как среднетяжелую, а 30,3% – как легкую. Смешанный вид нагрузки 42,2% опрошенных показали преобладающим в работе. Имеют 3 приема пищи в день максимальное число респондентов – 57%, а 30% 4 и более раз. Страдают запорами 38,2% опрошенных, у 61,8% – их нет. Спокойная и беспокойная характеристики сна отмечались в ответах почти одинаково: 45,9% и 44,9% соответственно, но 9,2% отметили бессонницу. По длительности сна преобладают пациенты с 7-часовым балансом, но 4,7% предпочитают 10 и более часов сна (в данном случае можно думать о «перемежающейся хромоте», т.е. нахождение в постели из-за боязни вызвать болевые ощущения движением). Почти одинаковое количество ответов получено о постоянном или от случая к случаю курении: 24,3% и 26% соответственно, остальные респонденты сообщили, что не курят. 40% положительно ответили на вопрос об употреблении алкоголя, при этом от 23,5% до 30% его употребляют 1 раз в неделю и реже. Выяснено, что у 60% родственников отмечались болезни сосудов ног. При этом у 24% самих пациентов имеются заболевания печени и желчевыводящих путей, у 9,9% – сахарный диабет, а у 31,5% – гипертоническая или ишемическая болезнь сердца. Неприятные ощущения в ногах до обращения к врачу отмечали все пациенты, 51,4% из них в виде боли. Любовь к бане или горячему пару, тесному ремню, узким джинсам, чулкам и т.п. отметили 13,9% опрошенных. Поэтому все пациенты были разделены на группы по преобладанию сосудистой патологии: артерии или вены и в соответствии с этим проводились занятия лечебной физкультуры. Кроме того перед началом занятий по основному комплексу (1-3 дня в зависимости от стадии заболевания) больному назначался терренкур по коридору отделения (без использования лестничных мар-

шей), после чего проводился основной курс с двумя (или только со здоровой) конечностями. В качестве примера приводим примерный применяемый комплекс упражнений при заболеваниях артерий (комплекс для больных с поражениями вен нижних конечностей приведен в следующей статье): 1. Исходное положение (И.п.) – сидя на стуле. Руки вверх – вдох, и. п. – выдох. 4-6 раз. 2. И. п. – то же, руки к плечам, локти в стороны. Вращение в плечевых суставах в разные стороны. Дыхание произвольное. 16-20 раз. 3. И. п. – сидя верхом на стуле лицом к спинке, руки на спинке стула. Правую ногу в сторону, правой рукой потянуться к ее носку – выдох, и. п. – вдох. То же левой ногой. 6-8 раз. 4. И. п. – то же. Выпрямляя руки, наклон назад – вдох, и. п. – выдох. 6-8 раз. 5. И. п. – основная стойка. Подняться на носки, руки за голову, руки вверх – вдох, руки за голову, и. п. – выдох. 5-8 раз. 6. И. п. – то же. Расслабленное потряхивание мышц ног. 3-5 раз каждой ногой. 7. И. п. – стоя, руки на поясе. Вращение туловища. 6-8 раз в каждую сторону. 8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сгибая левую ногу, перенести на нее тяжесть тела. То же правой ногой. 8-12 раз. 9. И. п. – стоя правым боком к спинке стула, держась правой рукой за нее. Махи левой ногой вперед-назад, расслабляя мышцы ноги. То же правой ногой, стоя левым боком к стулу. 8-10 раз. 10. И. п. – основная стойка, левая рука согнута в локтевом суставе, пальцы сжаты в кулак. Смена положения рук. 16-20 раз. 11. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием коленей. 1-2 мин. 12. И. п. – основная стойка. Руки в стороны – вдох, и. п. – выдох. 5-6 раз. 13. И. п. – лежа на спине. Подтянуть руками согнутую в колене ногу к животу – выдох, и. п. – вдох. 8-10 раз каждой ногой. 14. И. п. – лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, подняты под углом 60-90°, руки поддерживают их за заднюю поверхность бедер. Сгибание и разгибание стоп (в темпе 1 раз в 1 с.). Число повторений – до появления утомления (но не до боли!). Сестра, опустив ноги, представить и опустить, как они постепенно теплеют и наполняются кровью. 2-3 мин. 15. И. п. – сидя на стуле. Расслабленное потряхивание мышц ног. 4-6 раз. 16. И. п. – сидя, руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться – вдох, и. п. – выдох. 4-6 раз. 17. И. п. – лежа на спине у края кровати. Опустить ногу на пол – вдох, поднять ногу – выдох. 10-12 раз каждой ногой. 18. И. п. – лежа на спине. Диафрагмально-грудное дыхание. 4-5 раз. 19. И. п. – то же. Поочередное отведение ног в сторону. 10-12 раз каждой ногой. 20. И. п. – стоя, держась за спинку стула. Присесть – выдох, и. п. – вдох, 6-10 раз. 21. Повторить упражнение 9. 22. И. п. – стоя, держась за спинку стула. Прогнуться назад – вдох, наклон вперед, сгибая руки, – выдох. 6-8 раз. 23. И. п. – сидя на стуле. Вращение стоп. По 10 раз в каждую сторону. 24. И. п. – то же. Отрывая пятки от пола, напрячь мышцы голени (2-4 с.); опуская пятки на пол, расслабить (4-6 с.). 5-10 раз. 25. И. п. – то же. Расслабление и потряхивание мышц ног. 4-6 раз. 26. И. п. – то же. Руки в стороны – вдох, и. п. – выдох. 4-6 раз. Задачами лечебной физической культуры являются: общее укрепление организма, улучшение периферического кровообращения и обменных процессов в пораженных конечностях, развитие коллатералей и восстановление полноценной регуляции кровообращения. Лечебная физическая культура показана при облитерирующем эндартериите, облитерирующем атеросклерозе артерий конечностей и после реконструктивных операций на периферических сосудах. Она улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, периферическое кровообращение и компенсаторное развитие мышечных коллатералей, регулирует ангиоспастические реакции, повышает работоспособность мышц. Особенно важно добиться хорошего развития коллатералей, так как они способны заменить пораженные сосуды – достигается высокая степень компенсации. Важными методическими приемами, позволяющими увеличить нагрузку на пора-

женную конечность, являются: чередование различных по характеру упражнений, применение упражнений вначале для крупных мышечных групп пораженной конечности, затем для мелких, частая смена исходных положений стоя, сидя и лежа. Число повторений в упражнениях для ног должно быть таким, чтобы не вызывать болей. Дозировка упражнений зависит от степени сосудисто-трофических расстройств конечностей и поражения сосудов других органов (коронарных, мозговых). Лечебная физическая культура противопоказана при остром тромбозе сосудов, мигрирующем тромбофлебите, гангрене. При выписке пациентов мы рекомендуем частую смену исходных положений (лежа, сидя и стоя) с целью улучшения кровообращения в ногах, а также избегать длительных статических напряжений мышц ног. В разное время года рекомендуем дозированные пешеходные и лыжные прогулки, греблю и плавание в теплой воде.

Закключение (Выводы). В заключение хотелось бы сказать, что первые признаки сосудистых поражений артерий – это боль в икроножной мышце при ходьбе, беге, подъеме по лестнице, поэтому прописанная выше гимнастика поможет людям, у которых имеются наследственно предрасположенные признаки, в том числе и установленные при анкетировании пациентов, и тем, кто перенес оперативное вмешательство. Поражение вен нижних конечностей отражается на состоянии пациентов, в первую очередь, тяжестью в них. Поэтому в целях профилактики и лечения варикозной болезни и при ней полезно делать гимнастику для ног, которая снимет тяжесть, нормализует кровообращение и устранит застой венозной крови. Следует помнить, что избыточный вес при варикозном расширении вен может увеличить отек и дискомфорт в ногах, почему в анкетах звучал и этот вопрос. Особенно полезна гимнастика для тех, у кого малоподвижная работа – водителям, программистам, писателям, парикмахерам, продавцам, офисным работникам и другим. В том числе появлению этой болезни способствует работа врачей, хирургов, которые по многу часов стоят за операционным столом и в мирное время. Поэтому применение лечебной физической культуры с профилактической целью, несомненно, принесет пользу и врачам.

Литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. – 389 с.
2. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / Н. А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
3. Бойчак, М.П. Европейская медицина глазами Петра I: Великое посольство как предвестник становления системы здравоохранения в России / М.П. Бойчак, Р.Н. Лякина. – Therapia (Український медичний вісник). – № 5. – 2012 г. – С. 85-88.
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2009. – 424 с.
5. Валеев, Н. М. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Н. М. Валеев, Т. С. Грасева, С. Н. Попов. – М.: Академия, 2008. – 416 с.
6. Дубровский, В. И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. – СПб: Гиппократ, 2010. – 1026 с.
7. Женгвей Ву. Традиционный китайский массаж рук и ступней / Ву Женгвей, Хао Донгфанг. - М.: АСТ, 2007. – 280 с.
8. Приказ № 337 МЗ РФ от 20.08.2001 г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
9. Спортивная медицина: Учебник для студентов и врачей / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. - Донецк: ОАО «УкрНТЭК», 2009. - 919 с.

10. Третьякова, Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 357 с.

Bibliography:

1. Artamonova, L. L. Therapeutic and adaptive physical culture: textbook for universities / L. L. Artamonova, O. P. Panfilov, V. V. Borisova. - M.: Vldos-Press, 2010. 389 p.
2. Belaya, N. A. Therapeutic exercise and massage: a manual / N. A. Belaya. – M.: Soviet sport, 2001. - 272 p.
3. Boychak, M. P. European medicine through the eyes of Peter the Great Embassy as a precursor of the formation of the health care system in Russia / M. P. Boychak, G. N. Liakina. – Therapia (Ukrainsky the medical Bulletin). – No. 5. – 2012. – P. 85-88.
4. Vainer, E. N. Therapeutic physical culture: textbook / E. N. Vainer. – Moscow: Flinta, 2009. – 424 p.
5. Valeev, N. M. Therapeutic physical culture: textbook / N. M. Valeev, T. S. Gracheva, S. N. Popov. – M.: Academy, 2008. – 416 p.

6. Dubrovsky, V. I. Physical rehabilitation of disabled persons and persons with deviations in health status: study guide / V. I. Dubrovsky, A. V. Dubrovskaya. – SPb: Hippocrates, 2010. – 1026 p.
7. Jingwei Wu. Traditional Chinese massage of hands and feet / Wu Jingwei, Khao Dongfang. - M.: AST, 2007. - 280 p.
8. Order No. 337 MOH from 20.08.2001 G. "On measures for further development and improvement of sports medicine and physical therapy".
9. Sports medicine: a Textbook for students and physicians / ed. by V. N. Socrata, V. N. Kazakov. – Donetsk: JSC "Ukrntek", 2009. - 919 p.
10. Tretyakova, N. V. Therapeutic physical training and massage: a manual / N. V. Tretyakov. – Ekaterinburg: Publishing house Grew. state professional and pedagogic. University press, 2013. - 357 p.

Информация для связи с авторами:
Фурсов Павел Владимирович,
e-mail: fursov_pv@list.ru

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РУССКИХ ПЛЕННЫХ В КОНСТАНТИНОПОЛЕ ВО ВРЕМЯ КРЫМСКОЙ ВОЙНЫ

Алилуева Н.В., соискатель

Воронежский государственный аграрный университет



Аннотация. Статья рассматривает историю содержания и заботу о здоровье пленных русских моряков. Уделяется внимание истории Российского Императорского флота.

Ключевые слова: здоровье, русский флот, раненые, Морской сборник.

HEALTH CARE OF RUSSIAN PRISONERS OF WAR IN CONSTANTINOPLE DURING THE CRIMEAN WAR

Alilueva N.A., applicant

Voronezh State Agrarian University

Abstract. The article examines the history of detention and health care of prisoners of Russian sailors. Attention is paid to the history of the Russian Imperial Navy.

Keywords: health, the Russian fleet, wounded, the Sea collection.

Журнал «Морской сборник» [4] с начала боевых действий начинает публиковать сведения о здоровье моряков в турецком плену. Особенно на страницах печатного органа Морского министерства уделяется много места экипажу транспортного лоцманского судна «Алупка», развозившего под гражданским, а не военным флагом, масло для маяков российского черноморского побережья. Поздней осенью 1853 г. судно попало в сильную бурю, и оказалось в проливе Босфор, где турецкие власти сочли его экипаж военнопленными.

Захваченное по удачному для турок стечению обстоятельств лоцманское судно «Алупка» получило у османских моряков наименование «Аллах-верды» («Богом данная»), однако, радость турецких моряков можно назвать преждевременной [3]. Когда турки завели судно «Алупку» в сухой док, то поняли его полную аварийность и ветхость. В сложившейся ситуации турецкие власти приняли весьма оригинальное решение сделать из лоцманского судна «Алупка» плавучую брандвахту (сторожевое судно на рейде или в гавани – Авт.) у входа в бухту Золотой

Рог для постоянного приветствия высоких чинов адмиралтейства Османской Империи [3].

Вот список людей, случайно попавших в турецкий плен: «... командир корабля, поручик ластовых экипажей (береговые и портовые части Российского Императорского флота – Авт.) Василий Давыдов; кондуктор корпуса флотских штурманов Петр Сорокин; кондуктор корпуса флотских штурманов Александр Демьянов; кондуктор корпуса морской артиллерии Василий Аникдев; фельдшер Тарас Холоденко; унтер-офицер 4-го ластового экипажа Филипп Петров; унтер-офицер 4-го ластового экипажа Дмитрий Дементьев; вахтер Павел Дьяченко; матрос Трофим Кушнеренко; матрос Иван Данилов; матрос Ефим Патенко; матрос Илья Васильев; матрос Доменик Круль; матрос Гордей Тереченко; матрос Клим Васильев; матрос Петр Ручков; матрос Антон Маркович; матрос Антон Плотинский; матрос Лука Морозов; матрос Викентий Новозатов; матрос Андрей Паршин; матрос Мирон Иванов» [4].

Обычно в Османской Империи пленных предпочитали держать вместе с преступниками в константинопольском арсенале. Наверное, прогрессивные веяния коснулись турецкого правительства в середине XIX в., и пленных стали держать в казармах морской пехоты. Причем довольственное содержание поручик Василий Давыдов получал как турецкий офицер, а остальные наравне с местными нижними чинами. Для поручика Давыдова даже отделили отдельную комнату.

Нижние чины занимались в плену шитьем белья, получая зарплату на уровне турецких портных. К сожалению, двое матросов – Яков Нечетаев и Иван Кузьмин – умерли от болезни в константинопольском военном госпитале. Об их кончине капитан «Алупки» поручик Василий Давыдов сообщил в письме родственникам [2].

Российское Морское министерство наладило переписку пленных с родственниками и передало для их нужд 322 пиастра (мелкая турецкая монета, приблизительно эквивалентная русским 10 коп. серебром – Авт.) из пожертвований.

По свидетельству из надежных источников, журнал «Морской сборник» отмечал, что за ранеными моряками в плену качественно ухаживают французские сестры милосердия в госпиталях. Раненым не отказывают в белье, которое для них вручную делают француженки. Положение пленных, проживающих на блокшиве, было несколько хуже. Однако питание вполне приемлемое. Турецкие власти вскоре решили по просьбе пленных моряков отдавать часть средств, выделяемых на еду, деньгами [5].

Из претензий пленных можно выделить: 1) Экономии французов на табаке для пленных. 2) Англичане пус-

кали православного священника только к большим пленным.

Весьма серьезной проблемой стала тоска русских моряков по Родине, усилившаяся после намерения англичан перевезти своих пленных на остров Мальту и в Англию [5].

Продолжались смертельные случаи среди раненых пленных. Так, 10 января 1855 г. умерли кондуктор корпуса морской артиллерии Василий Аникдев и матрос Иван Данилов. Турецкие власти перед кончиной позволили их посетить православному священнику [2].

В марте месяце 1855 г. журнал «Морской сборник» опять подчеркнул лучшие условия содержания русских военных моряков во французском плену. Отмечалось, что у военнопленных в достатке нательного белья, табака и продуктов питания. Определенные строгости к пленным применяются только в случае попытки побега. Раненые моряки излечиваются в госпитале и затем отправляются во Францию.

Морское министерство даже переслало французским сестрам милосердия номер периодического издания «Journal de St. Petersbourg», где о них присутствовали самые положительные отзывы. В свою очередь, персонал французского госпиталя выразил признательность российскому правительству.

Здесь на первый план выступает фигура действительного статского советника и дипломата Анатолия Николаевича Демидова, получившего разрешение французских властей посещать русских пленных в роли благотворительного агента с передачей для их нужд денег и вещей. Сам дипломат в силу служебной занятости участвовать в данной благотворительной акции не смог, но направил доверенного человека, обладавшего возможностью от имени известного мецената раздавать значительные денежные суммы. Причем А.Н. Демидов добился посещать раненых моряков несколько раз в день, а здоровых военнопленных два раза в неделю [5].

В апреле 1855 г. Главный Морской штаб в донесении упоминал о передаче пленным морским чинам с лоцманского судна «Алупка» 100 пиастров на покупку водки и еще 100 пиастров на празднование Пасхи. Турки продолжали содержать пленных в хороших бытовых условиях. Позволили на страстной неделе православному священнику совершать ежедневные церковные службы в казарме. Капитану судна «Алупка» поручику Василию Давыдову разрешили прогулки на шлюпке по гавани и пешие экскурсии в долине бухты Золотой Рог.

При этом фельдшер с «Алупки» был серьезно болен, а член экипажа кондуктор корпуса морской артиллерии Василий Аникдев умер от болезни [5].

Кстати, 24 ноября 1855 г. поручик по адмиралтейству Василий Давыдов вместе с выжившими в плену членами экипажа отправился в Одессу на французском пароходе «Oreoque».

В феврале 1856 г. журнал «Морской сборник» отмечал [4], что положение пленных моряков в местечке Прикепо вполне удовлетворительное, чему с радостью способствуют французские власти. Больных и раненых они поместили в одном госпитале. Здоровые пленные проживали в просторных

палатках на 20 человек. Французское правительство обещало русским морякам теплой одеждой на сумму 100 тыс. франков. Каждому моряку выдали даже по теплему шерстяному одеялу.

Весьма необременительной можно признать и трудовую повинность военнопленных. Исключительно по желанию моряки насыпали щебень на дорогах и рыли каналы в окрестностях лагеря. Иногда им поручали разгрузку транспортных судов, привозивших в лагерь провизию. Причем если пленный не хотел исполнять трудовую повинность, то его не принуждали, а участников постоянных работ обеспечивали незначительным дополнительным количеством мыла и табака.

Из-за сносных условий содержания военнопленных на острове Прикепо английскими представителями у турок был забран казацкий есаул Василий Косоротов, захваченный турецкими всадниками вместе с 20 пленными рядовыми 25 октября 1853 г., и пребывавший в маленьком городке Малой Азии в районе крепости Эрзерум. Англичане решили, что есаул Василий Косоротов как офицер достоин более комфортной жизни в плену [1].

Нельзя не отметить разрешение любого противника для пленных русских моряков переписки с родственниками. Более того, российские представители договорились о подарках всем пленным военным служащим на Новый Год [1].

Как жест доброй воли французы подготовили к отправлению в начале 1856 г. в Одессу 15 – 18 офицеров, перенесших ампутации, и около 300 раненых солдат с подобным диагнозом. Всем возвращавшимся в Россию выдали табак, а каждому солдату по пиастру [1].

Внимание к судьбе военнопленных со стороны русского правительства впервые настолько ярко проявилось в ходе Крымской войны. Здесь необходимо выделить таких видных представителей государственной власти, активно занимающихся благотворительной деятельностью, как действительный статский советник Анатолий Николаевич Демидов.

Причем государственная власть, отчасти, пыталась использовать информацию об условиях содержания плен-

ных моряков и заботу об их здоровье для своих пропагандистских целей. Отсюда отзывы о французах, по мнению российского Морского министерства, обеспечивавших для военных моряков мягкий режим, более благожелательны, чем об англичанах или турках. Хотя создается впечатление, что два других противника тоже не особенно зверствовали в вопросах организации здоровья и быта моряков, находившихся в плену. Собственно, если говорить о пленных моряках в Константинополе, то их жизнь в плену можно назвать приемлемой, состояние здоровья удовлетворительным, а отношение к ним – гуманным.

Литература:

1. Известия о пленных, находящихся в Константинополе // Морской Сборник. – 1856. – № 2. – С. 195 – 196.
2. О русских пленных // Морской Сборник. – 1855. – № 2. – С. 258.
3. Плен шхуны «Алупка» // Морской Сборник. – 1856. – № 2. – С. 196-201.
4. Российский Государственный архив Военно-Морского Флота (РГА ВМФ). Ф. 431. Оп.1. Д.155. Лл. 42-78.
5. Русские пленные в Константинополе // Морской Сборник. – 1855. – № 1. – С. 36-37.

Bibliography:

1. News of prisoners in Constantinople // the Sea collection. – 1856. – № 2. – P. 195-196.
2. About Russian prisoners // the Sea collection. – 1855. – № 2. – P. 258.
3. Captured schooner «Alupka» // the Sea collection. – 1856. – № 2. – P. 196-201.
4. The Russian State archive of Navy Fleet – F. 431. L. 1. D. 155. P. 42-78.
5. Russian prisoners in Constantinople // the Sea collection. – 1855. – № 1. – P. 36-37.

Информация для связи с автором:

Алилуева Наталья Алексеевна,
e-mail: kudryavtzeva85@gmail.com

ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ НА КОРАБЛЯХ РУССКОГО ФЛОТА

Ливенцев Д.В., доктор исторических наук, профессор
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. Статья рассматривает заботу военно-морских врачей о здоровье и санитарии на русском флоте.

Кроме того, уделяется внимание истории Российского Императорского флота.

Ключевые слова: морской врач, русский флот, плавание.

HEALTH AND NUTRITION ON THE SHIPS OF THE RUSSIAN NAVY

Liventsev D. V., Dr. Historical Sci., Professor
Voronezh state pedagogical university

Abstract. The article considers the care of naval doctors about health and sanitation in the Russian Navy. In addition, attention is paid to the history of the Russian Imperial Navy.

Key words: naval doctor, the Russian fleet, navigation.



Кают-компания

Сохранение здоровья экипажей Российского Императорского флота во время дальних походов напрямую зависело от качества употребляемой пресной воды и повседневной пищи.

Как упоминалось в моих работах ранее, несмотря на заботы еще Петра I о доставлении на суда провизии в бочках или мешках, ее продолжали привозить в рогожных кулях, гниющих от сырости и портящих находящиеся в них продукты [1]. Солонина содержалась в больших откупоренных бочках, которые вместе с употребляемой в пищу матросами треской часто заражали воздух на кораблях. Об этой солонине моряк английского флота писал следующее: «Она была тверда, как камень, жилистая, засохшая, потемневшая, хрящеватая, усыпанная сверкающими кристаллами соли... Соленая свинина вообще была лучше соленой говядины, но моряки вырезали из той и из другой различные игрушки и коробки. Утверждали, что вещи из мяса так хорошо полировались, как если бы они были изготовлены из мелкозернистой древесины» [3]. Естественно, что в пищевом рационе матросов русского флота солонина была приблизительно такого же качества.

Отдельной темой была пресная вода, хранившаяся в деревянных бочках, быстро портившаяся и распространявшая запах гнилых яиц. Зловоние в нижних палубах увеличивалось гниющей в трюме морской водой и разлагавшимися недельными порциями масла, выдававшимися матросам на руки и сохраняемыми ими в сундуках и койках. Для нагрузки трюма употреблялся не чугунный, а каменный или песчаный балласт, где собирались гниль и сор, представлявшие источник разведения крыс и насекомых [1].

Некоторые положительные изменения происходят в первой половине XIX в. – в Санкт-Петербурге был издан научный труд штаб-лекаря флота П. Вишневого «Опыт морской военной гигиены, или описание средств, способствующих к сохранению здоровья людей, служащих на море» [4]. В этом труде внешняя среда рассматривалась в связи с воздействием ее на организм человека, вскрывались причины болезней, рекомендовались рациональные меры профилактики применительно к условиям русского флота (упорядочение режима труда и отдыха матросов, гигиена питания, водоснаб-

жения, одежды, меры борьбы с цингой и различными заразными болезнями и т.п.).

Однако и во второй половине – начале XX вв. сохранение продуктов в длительном плавании всегда было привлекательно для моряков русского флота. Отсюда, Морское министерство России постоянно пыталось привлекать зарубежный опыт по упомянутым вопросам.

В предлагаемой статье приводятся только две такие весьма оригинальные попытки, относящиеся к 1871 г. Итак, в 1871 г. специальный департамент министерства флота – Морской ученый комитет рассмотрел два весьма оригинальных заграничных «проекта».

Сначала отметим «способ сохранения яиц от порчи», предложенный Морскому министерству торговым агентом сербского происхождения Георгием Бричем. Упомянутый предприимчивый торговец утверждал, что английский полковник Серлей изобрел способ длительного предохранения яиц от порчи и может продать свой секрет русскому ведомству. Естественно, чиновники Морского министерства затребовали у Георгия Брича несколько яиц покрытых составом полковника Серлея для научной экспертизы. Когда в июле 1871 г. яйца прибыли в посылке в Санкт-Петербург, то выяснилось печальное обстоятельство, а именно, они оказались разбитыми и совершенно испортившимися или протухшими. На новое требование Морского министерства об образцах яиц, покрытых специальным составом, английский изобретатель ответил категорическим отказом, присовокупив к нему заявление о невозможности ведения дел с русскими представителями. Более того, торговый агент Георгий Брич выдвинул ультиматум: или покупка изобретения за 2000 фунтов стерлингов или полное прекращение деловых отношений [3].

В момент торга выяснилась интересная деталь: хитрый торговый агент хотел заработать на изобретении целых 1500 фунтов стерлингов, т.к. добропорядочный полковник Серлей предполагал выручить всего 500 фунтов стерлингов. Однако специалисты Морского ученого комитета весьма скептически отнеслись даже к цене в 500 фунтов стерлингов (около 35000 рублей в то время) из-за неизвестности успехов полковника Серлея на ниве внедрения новых технологий. Кстати, запрос в английское адмиралтейство об изобретательских талантах полковника Серлея принес отрицательные результаты. Получается, что перед нами классическая попытка двух мошенников, счи-



Распитие грога

тавших себя по праву «просвещенными европейцами», обмануть «варваров» из недоразвитой страны, причем один из аферистов еще и зарабатывал на другом. Однако русские моряки показали в данном случае приличную осведомленность и осторожность при покупке изобретений заграничных самородков [3].

Намного серьезнее было заявление голландца Гугевена, нашедшего, по его утверждению, способ длительного сохранения питьевой воды от порчи [2]. Иностранец изобретатель сообщил о своих достижениях личным посланием на имя управляющего Морским министерством российской Империи. При этом изобретатель невнятно описал специальные железные ящики, где питьевая вода не подвергается гниению. Для научного анализа подобной проблемы привлекли самого генерал-штаб-доктора флота, давшего развернутое заключение: «...Сохранение воды на судах составляет, конечно, предмет большой важности, так как вода оказывает большое влияние на состояние здоровья экипажа. При этом, однако, надо заметить, что суда в настоящее время не встречают недостатка в средствах сохранения воды. Во-первых, вода в железных системах (название цистерн в тот период истории – Авт.), при надлежащей окраске их известью и при должном надзоре, сохраняется весьма хорошо; кроме того, при нынешних паровых судах, везде есть опреснительные аппараты, доставляющие воду вполне годную для употребления команды, а потому, по мнению ученого отделения и флота генерал-штаб-доктора, нет повода входить в сношение с Гугевеном, тем более, что письмо его не заключает никаких указаний ни на способ, который он имеет в виду для предохранения воды от порчи, ни на плату, которую он потребует от правительства за сообщение этого способа» [2]. В результате, специалисты Морского министерства России приняли единогласное решение оставить предложение Гугевена без дальнейшего обсуждения.

Можно сказать, что во второй половине XIX в. отечественная военно-морская гигиена и медицина достигла определенных успехов. Моряки умели сохранять продукты и питьевую воду во время длительных плаваний. К сожалению, уровень развития военно-морской медицины русского флота был абсолютно неизвестен подавляющему большинству «просвещенных европейцев», представивших Российскую Империю как страну с туземным населением, которому можно продать любые сомнительные достижения медицинской науки. Поражает наглость самих предложений от малоизвестного английского полковника Серлея и голландца Гугевена, осмелившихся обратиться с сомнительными «проектами» в русское министерство военно-морского флота, где среди сотрудников нередко встречались имена ученых с мировым именем. Естественно, различных аферистов было много и в европейских странах, но, с большой долей вероятности, оба мошенника рассчитывали на наивность и отсталость русских военно-морских врачей в вопросах, связанных с обеспечением здоровья экипажей.

Литература:

1. Ливенцев, Д.В. Санитарное состояние кораблей Российского Императорского флота в XVIII – XIX вв. / Д.В. Ливенцев // Человек и общество: история и современность:

межвузовский сборник научных трудов. Выпуск 9. – Воронеж: ВГПУ, 2010. – С. 34-45.

2. Способ Гугевена сохранять воду от порчи // Отчет председателя ученого отделения Морского технического комитета и комитета морских учебных заведений за 1871 год. – Изд: Морского министерства, СПб. 1872. – С. 32-33.
3. Способ сохранять яйца от порчи // Отчет председателя ученого отделения Морского технического комитета и комитета морских учебных заведений за 1871 год. – Изд: Морского министерства, СПб. 1872. – С. 3-4.
4. Трухановский В.Г. Судьба адмирала: триумф и трагедия / В.Г. Трухановский. – М., 1984. – 220 с.

Bibliography:

1. Liventsev, D.V. The sanitary condition of ships of the Russian Imperial fleet in XVIII – XIX centuries / D.V. Liventsev // Man and society: history and modern times: collection of works. Ed. 9. – Voronezh: VSPU, 2010. – P. 34-45.
2. The way of Ghougheven to keep the water from damage // The report of the chairman of the academic department of the Sea technical committee and the Committee of the maritime educational and training institutions for the year 1871. – Ed. Marine Department S.Pb. 1872. – P. 32-33.
3. The way to keep the eggs from damage // The report of the chairman of the academic department of Sea technical Committee and the Committee of the maritime educational and training institutions for the year 1871. – Ed. Marine Department S.Pb. 1872. – P. 3-4.
4. Troukhanovsky V.G. The fate of Admiral: the triumph and tragedy / V.G. Troukhanovsky – M., 1984. – 220 p.

Информация для связи с автором:
Ливенцев Дмитрий Вячеславович,
e-mail: liva2006@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Гилев Г.А., доктор педагогических наук, профессор,
Романовский С.К., соискатель
Московский государственный индустриальный университет



Аннотация. В статье приводится сравнение функциональных возможностей и физической подготовленности студентов основной и специальной медицинских групп. Выявлено превосходство студентов основной медицинской группы по показателям физической и функциональной подготовленности в отношении студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студент, здоровье, физическая подготовленность, функциональные возможности.

PHYSICAL AND FUNCTIONAL READINESS OF STUDENTS OF SPECIAL AND OF BASIC MEDICAL GROUPS

Gilev G. A., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Romanovsky S. K., applicant
Moscow State Industrial University

Abstract. The article provides a comparison of functionality and physical preparedness of students of basic and special medical groups. Revealed the superiority of the students of basic medical group on indicators of physical and functional preparedness in relation to students of special medical group.

Key words: student, health, physical preparedness, functional ability.

Актуальность проблемы. На необходимость уделять особое внимание физической подготовке учащихся в плане охраны здоровья подрастающего поколения, в том числе студенческой молодежи, определяющей уровень социально-экономического благополучия общества в ближайшем будущем, указывали многочисленные специалисты [2 и др.].

Одной из главных причин ухудшения здоровья студентов, по мнению ученых, является недостаточный объем двигательной активности. В связи с этим, эти студенты подвержены высокому риску нарушений в состоянии здоровья [7, 3 и др.]. Давно стало аксиомой: хорошая физическая подготовленность в студенческие годы – залог не только здоровья и успешного освоения учебного материала, но и в дальнейшем высокопроизводительного умственного и физического труда, радости жизни, рождения здоровых детей, долголетия и сопутствующих этому многих позитивных явлений.

Известно, что необходимость регулярных занятий физической культурой и спортом в период роста и становления индивидуума обусловлена биологически.

К сожалению, проблема восстановления утраченного здоровья средствами физической культуры в условиях вуза не в достаточной степени отражена в программных документах Министерства образования и науки РФ.

Анализ учебно-методических пособий, предназначен-

ных для проведения занятий со студентами с отклонениями в состоянии здоровья показывает, что в их содержании в малой степени отражены требования к знаниям реабилитационных процессов [4, 8 и др.]. В документах ВОЗ отмечается, что физическое, психическое и социальное благополучие в студенческом возрасте определяет состояние здоровья на протяжении всей жизни не только нынешних, но и последующих поколений [10 и др.].

Целью нашего исследования явилось сравнение физической и функциональной подготовленности студентов первого курса основной (практически здоровых) и специальной (имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья) медицинских групп.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования нами были изучены данные, характеризующие отношения к занятиям физической культурой студентов СМГ. Путем устного опроса и анкетирования, групповых и индивидуальных бесед в начале их обучения в вузе было выявлено, что у студентов СМГ в 95% случаев полностью отсутствует мотивация для использования физических упражнений в целях выздоровления. Кроме того подавляющее большинство этих студентов выражали отрицательное отношение к использованию двигательной активности в своем образе жизни. В табл. 1 представлены результаты ответов на отдельные вопросы проведенного нами анкетирования.

Табл. 1

Результаты анкетирования студентов первого курса (156 чел.)

Закаливание		Заболеваемость		Занятия ФК в школе			Количество заболеваний		
да	Нет	Врожд.	Приобр.	Активно	По принужд.	нет	1	2	3
0%	100%	3%	97%	14%	61%	25%	73%	19%	8%

Как видно из таблицы, среди студентов СМГ не нашлось тех, кто регулярно использовал средства для закаливания своего организма. В абсолютно подавляющем большинстве заболевания этими студентами приобретены в процессе своей жизнедеятельности в отсутствии желания заниматься физической культурой и спортом. Только 14% студентов СМГ первого курса регулярно с позитивным настроением посещали занятия по физической культуре, обучаясь в школе. Среди них только 6 человек дополнительно к школьной программе короткое

время посещали занятия спортивных секций или абонементных групп по различным видам спорта. Полученные нами данные анкетирования студентов СМГ хорошо согласуются с результатами исследований отдельных авторов, которые показали, что снижение физических нагрузок требует напряжения адаптационных механизмов, истощает приспособительные возможности и, как следствие, негативно сказывается на здоровье обучающихся [1, 9, 5 и др.].

Табл. 2

Показатели физического развития и физиологических тестовых измерений испытуемых СМГ и их однокурсников студентов ОМГ
($M \pm \sigma$ при доверительной вероятности 0,85)

Антропометрические данные и тесты	Студенты СМГ (n=144)		Студенты ОМГ (n=126)		Достовер. различий СМГ и ОМГ
	Муж. n=30	Жен. n=38	Муж. n= 57	Жен. n=69	P
Рост, см	172,5±5,3	163,8±6,3	175,3±6,1	167,4±5,8	p > 0,05
Масса тела, кг	68,6±2,2	61,2±2,0	68,3±2,4	60,2±3,3	p > 0,05
Жировая клет., %	19,3±1,2	24,8±0,8	16±0,9	23,2±1,6	муж. p < 0,05 жен. p > 0,05
ОГК, см	91,6±1,9	84,1±2,3	96,2±1,7	88,8±1,6	p < 0,05
Экскурсия ГК, см	5,8±0,06	4,8±0,06	7,8±0,06	6,4±0,04	p < 0,05
ЖИ, мл/кг	43,6±2,7	31,6±2,2	54,2±2,1	37,1±2,4	p < 0,05
ЧСС, уд/мин	69,4±1,6	72,3±1,8	64,3±1,5	67,6±1,4	p < 0,05
ЖЕЛ, мл	2667±173	2286±157	3171±158	2648±120	p < 0,05
Проба Штанге, с	45,4±3,5	29,3±2,6	57,1±4,7	42,8±3,1	p < 0,05
Проба Генча, с	27,2±2,8	22,1±2,2	35,5±2,4	26,1±1,3	p < 0,05
АД потенциал, у. е.	3,54±0,2	3,76±0,4	2,37±0,2	2,48±0,6	p < 0,05
PWC170, кгм/мин кг	9,7±1,4	8,3±1,2	13,5±1,6	12,4±1,7	p < 0,05
ИГСТ	52,3±3,4	48,2±2,6	64,7±3,9	56,7±4,2	p < 0,05
Индекс Руфье, у.е.	16,2±2,8	19,6±2,7	8,6±2,1	9,5±3,0	p < 0,05
Инд. Скибински	1706±127	926±118	2765±215	1596±187	p < 0,05
Инд. Робинсона, у.е.	93,5±3,1	96,5±3,2	82,0±2,6	88,5±3,1	p < 0,05

Примечание: ОГК – окружность грудной клетки; ЖИ – жизненный индекс; АД потенциал – адаптационный потенциал; ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста.

В таблице 2 представлены отдельные показатели антропометрических характеристик и результаты физиологических тестов испытуемых СМГ и студентов однокурсников основной медицинской группы (ОМГ). Сравнение соответствующих показателей испытуемых студентов СМГ и студентов ОМГ, отраженное в таблицах 2 и 3, хорошо согласуется с полученными результатами исследований, в которых показан относительно низкий уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов СМГ по сравнению с их сверстниками студентами ОМГ [6 и др.].

В показателях роста и массы тела у студентов СМГ и ОМГ не обнаружилось достоверных различий ($p > 0,05$). В то же время, сравнивая величины роста по средним групповым показателям, обращает на себя внимание тот факт,

что студенты СМГ имеют несколько меньший рост по сравнению со студентами ОМГ.

Сравнение средних групповых показателей студентов СМГ и их однокурсников студентов ОМГ по полученным данным окружности грудной клетки и экскурсии грудной клетки показывает достоверно лучшее физическое развитие студентов ОМГ. Данные сравнения средних величин групповых данных по росту, ОГК и ЭГК студентов СМГ и ОМГ позволяют говорить о наличии тенденции отрицательного влияния негативных отклонений в состоянии здоровья студентов СМГ на их физическое развитие, в частности на рост, ОГК и ЭГК.

Масса жировой клетчатки относительно костно-мышечной ткани у студентов мужского пола СМГ оказалась

достоверно большей в сравнении со студентами ОМГ. Тогда как у студенток данный показатель в этих группах не имел достоверных отличий.

При сравнении жизненного индекса (ЖИ) у студентов ОМГ и испытуемых СМГ выявилась достоверно большая величина этого показателя у студентов ОМГ. Полученные средние данные величины ЖИ как у юношей, так и девушек ОМГ позволяют предположить, что формирование соотношения жизненной емкости легких и массы тела у студентов 1-го курса (17-18 лет) находится на стадии развития. Если учесть то обстоятельство, что вес тела у студентов ОМГ не имеет достоверного различия с соответствующим показателем студентов СМГ, то средние данные ЖИ студентов СМГ в сравнении с соответствующими показателями студентов ОМГ позволяют предположить отставание студентов СМГ с позиции развития ЖЕЛ. Полученные результаты величины ЖЕЛ студентов СМГ и студентов ОМГ подтверждают данное предположение.

Аналогичный с ЖИ результат получен в сравнении среднего значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое. ЧСС оказалась достоверно большей у испытуемых СМГ по сравнению со студентами ОМГ.

Пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча) используются, в частности для оценки кислородного обеспечения организма и уровня тренированности испытуемых. Оказалось, что время задержки дыхания на вдохе у девушек и юношей ОМГ оказалось на удовлетворительном уровне и достоверно большим, чем у студентов СМГ. Оценка пробы Штанге у студентов СМГ далеко не превысила уровень удовлетворительного значения.

Из табл. 2 видно достоверное отличие величины АД-потенциала, зафиксированного у студентов ОМГ от испытуемых СМГ. Адаптационный потенциал (АП), характеризующий напряженность всех систем организма и его адаптационные резервы, является комплексным показателем регрессивных взаимоотношений – ЧСС, систолического и диастолического артериального давления, возраста, массы тела и роста. Все эти показатели играют существенную роль в становлении, закреплении адаптации организма к многочисленным воздействиям внешней среды. Если девушки и юноши ОМГ по своим показателям АП характеризуются величиной функционального напряжения адаптационных механизмов (градация от 2,11- 3,20), то студенты СМГ по оценке АП находятся в зоне неудовлетворительной адаптации (градация от 3,21-4,30) сердечнососудистой системы (ССС), характеризующейся снижением функциональных возможностей системы кровообращения с недостаточной, приспособляемой реакцией к физическим нагрузкам.

Достоверно лучшие величины зафиксированы у студентов ОМГ по тесту PWC170, которые указывают на их преимущество в физической работоспособности в сравнении со студентами СМГ.

Показатели индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ), определяющие степень восстановления ЧСС после выполнения аэробной нагрузки, у студентов мужского и женского пола СМГ, как видно из таблицы 2, оказались достоверно ниже, чем у студентов ОМГ.

Выполнение пробы Руфье, судя по ЧСС в начале и конце первой минуты отдыха, оказалось для студентов СМГ в подавляющем большинстве случаев как у девушек, так и у юношей нагрузкой субмаксимальной интенсивности. Представленные данные в табл. 2 достоверно характеризуют преимущество функциональной работоспособности ССС студентов ОМГ перед студентами СМГ. Низкие оценки индекса Руфье у студентов СМГ констатируют о недостаточном уровне их адаптационных резервов сердечнососудистой и дыхательной систем.

Индекс Робинсона (ИР) использовался для оценки энергопотенциала обследуемых студентов. Принято считать, чем ниже индекс Робинсона в покое, тем лучше максимальные аэробные возможности потребления кислорода миокардом. Полученные нами данные, отраженные в таблице 2, указывают на достоверно лучшие аэробные функциональные возможности у студентов ОМГ в сравнении с испытуемыми СМГ.

Поскольку аэробные возможности организма тесно коррелируют с уровнем физического здоровья индивида, то можно предположить, что у студентов ОМГ физическая подготовленность, особенно в видах упражнений, связанных с проявлением выносливости, должна быть выше, в сравнении со студентами СМГ. Данное предположение подтвердилось результатами выполнения контрольных упражнений испытуемыми СМГ и студентами-однокурсниками ОМГ. Результаты выполнения контрольных упражнений представлены в таблице 3.

В целом результаты проведенных нами педагогических тестов показали неоспоримое превосходство студентов основной медицинской группы над студентами СМГ по всем видам физических испытаний. Более низкая результативность в выполнении упражнений, связанных с проявлением физических качеств (силовых, скоростно-силовых и выносливости), у испытуемых СМГ по отношению к студентам ОМГ явилась закономерным явлением, если учесть их более низкие показатели в протестированных нами функциональных реакциях организма на физическую нагрузку.

Так, например, более низкие оценки индекса Руфье у студентов СМГ в сравнении со студентами ОМГ показывают меньший уровень их адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что естественно ограничивает физические проявления организма, связанные с проявлением выносливости. Достоверное положительное отличие величины адаптационного потенциала, зафиксированного у студентов ОМГ, от испытуемых СМГ характеризует пониженные функциональные возможности системы кровообращения у студентов СМГ, что сопутствует худшей реакции организма на физическую нагрузку.

Табл. 3
Результаты выполнения контрольных упражнений (тестов) студентами СМГ и их однокурсниками студентами ОМГ ($M \pm \sigma$ при доверительной вероятности 0,90)

Тесты	Студенты СМГ (n=68)		Студенты ОМГ (n=126)		Достовер. различий СМГ и ОМГ
	Муж. n=30	Жен. n=38	Муж. n= 57	Жен. n=69	
Наклон вперед (см)	1,7 $\pm$ 0,4	2,9 $\pm$ 0,6	3,5 $\pm$ 0,2	5,4 $\pm$ 1,4	p < 0,05
Сгибание-разгиб. рук, И.П. – упор лежа (муж.) с опорой на колени (жен.) (кол. раз)	16,8 $\pm$ 1,7	8,4 $\pm$ 1,7	28,4 $\pm$ 2,6	15,2 $\pm$ 2,3	p < 0,05

Опускание ног вправо, влево. И.П. – лежа на спине, руки в стороны (кол. раз)	14,6±1,6	7,5±1,6	24,2±2,6	12,6±1,4	p < 0,05
Выпрыгивание из низкого приседа у Шведской стенки (кол. раз)	13,5±1,7	11,8±1,6	21,2±1,8	16,2±1,7	p < 0,05
Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол. раз)	19,8±2,2	18,2±2,7	42,2±2,7	36,3±2,3	p < 0,05
Бег на месте, высоко поднимая бедро 180 ш/мин. (с)	14,7±1,8	13,9±2,1	40,8±2,3	27,6±2,5	p < 0,05

Резюме. Полученные результаты при исследовании данных физической подготовленности, реакции организма студентов на физическую нагрузку со стороны сердечно-сосудистой, кардиореспираторной систем и других сторон их функциональной подготовленности выявили превосходство студентов ОМГ над студентами СМГ по всем тестируемым показателям.

Литература:

1. Андриященко, Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий / Л.Б. Андриященко. - Волгоград: ВГСХА, 2001. - 164 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие / Г.А. Гилев. - М.: МГИУ. - 2007. - 376 с.
4. Гилев, Г.А. Реабилитация студентов специальной медицинской группы в условиях высшего профессионального образования / Г.А. Гилев, А.И. Попков // Вестник спортивной науки. - 2014. - № 1. - С. 51-53.
5. Гилев, Г.А. Актуальность двигательной активности студентов вне сетки учебного расписания / Г.А. Гилев, А.И. Попков, С.К. Романовский // Культура физическая и здоровье. - 2014. - № 1 (48). - С. 59-62.
6. Дартау, Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. - 2010. - № 4. - С. 85-89.
7. Ефимова, И.В. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов подготовительного отделения / И.В. Ефимова, Булавина Т.А. // Матер. Междунар. научн.-практ. конф. - Минск, 1995, ч. 2. - С. 77-78.
8. Косолапов, А.Б. Комплексная динамическая оценка состояния здоровья студентов / А.Б. Косолапов, С.В. Горшков, Р.Б. Спиридонов // Валеология. - 2006. - № 1. - С. 41-45.
9. Сахарова, О.Б. Анализ заболеваемости студентов начальных курсов ДВГУ / О.Б. Сахарова, П.Ф. Кику, А.В. Гришанов // Сборник научных статей 6-й Международной научно-технической конференции. Том 2. - Уфа: УГАТУ. 2009.- С. 176.
10. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. Под ред. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier и Francesca Racioppi. - ВОЗ 2006.

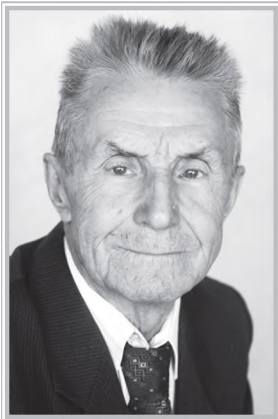
Bibliography:

1. Andryushchenko, L. B. Physical education students through the integration of sport and health technologies / L. B. Andryushchenko. - Volgograd: vgsa, 2001. - 164 p.
2. Balsevich, V. K. Physical education for each and every / V. K. Balsevich. - M.: Physical culture and sport, 2007.
3. Gilev, G. A. Physical education in high school: textbook / G. A. Gilev. - M: MSIU. - 2007. - 376 p.
4. Gilev, G. A. Rehabilitation of students of special medical group in conditions of higher professional education / G. A. Gilev, A. I. Popkov // Journal of sports science. - 2014. - No. 1. - P. 51-53.
5. Gilev, G.A. Relevance of students ' physical activity outside the grid training schedule / G. A. Gilev, A. I. Popkov, S. K. Romanovsky // Physical Culture and health. - 2014. - № 1 (48). - P. 59-62.
6. Dartau, L. A. health Management of students in educational environment of the University / L. A. Dartau // Health-saving education. - 2010. - No. 4. - P. 85-89.
7. Efimova, I. V. Motivation of physical activity of students of the preparatory Department / I. V. Efimova, T. A. Bulavin // Mater. Intern. sci.-practical. Conf. - Minsk, 1995, part 2. - Pp. 77-78.
8. Kosolapov, A. B. Comprehensive dynamic assessment of the health status of students / A. B. Kosolapov, S. V. Gorshkov, R. B. Spiridonov // Valeology. - 2006. - No. 1. - Pp. 41-45.
9. Sakharov, O. B. analysis of the incidence of students of initial courses of the University/ O. B. Sakharov, Kiku P. F., A. V. Grishanov // Collection of scientific articles of the 6th International scientific-technical conference. Volume 2. - Ufa: USATU - 2009. - P. 176.
10. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Edited by Nick Cavill, Sonja Kahlmeier and Francesca Racioppi. - VOZ, 2006.

Информация для связи с авторами:
Гилев Геннадий Андреевич,
e-mail: gilev@mail.msiu.ru

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ РАЗРАБОТКЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ

Апарин В.Е., доцент, кандидат медицинских наук,
Гриднева И.В., ассистент, кандидат медицинских наук,
Воронежская государственная медицинская академия имени Н.Н. Бурденко
Харина М.В., доцент, кандидат медицинских наук,
Воронежский государственный университет



Аннотация. Реабилитация – это современное направление в медицине, от которого зависит не только состояние отдельного индивидуума, но и всего общества в целом. Для составления адекватных программ реабилитации необходима эффективная оценка клинико-функционального состояния пациентов, составленная на основании соответствующих показателей и методик.

Ключевые слова: реабилитация, функциональные показатели, тренирующие нагрузки.

EVALUATION OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF PATIENTS WITH DEVELOP REHABILITATION PROGRAMS

Aparin V.E., Cand. Med. Sci., Docent
Gridneva I.V., Cand. Med. Sci., Assistant
Voronezh State Medical Academy name after N.N. Burdenko,
Harina M.V., Cand. Med. Sci., Docent
Voronezh State University

Abstract. Rehabilitation is a modern trend in medicine, which affects not only the state of an individual, but also society as a whole. To produce adequate rehabilitation programs need effective evaluation of clinical and functional status of patients, drawing on the basis of the relevant techniques.

Key words: rehabilitation, functional performance, training load.

Реабилитационное направление представляет новый методологический подход к восстановительному лечению больных и инвалидов в современной медицине. Главная цель реабилитации – охрана и восстановление утраченного здоровья, а также возврат к активной профессиональной деятельности. Ведущими задачами реабилитации являются достижение полного восстановления функций, нарушенных вследствие заболевания или травмы и оптимальное использование физического, психического, и социального потенциала инвалида для адекватной интеграции в обществе [1].

Интерес к реабилитации возник во II половине XX века и был связан с интенсификацией темпов научно-технической революции, изменением демографической ситуации, увеличением роста удельного веса пожилого и старческого возраста, ростом хронических заболеваний, урбанизацией и большой занятостью их в работе производства, что предъявляет большие требования к здоровью.

Составление адекватных программ реабилитации позволит снизить смертность на 18-20%, сократить сроки стационарного лечения, увеличить число лиц, вернувшихся к прежней активной трудовой деятельности, повысить качество жизни больных. А экономический эффект от реабилитации приведет к сокращению временной нетрудоспособности, уменьшению инвалидности и будет способствовать укреплению здоровья как отдельного индивидуума, так и всего населения.

Современные программы реабилитации должны соответствовать клиническому и функциональному состоянию больных, энергетическим способностям и возможностям физической работоспособности, которая определяется при проведении нагрузочных тестов, позволяющих определить те нагрузки, необходимые для создания толерантности к ним.

Для оценки функционального состояния пациентов существуют пробы для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата.

К инструментальным методам исследования сердечно-сосудистой системы относятся: ЭКГ, эхокардиография, велоэргометрия, чрезпищеводная электростимуляция, которые позволяют определить размеры полостей сердца, их толщину, ударный и минутный объемы, фракцию выброса и др. показатели.

Основными параметрами, определяющими функциональное состояние дыхания и используемыми при составлении программ реабилитации являются: максимальное потребление кислорода – МПК, порог анаэробного обмена – ПАНО, определение физической нагрузки по метаболическим единицам – МЕ, двойное произведение.

Максимальное потребление кислорода – это тот объем кислорода, который человек способен усвоить в течение одной минуты при выполнении физической нагрузки. Этот показатель является мерой аэробной мощности

и служит интегральным показателем состояния транспорта кислорода. Определение МПК позволяет оценить уровень функционального состояния ССС, толерантность к физическим нагрузкам и физическую работоспособность.

Существуют два основных метода определения МПК: прямой и непрямой. Прямой метод представляет непосредственное измерение количества потребляемого кислорода с помощью газоанализатора во время выполнения физической нагрузки. Непрямой метод проводится с помощью велоэргометрии. Мощность нагрузки при проведении данной пробы в среднем составляет 2-2,5 Вт/кг, при ЧСС 150-165 уд./мин., длительность – 3 мин., частота вращения педалей 60-75 об./мин. Во время этой методики определяется максимальная мощность, которую может выдержать пациент. Существует и другая методика – степ-тестирование. Это восхождение на степ высотой 30-40 см со скоростью 30 шагов в минуту в течение 3-х минут. Проводится определение МПК графически – по номограмме Астранда, а также математическим путем, зная значение физической работоспособности:

МПК = 2,2 PWC170 + 1070 (л/мин.) – для тренированных лиц

МПК = 1,7 PWC170 + 1249 (л/мин.) – для нетренированных лиц

Средние значения МПК для здоровых нетренированных лиц составляют: для женщин – 2,4-2,8 л/мин.; мужчин – 3,0-3,4 л/мин.; для спортсменов – 5-7 л/мин.; для больных ИБС – 1,8-2,4 л/мин.

Следующий показатель – *порог анаэробного обмена* – ПАНО. Он позволяет оценить интенсивность физической нагрузки, когда наступает предел использования кислорода для образования энергии. Этот показатель определяется по концентрации молочной кислоты, которая появляется при физических перегрузках и активации анаэробных механизмов. 1 ед. ПАНО соответствует – 3-4 ммоль/л кислорода.

Метаболические единицы отражают отношение объема кислорода на высоте нагрузки к его количеству, используемому в состоянии покоя и для оценки функционального состояния пациента. Этот показатель надежно характеризует состояние ССС, дыхательной и эндокринной систем.

1 МЕ = 3,5 мл/кг/мин кислорода и 1 МЕ соответствует выделению 1—1,25 ккал/мин.

Двойное произведение отражает функциональные возможности организма и уровень миокардиального поглощения кислорода и составляет:

(ЧСС x АД сист.):100

Для оценки функционального состояния пациентов также используются следующие методики, которые помогают оценить физическую работоспособность: велоэргометрия, бег на тредмиле, степ-тест. Велоэргометрия проводится по ступеням, где каждая из них имеет определенную мощность и продолжительность:

1 ступень – 10 Вт в течение 1-й минуты

2 ступень – 25 Вт – 2-х минут

3 ступень – 50 Вт – 3-х минут

4 ступень – 75-100 Вт – 3-х минут

Общая продолжительность проведения составляет не более 12 минут.

На тредмиле оценка функционального состояния проводится по горизонтальной плоскости: 1-ая нагрузка составляет 6 км/ч. и затем увеличивается до 8-10 км/ч. По наклонной плоскости эта методика проводится при скорости 6 км/ч. с углом наклона 2,5 градуса, при беге – 10 км/ч., угол наклона увеличивается постепенно на 2,5 град.

Под *физической работоспособностью* понимают потенциальную способность человека проявить максимальное усилие при выполнении физической работы. Общая физическая работоспособность организма – это интегральное выражение возможностей человека и входит в понятие здоровье. Определяется методом велоэргометрии или степ-теста и рассчитывается по формуле В.Л. Карпмана:

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1) \frac{(170 - f1)}{f2 - f1}$$

где N1 – мощность первой нагрузки, N2 – мощность второй нагрузки,

f1 – ЧСС в конце первой нагрузки, f2 – ЧСС в конце второй нагрузки.

Относительные значения показателя PWC 170 следующие:

Низкая работоспособность – 14 кгм/мин/кг и меньше.

Ниже средней работоспособности – 15-16 кгм/мин/кг.

Средняя работоспособность – 17-18 кгм/мин/кг.

Выше средней работоспособности – 19-20 кгм/мин/кг.

Высокая работоспособность – 21-22 кгм/мин/кг.

Очень высокая работоспособность – 23 кгм/мин/кг и больше.

Существует и другой метод определения работоспособности – графический.

Для оценки аэробных возможностей пациента и его выносливости наиболее популярен *тест Купера*. Он осуществляется на основании измерения расстояния, преодолеваемого пациентом за 12 минут. Данный тест служит основанием для определения физического качества и выявления пациентов, имеющих риск развития атеросклероза.

При подборе физических нагрузок во время составления эффективных программ реабилитации необходимо правильно определить величину физической нагрузки (аэробную, анаэробную), интенсивность, продолжительность и частоту тренировок. Тренирующие нагрузки – это основные средства, которые входят во все программы реабилитации. Они должны быть:

- ниже уровня пороговых или максимально переносимых нагрузок,

- вызывать максимально возможное напряжение ССС и других систем,

- необходимы для выработки толерантности у больных к физической нагрузке [2].

Для составления наиболее адекватных программ реабилитации пациентов делят на четыре функциональных класса с учетом метаболических единиц, двойного произведения, пороговой нагрузки и энергозатрат, полученных при проведении спироэргометрии и велоэргометрии (таблица N 1):

Таблица N 1

	Показатель	Функциональные классы			
		I	II	III	IV
Спироэргометрия	МЕ	7 и более	4-6,9	2-3,9	Менее 2
Велоэргометрия	Двойного произведен	277 и менее	218-277	151-217	Менее 150
	Пороговая нагрузка	750 и менее	459-600	Около 300	150 и не разрешает.

Определение функционального состояния пациентов проводится с учетом метаболических единиц и энергозатрат (таблица N 2).

ФК	МЕ	Энергозатраты (ккал/мин)
I	7-10	8,75- 12,5
II	4-6,9	До 8,75
III	2-3,9	До 5 ккал
IV	Менее 2	Менее 5 ккал

К наиболее доступным и удобным тренирующим методикам, которые используются в программах реабилитации, следует отнести аэробные нагрузки. Это дозированная ходьба, ходьба по пересеченной местности, упражнения на велотренажере, ходьба на тредмиле, аквааэробика. Для характеристики функционального состояния используются определение ЧСС, пульс, АД, насыщение кислорода в крови с помощью пульсоксиметра.

Ходьба – это наиболее простой и удобный вид физической нагрузки, который широко проводится больным с различной патологией. Дозированная ходьба повышает жизненный тонус организма, укрепляет сердечную мышцу, повышает физическую работоспособность. Ходьба привлекательна хорошими возможностями дозировки: темпом, скоростью передвижения, ее длительностью, эффективным контролем ЧСС и АД [4]. Во время ходьбы необходимо обязательно определять:

- максимальное значение ЧСС во время ходьбы,
- тренирующий темп ходьбы,
- тренировочный диапазон пульса,
- оптимальный (безопасный) уровень ЧСС.

Темп ходьбы определяется по формуле: $0,029X + 0,124Y + 72,212$,

где X – пороговая или субмаксимальная нагрузка, Y – значение ЧСС.

ЧСС – достаточно точный показатель, который отражает интенсивность физической нагрузки и функционального состояния ССС, а также адекватность или неадекватность нагрузки. Определение максимального ЧСС зависит от возраста больного и для здоровых лиц составляет:

ЧСС макс. = $220 - \text{возраст}$.

Тренировочный диапазон пульса – это безопасная зона для пульса. Для молодых лиц диапазон составляет 60-70% от ЧСС макс. Для пациентов пожилого возраста – 50%-60% от ЧСС макс. Для лиц, не занимавшихся физкультурой и спортом, тренировочная зона составит 50-60% от ЧСС максимальной.

Более точной считается формула Карвонена для определения оптимального тренировочного ЧСС:

ЧСС макс. = $[(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС покоя}] \times 0,7 + \text{ЧСС покоя}$

ЧСС мин. = $[(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС покоя}] \times 0,6 + \text{ЧСС покоя}$

Тренировочный уровень ЧСС – это то значение ЧСС, которое мы не должны превышать и составляет сумму пульса покоя + 60% от его прироста при нагрузке.

Определение ЧСС трен. во время занятий для больных ИБС составляет:

ЧСС трен. = $0,6 (220 - \text{возраст})$ – в начале курса тренировки,

ЧСС трен. = $0,7 (220 - \text{возраст})$ – во второй половине курса.

Для пациентов с ИБС:

ЧСС трен. = ЧСС покоя + n (ЧСС порог – ЧСС покоя)

n = 1,0 – для пациентов ФК I

n = 0,6 -0,7 ИБС I – II ФК

n = 0,5 для перенесших инфаркт

Определение тренировочного уровня ЧСС можно установить и по показателю максимального потребления кислорода МПК. В соответствии с разработанными табли-

цами, зная МПК при определенной нагрузке, например – 28,5 мл/мин./кг – ЧСС трен. составит 130 уд./мин. Кроме этого определение тренировочного уровня ЧСС определяют учетом порога анаэробного напряжения – ПАНО. Так при нагрузке 75 Вт. тренировочный уровень составит 130 ударов в минуту.

Адекватность физической нагрузки оценивается также по основным клинико-функциональным признакам:

- отсутствие одышки, слабости, болей в области сердца;
- учащение пульса на высоте нагрузки в первые 3 мин. не более чем 20 ударов, увеличение ЧД на 6-9 в 1 минуту;
- урежение пульса не более чем на 10 уд./мин.;
- повышение АД сист. на 20-40 мм рт. ст., АД диаст. на 10-12 мм рт. ст. от исходного уровня;
- снижение систолического и диастолического АД не более чем на 10 мм рт. ст.;
- при восстановлении спад пульса снижается без дальнейших отклонений;
- длительность периода релаксации – восстановление составляет менее 5 минут.

Для оценки эффективности программ реабилитации определяют адаптационный потенциал, предложенный Г.Л. Апанасенко, Л.А. Поповой в 2000 году [3].

АПК = $0,2 \times \text{ЧСС} + 0,01 \times \text{АД(С)} + 0,008 \times \text{АД(Д)} + 0,06 \times \text{В} + 0,19 \times \text{ЭКГ} - (0,001 \times \text{Р} + 1,17)$

Р – рост, см

В – возраст, лет

ЭКГ в баллах: норма – 1 балл; умеренные изменения – 2 балла; физиологически значимые – 3 балла; клинически значимые – 4 балла.

Правильно подобранные программы реабилитации с учетом функциональных показателей и соответствующих методик их определения как у больных с ССС заболеваниями, так и с другой патологией, помогут снизить высокий риск развития этих заболеваний, улучшат клинико-функциональное состояние больных, повысят качество жизни, что значительно отразится на состоянии всего общества.

Литература:

1. Есауленко, И.Э. Физическая реабилитация в условиях современной цивилизации / И.Э. Есауленко, В.А. Кунин, В.Е. Апарин и др. // Культура физическая и здоровье. – 2012. - №5 (41). – С. 87-90.
2. Кардиореабилитация / под. ред. Г.П. Арутюнова. – М.: МЕДпресс-информ, 2013. – 336 с.
3. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под. ред. И.Н. Макаровой. – М.: ГЕОТАР_Медиа, 2010. – 304 с.
4. Реабилитация при заболеваниях сердца и суставов / С.М. Носков и др. – М.: ГЕОТАР_Медиа, 2010. – 640 с.

Bibliography:

1. Esaulenko, I.E. Physical rehabilitation under the conditions of the contemporary civilization / I.E. Esaulenko, V.A. Kunin and another // Culture physical and healthy. – 2012. - № 5 (41). – P. 87-90.
2. Cardio rehabilitation / G.P. Arutunov. – M. Medpress-inform, 2013. – 336 p.
3. Rehabilitation of cardio system / I.N. Makarova and other. – M. GEOTAR Media, 2010. – 304 p.
4. Rehabilitation of diseases heart and joints / S.M. Noskov and other. - M. GEOTAR Media, 2010. – 640 p.

Информация для связи с авторами:

Гриднева Ирина Валериановна,
e-mail: gridnevairina28@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Вадюхин П.С., преподаватель,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Вадюхина С.Л., преподаватель,
Северный колледж физической культуры и спорта, г. Мончегорск



Аннотация. Работа посвящена экспериментальной проверке дифференцированного подхода и его влияния на скоростно-силовые способности, скоростные способности, выносливость у детей 6-7 лет с различными типами нервной системы.

Внедрение дифференцированного подхода в процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с различными типами нервной системы обеспечивает положительную динамику прироста показателей физических качеств.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, тип нервной системы, физические качества, дифференцированный подход.

THE IMPACT OF A DIFFERENTIATED APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL SKILLS OF PRESCHOOLAGE CHILDREN WITH DIFFERENT TYPES OF NERVOUS SYSTEM

Vadiukhin P. S., lecture,
National State University of Physical Culture, Sport & Health Lesgaft, St. Petersburg

Vadiukhina S.L., lecture,
Northern College of Physical Culture and Sports, Monchegorsk

Abstract. The paper is devoted to experimental verification of the differentiated approach and its impact on speed-strength capacity, high-speed capability, endurance in children 6-7 years with different types of the nervous system.

The introduction of a differentiated approach to the process of physical education age children with different types of nervous system provides positive dynamics of growth indicators of physical qualities.

Key words: preschool age, type of nervous system, physical quality, differentiated approach.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важных условий, способствующих эффективному физическому воспитанию детей 6-7 лет, является учет их индивидуальных особенностей [1].

В настоящее время выполнен целый ряд исследований, посвященных применению дифференцированного подхода при организации и проведении физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста [2, 3, 4, 5, 6].

Однако, остается не изученным вопрос о том, каким образом будет влиять дифференцированный подход на физические качества детей старшего дошкольного возраста с различными типологическими группами в процессе физического воспитания.

Цель исследования – выявить влияние дифференцированного подхода на скоростно-силовые способности, скоростные способности и выносливость детей старшего дошкольного возраста с различными типами нервной системы.

МЕТОДИКА

Эксперимент проводился с сентября 2012 по май 2013 года. В нем приняли участие дети старшего дошкольного

возраста. Были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная. Количество детей в контрольной группе составило 33. Количество детей в экспериментальной группе составило 31.

В экспериментальной группе занятия физическим воспитанием проводились с использованием дифференцированного подхода для детей старшего дошкольного возраста с различными типами нервной системы, а в контрольной группе по типовой программе физического воспитания и обучения в детском саду В.В. Васильевой, Т.С. Гербовой, М. Комаровой.

Использовался следующий комплекс методов: изучение и анализ специализированной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тесты), методы математической статистики, метод экспертных оценок.

В таблице 1 представлены тесты для определения уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

Таблица 1

Тесты	Качества и формы проявления	Единицы измерения	Автор, год
1. Прыжок в длину с места.	Скоростно-силовые способности (взрывная сила)	(см.)	Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н., 1999. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., 2004.
2. Бег на 10м с хода.	Скоростные способности (способность выполнять движения в максимальном темпе)	(сек.)	Дмитриева Е.В., Матвеева А.В., Никольская С.В. Фотулл.Н., Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., 2004.
3. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	Выносливость (общая скоростная выносливость)	(кол-во раз.)	Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., 2004.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дифференцированный подход к физическому воспитанию строился нами на основе выявления различий в проявлении физических качеств и психических процессов у детей 6-7 лет с различными типами нервной системы.

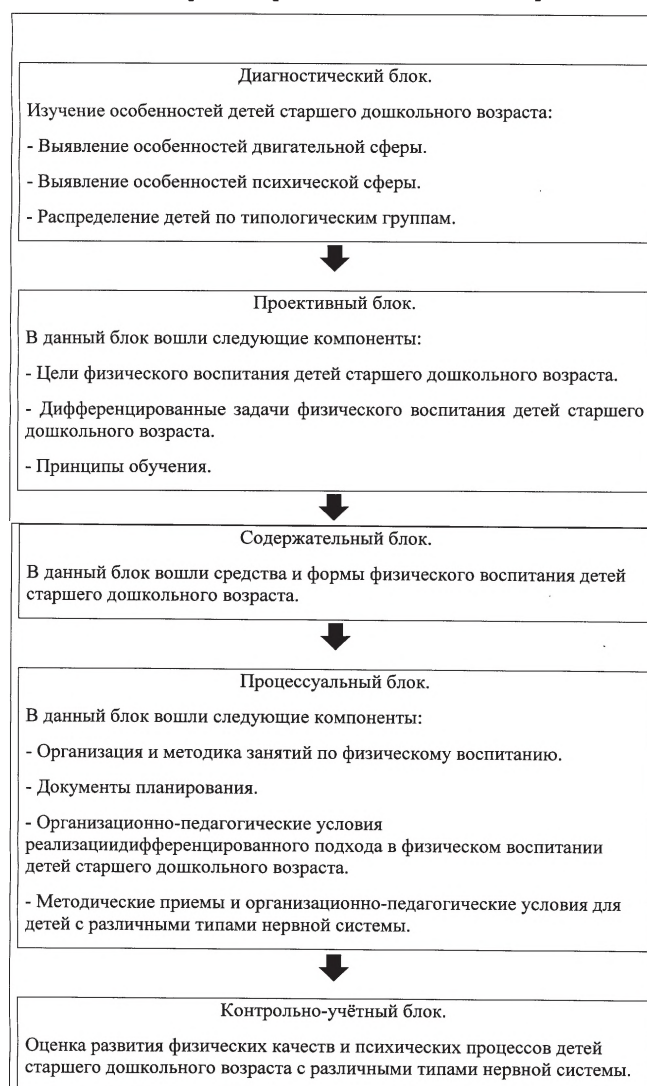
На основе выявленных показателей нами был разработан дифференцированный подход для детей старшего дошкольного возраста, в который вошли следующие группы: сильный уравновешенный подвижный тип, сильный

уравновешенный инертный тип, сильный неуравновешенный тип, слабый тип. Для каждой типологической группы были выявлены приоритетные задачи развития физических качеств и психических процессов, а также подобраны средства и методические приемы обучения.

В таблице 2 представлено содержание дифференцированного подхода физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с различными типами нервной системы.

Таблица 2

Структура дифференцированного подхода в физическом воспитании для детей старшего дошкольного возраста с различными типами нервной системы.



РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В таблице 3 представлены данные физических качеств, показанные испытуемыми в контрольной и экс-

периментальной группах до и после проведения эксперимента.

Таблица 3

Результаты в физических качествах, показанные испытуемыми в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента (n=64)

Тесты	Группа	n	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		Достоверность
			Сентябрь	Май	
1. Прыжки в длину с места, см.	Контр.	33	111,5±2,5	114,2±2,1	P<0,05.
	Эксп.	31	109,9±2,0	130,8±1,5	
2. Бег на 10м с хода, сек.	Контр.	33	2,52±0,05	2,53±0,11	
	Эксп.	31	2,51±0,05	2,12±0,03	
3. Подъем туловища в сед за 30 секунд, кол-во.	Контр.	33	10,3±0,4	11,6±0,3	
	Эксп.	31	10,7±0,2	13,4±0,1	

Полученные данные о физических качествах у детей старшего дошкольного возраста после эксперимента свидетельствуют о том, что экспериментальная группа имеет достоверно выше результат относительно испытуемой группы (P<0,05).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогический эксперимент показал, что применение дифференцированного подхода для детей старшего дошкольного возраста с различными типами нервной системы положительно отразилось на скоростно-силовых способностях, скоростных способностях и выносливости в экспериментальных группах, по сравнению с контрольной группой.

Литература:

1. Маркова, Н.Г. Дифференцированный подход к дошкольникам на основе учета их типологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г. Маркова. - Л., 1976. - 23 с.
2. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксои, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 5-10.
3. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19-22.
4. Сологуб, С.А. Личностно ориентированное физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста средствами комплексной диагностики: дис. ... канд. пед. наук / С.А. Сологуб. - Смоленск, 2003. - 133 с.
5. Панасюк, Т.В. Сочетание различных критериев биологического возраста на рубеже первого и второго дет-

ства / Т.В. Панасюк // Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни. - М., 1999. - С. 152-157.

6. Зайцева, Н. В. Взаимосвязь умственного и физического воспитания детей в дошкольных учреждениях: дис. ... докт. пед. н. / Н.В. Зайцева. - М., 2003. - 415 с.

Bibliography:

1. Markova, N.G. (1976), "Differentiated approach to preschool stone based on the account of their typological features", St. Petersburg, Russian Federation, pp. 23.
2. Lyakh, V.I., Meyksoi, G.B., Kofman, L.B. (1996), "The concept of physical education of children and adolescents", No. 1, pp. 5-10.
3. Balsevich, V.K., Lubysheva, L.M. (2003), "Sports-oriented physical education: educational and social aspects". No. 5. pp. 19-22.
4. Sologub, S.A. (2003), Personality-oriented physical education preschool children by means of complex diagnostics: dissertation, Smolensk, Russian Federation. - 133 p.
5. Panasiuc, T.V. (1999), "The combination of different criteria of biological age at the turn of the first and second childhood", Sports biology and medicine to improve the quality of life, Moscow, Russian Federation. pp. 152 - 157.
6. Zaitseva, N.V. (2003), Relationship between mental and physical education in preschool: dissertation, Moscow, - 415 p.

Информация для связи с авторами:
Вадюхин Павел Сергеевич,
e-mail: vaduuhinps@mail.ru

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Джаубаев Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент

Джукаев А.А., аспирант,

Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева



Аннотация. В статье рассмотрен вопрос повышения функциональной подготовки юных футболистов 15-16 лет в ходе подготовительных учебно-тренировочных сборов в условиях среднегорья, приведены результаты тестов которые подтверждают положительное влияние разреженного воздуха и низкого атмосферного давления на физическое состояние спортсменов.

Ключевые слова: учебно-тренировочные сборы, функциональная подготовка, среднегорье, гипоксия, переменный бег, пульсометр, сердечный ритм.

THE FUNCTIONAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE MOUNTAINSMIDDLE

Dzhaubaev Y.A., Cand. Pedagog. Sci., Docent

Dzhukaev A.A., postgraduate student

Karachay-Cherkess State University named after U.D. Aliyev

Abstract. The article deals with the issue of increasing functional training young players aged 15-16 during the preparatory training camps under midlands, the results of tests that confirm the positive effect of thin air and low atmospheric pressure on the physical condition of athletes.

Key words: training, functional training, the middle, hypoxia, AC running, heart rate monitor, heart rate.

Эффективное решение технических и тактических задач в футболе предполагает достижение высокого уровня физической подготовки. Важно организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, что на протяжении всего соревновательного периода спортсмены будут способны выдержать физические нагрузки.

Ведущие специалисты многих видов спорта широко используют тренировку спортсменов в сложных климатических условиях среднегорья (1300-2500 м над уровнем моря) и высокогорья (свыше 3000 м). Она успешно используется для повышения функциональных возможностей спортсменов, совершенствует волевые и физические способности, повышает устойчивость к гипоксии, увеличивает общую и специальную резистентность организма. В этом плане, высокая гипоксия вызывает значительные перестройки в функциональных системах организма, стимулирует адаптационные механизмы и тем самым повышает работоспособность спортсмена и переносимость предельных мышечных нагрузок [1, 2].

Климат горных местностей отличается пониженным атмосферным давлением, высокой инсоляцией, повышенной ионизацией. Уменьшение парциального давления кислорода в воздухе, гипервентиляция легких и возрастание минутного объема сердца; раздражение кроветворного аппарата приводит к увеличению числа эритроцитов и содержания гемоглобина в крови [3].

Для проведения эксперимента на базе юношеской команды 15-16 лет «Нарт» Черкесск были сформированы две группы, схожие по уровню физической подготовленности и по количественному составу. Контрольная группа проводила свой учебно-тренировочный сбор на стадионе «Нарт» в городе Черкесске, высота над уровнем моря 532

метра. Экспериментальная группа проводила сбор на территории курортного поселка «Архыз», высота 1470 метров над уровнем моря.

Предполагается, что в экспериментальной группе влияние высокогорного разреженного воздуха и низкого атмосферного давления на дыхательную и сердечно-сосудистую систему в процессе адаптации организма в ходе эксперимента повысит уровень физического состояния и улучшит результаты тестов. В течение трех недель юные футболисты одной и второй группы выполняли ряд упражнений на повышение физической и технической подготовки.

Утренняя тренировка была направлена на пробуждение организма и длилась не более 40 минут. Выполнялся комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц с последовательным выполнением беговых упражнений, окончание тренировки сопровождалось игрой в теннис-бол на волейбольной площадке, в ходе которой оттачивалось мастерство владения мячом в воздухе.

Дневная тренировка была акцентирована на выполнение скоростно-силовых упражнений: рывок с места на 15 метров, перепрыгивание барьеров, олений бег, лягушка, выпрыгивания из полного седа, выпрыгивание с касанием коленей груди, приседания с партнером на спине. Вторая часть тренировки была направлена на выполнение игровых упражнений: удары по воротам по движущемуся мячу, дриблинг, длинные передачи на расстояние 30 метров, выход один на один с вратарем, подачи с углового, игра в стенку с последующим пробитием мяча по воротам, вбрасывание мяча из-за головы. При завершающей стадии тренировки спортсмены играли в футбол на ограниченном участке поля. Игра состояла из трех таймов по

10 минут с регламентированным числом касаний по мячу в каждом тайме.

Вечерняя тренировка была направлена на повышение выносливости. Основным упражнением для повышения этого параметра был выбран Фартлек (переменный бег). Упражнение выполняется в четких временных рамках по сигналу тренера с контролем и измерением пульса после каждой серии. Две группы стартуют с противоположных сторон поля, первую минуту длится гладкий бег, по сигналу тренера выполняется рывок на предельной скорости до следующего сигнала. В ходе одной серии выполняется 6 рывков в полную силу с чередованием 3, 5, 7, 3, 5, 7 секунд, промежуток между рывками 30 секунд, во время которых спортсмены бегут в среднем темпе, также важно учитывать, что одной из задач каждой группы является соблюдение дистанции, что способствует чистоте выполнения упражнения спортсменами, а также поддерживает соревновательных дух юных футболистов. По окончании серии обе группы переходят на шаг, спустя минуту ходьбы проводится контроль пульса на основании результатов пульсометра фирмы ПОЛАР 800, пульс не должен превышать 180 ударов в минуту, интервал между сериями 2 минуты. С последующими днями эксперимента количество серий увеличивается по мере роста функциональной подготовленности юных футболистов, также Фартлек чередуется с кроссом на 4 километра по пересеченной местности. Важно также отметить, что в ходе эксперимента обе группы выполняли одинаковые упражнения, а также проводили тренировки в одно и то же время. В течение первых трех-четырех дней в экспериментальной группе у спортсменов прослеживались симптомы горной болезни во время адаптационного периода организма, такие как: повышение сердечбиения, головные боли, трудный переход ко сну, бессонница, тошнота и рвота.

Второй недельный цикл был направлен на улучшение командных взаимодействий и владения мячом, преобладал комплекс технико-тактических упражнений: держание мяча на полполя с регламентированным количеством касаний, держание мяча с исключением обратного паса партнеру, игра в футбол на полполя с четырьмя маленькими воротами, игра в стенку в одно касание с последующим забеганием за спину партнера и завершающим ударом по воротам, завершение подачи с флангов. Для эффективного улучшения функциональных и силовых показателей был подобран ряд беговых упражнений с использованием природных и искусственных возвышенностей: бег на 30 метров в горку, свободный бег с горки, олений бег в горку, бег в горку с партнером на спине. По окончании второй недели эксперимента были проведены тесты.

Третья завершающая неделя была направлена на повышение силовых показателей с использованием в разминочных упражнениях набивных мячей, а также было проведено несколько тренировок в тренажерном зале по круговой системе. В ходе тренировочного процесса использовались жгуты для отягощения при выполнении маховых упражнений, было сыграно два матча, в ходе которых футболисты проявили высокий уровень подготовленности и до окончания матча сохраняли высокий игровой темп, выигрывая скоростные и силовые единоборства. К концу тренировочного сбора у спортсменов экспериментальной группы отсутствовали какие-либо симптомы горной болезни, что позволяет утверждать об успешной адаптации организма юных футболистов в условиях среднегорья. Прослеживается стабильное сердцебиение в ходе выполнения упражнения и быстрое восстановление сердечного ритма. После окончания подготовительных сборов спустя 3 дня отдыха были проведены заключительные тесты контрольной и экспериментальной групп на стадионе «Нарт» (см. табл. 1).

Таблица 1

Изменение показателей функциональной подготовленности юных футболистов в результате экспериментальной работы

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Бег 15 м (сек)	2,40 ± 0,05	2,38 ± 0,03	2,39 ± 0,08	2,21 ± 0,06
Бег 30 м (сек)	4,18 ± 0,30	4,16 ± 0,50	4,15 ± 0,50	3,40 ± 0,20
Бег 100 м (сек)	13,50 ± 0,4	13,10 ± 0,8	13,10 ± 0,2	12,30 ± 0,7
Бег 400 м (мин)	1,03 ± 0,7	1,01 ± 0,3	1,03 ± 0,6	1,00 ± 0,2
Бег 1500 м (мин)	5,10 ± 0,4	4,50 ± 0,8	5,00 ± 0,8	4,20 ± 0,9
12 минутный бег. (м)	3080,8 ± 30	3190 ± 40	3280,5 ± 20	3420 ± 40
Десятикратный прыжок с ноги на ногу	23,90 ± 0,6	24,10 ± 0,7	24,20 ± 0,6	25,80 ± 0,2

Как видно из таблицы, эксперимент показал положительный результат. Прирост скорости и выносливости в экспериментальной группе более значительный. Таким образом, проведение учебно-тренировочных сборов в условиях среднегорья положительно влияет на общую физическую форму юных футболистов, а также улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, что повышает в конечном итоге работоспособность юных футболистов и позволяет эффективно решать поставленные задачи на поле. Следует отметить, что срок проведения сборов в подобных условиях среднегорья предполагает период трени-

ровочного и соревновательного процесса не менее двух недель, в противном случае, как было выявлено из результата теста первой недели эксперимента, недостаток времени для адаптации организма к подобным условиям ухудшит показатели или прогресс будет незначителен. В результате проведенной работы юношеская команда «Нарт» Черкесск 15-16 лет в сезоне 2014 года показала высокие результаты в Чемпионате Ставропольского края по футболу. Ее игроки на протяжении всего сезона демонстрировали высокий уровень функциональной подготовленности, эффективнее выполняли технические задачи на поле.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Функции организма в условиях гипоксии и гиперкапнии / Н.А. Агаджанян, А.И. Ефимов. - М.: Медицина, 1986. - 269 с.
2. Булатов М.М., Платонов В.Н. // Спортивная медицина, 2008. - №1. - 95 с.
3. Малюта, В.И. Использование прерывистой нормобарической гипоксии и искусственного горного климата для реабилитации футболистов / В.И. Малюта // Оротерапия. Доклады Академии проблем гипоксии. - Киев, 1998. - С. 106-107.
4. Платонов, В.Н. Подготовка спортсменов в профессиональном спорте / В.Н. Платонов, М.М. Линец // Профессиональный спорт. - Киев : Олимпийская литература, 2000. - С. 326-348.

Bibliography:

1. Aghajanian N. A. Functions of the body in hypoxia and hypercapnia / N. A. Aghajanian, A. I. Efimov. - M.: Medicine, 1986. - 269 p.
2. Bulatov, M. M., V. C. N. // Sports medicine, 2008. - no.1. - 95 p.
3. Maluta, V.I. Use of intermittent normobaric hypoxia and artificial mountain climate for the rehabilitation of the players / V.I. Maluta // Urotherapy. Reports of the Academy of problems of hypoxia. - Kyiv, 1998. - P. 106-107.
4. Platonov, V.N. Training athletes in professional sports / V. N. Platonov, M. M. Lines // Professional sports. - Kiev, Olympic literature, 2000. - P. 326-348.

Информация для связи с авторами:

Джаубаев Юрусдан Ахматович

e-mail: valerype@mail.ru

РАЗВИТИЕ ВОРОНЕЖСКОГО ОКРУЖНОГО ОБЩЕСТВА СПАСЕНИЯ НА ВОДАХ В КОНЦЕ XIX В.

Безуглов А.М., соискатель кафедры истории России
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. Статья рассматривает историю организации Воронежского окружного спасения на водах. Автор уделяет внимание вопросам развития общественных организаций в русской провинции.

Ключевые слова: утопающие, спасение, Воронеж, провинция.

THE DEVELOPMENT OF THE VORONEZH DISTRICT SOCIETY FOR RESCUE AT WATER IN THE LATE XIX TH CENTURY

Bezuglov A.M., applicant of the Department of Russian History
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article examines the history of the organization of the Voronezh district rescue at water. Author also focuses on the development of social organizations in the Russian provinces.

Key words: buried, rescue, Voronezh, province.

В конце XIX в. продолжала развиваться внутренняя структура Воронежского окружного общества спасения на водах. Собственно, здесь Воронежское общество меняется вместе со всероссийским, получившим в 1892 г. право на название – «Императорское Российское Общество спасения на водах» [2]. Соответственно, в структуре организации возникают главные правления, окружные правления и местные правления [2]. По новому Уставу, Высочайше утвержденному 31 марта 1894 г., вводятся общие собрания правлений и отделов, входящих в их структуру [2]. Подобное новшество помогает в значительной мере активизировать деятельность энтузиастов дела спасения утопающих в уездных городах.

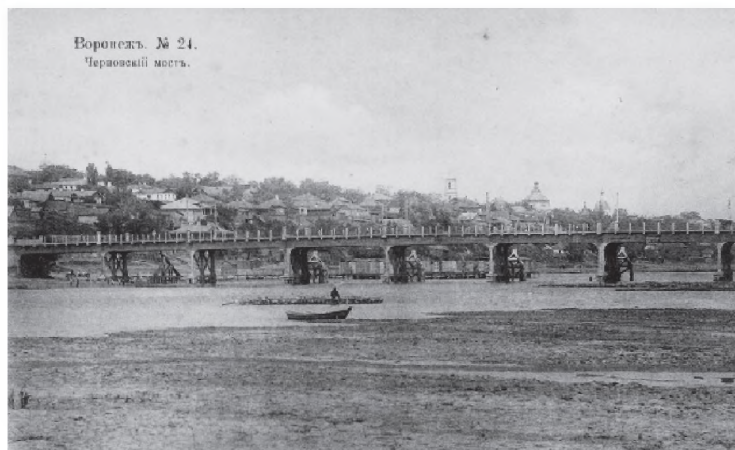
В 1895 г. почетными членами организации состояли: Ее Императорское Высочество Принцесса Евгения Максимилиановна Ольденбургская, Его Высочество Принц Александр Петрович Ольденбургский (великокняжеская чета стала

членами общества в 1890 г.) [1], епископ Воронежский и Задонский Анастасий, тайный советник Евгений Александрович Куровский, тайный советник Александр Васильевич Богданович, тайный советник Иван Александрович Звегинцов, действительный статский советник Дмитрий Михайлович Позняк, статский советник Николай Васильевич Воскресенский (председатель общества до 1894 г.), статский советник Алексей Николаевич Аносов, коллежский асессор Василий Николаевич Тевяшов.

Представляет интерес и персональный состав самого окружного правления:

1) Председатель – воронежский губернатор, камергер Высочайшего Двора Владимир Захарьевич Коленко.

2) Товарищ председателя (т.е. заместитель – Авт.) – воронежский городской голова, действительный статский советник Иван Викторович Титов.



Воронеж. № 24.
Черновский мост.

3) Член правления – инспектор Округа, статский советник Антон Станиславович Купинский.

4) Член правления – статский советник Николай Алексеевич Александров.

5) Член правления – надворный советник Станислав Людвигович Мысловский.

6) Член правления – коллежский асессор Всеволод Михайлович Клокачев.

7) Член правления – коллежский асессор Павел Стратонович Попов.

8) Член правления – коллежский асессор Иван Николаевич Афанасьев.

9) Член правления – купец Иван Константинович Федоров.

10) Член правления – курляндский гражданин Людвиг Иванович Нордстранг.

11) Казначей – надворный советник Владимир Евстафьевич Лофицкий.

12) Секретарь – губернский секретарь Яков Иванович Мягков.

13) Врач – коллежский советник Владимир Федорович Спримон.

14) Член ревизионной комиссии – вице-губернатор, камергер Высочайшего Двора, граф Оттон Людвигович Медем.

15) Член ревизионной комиссии – действительный статский советник Александр Антонович Кюн.

16) Член ревизионной комиссии – коллежский асессор Николай Дмитриевич Ужумецкий-Грицевич [1].

Право на пожизненное ношение золотого и серебряного значка имел только один член Общества спасания на водах – Николай Васильевич Воскресенский. Золотой значок пожизненно носили: воронежский губернатор, камергер Высочайшего Двора Владимир Захарьевич Коленко и коллежский советник Михаил Григорьевич Кузнецов. Серебряный значок пожизненно носили: надворный совет-

ник Владимир Евстафьевич Лофицкий, надворный советник Станислав Людвигович Мысловский, надворный советник Николай Александрович Попов, коллежский асессор Павел Стратонович Попов, землевладелец Коротоякского уезда Григорий Иванович Роменский, потомственный почетный гражданин Григорий Алексеевич Гусев, купец Иван Константинович Федоров, купец Петр Васильевич Соцков, курляндский гражданин Людвиг Иванович Нордстранг, крестьянин Иван Васильевич Быценко [3].

23 мая 1897 г. по решению общего собрания организации В.Е. Лофицкий получил право пожизненного ношения золотого значка и И.М. Михайлов – серебряного значка.

В структуру Общества спасания на водах входили:

1) Митрофановская спасательная станция на реке Воронеж. Основана в 1878 г.

2) Девический спасательный пост на реке Воронеж. Основан в 1878 г. Временно приостанавливался в своей деятельности, что вызвало критические заметки в губернской прессе.



Издание Атласа, Воронеж, № 49

Привѣтъ изъ Воронежа

На Шлюзу

3) Первый Богословский спасательный пост на реке Воронеж. Основан в 1878 г.

4) Троицкий спасательный пост на реке Воронеж. Строившийся с перерывами и законченный в 1895 г.

5) Успенский спасательный пост на реке Воронеж. Строившийся с перерывами и законченный в 1895 г.

6) Петровская спасательная станция на реке Воронеж. Основана Воронежским Петровским яхт-клубом в 1888 г. Располагала лучшим оборудованием и наиболее подготовленным профессиональным составом во всем спасательном округе.

7) Второй Богословский спасательный пост на реке Воронеж. Основан в 1888 г. и затем содержался на денежные средства члена общества М.И. Михайлова.

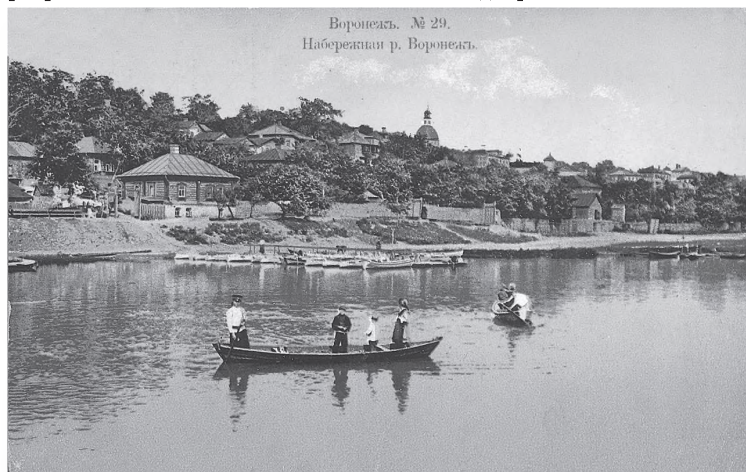
8) Тихоновская спасательная станция на реке Дон. Основана в 1886 г. в городе Задонск на денежные средства Богородицкого мужского монастыря.

9) Тевяшевская спасательная станция на реке Дон. Основана в 1884 г. при слободе Колыбелька Острогожского уезда Воронежской губернии на средства почетного члена общества спасания на водах В.Н. Тевяшова.

10) Николаевская спасательная станция в городе Коротояке на реке Дон.

11) Урывский спасательный пост на реке Дон.

12) Борщевский спасательный пост на реке Дон. Бесспорно, главным спасательным учреждением окружного общества оставалась Митрофановская спасательная станция. Вот, что писал Н.В.



Воронеж. № 29.
Набережная р. Воронеж.



Воскресенский о ее внешнем виде в 1890 г.: «Митрофановская станция, отвечая своему назначению, по удобствам нового здания, может служить образцом и по тем, необходимым в спасательном деле, снарядам и предметам, которыми она снабжена, особенно в последнее время.

...Здание станции окружено решеткой, а для спуска к реке устроена лестница; площадь двора, благодаря стараниям Л.И. Нордстранга, украсилась деревьями и цветами. (Здесь в летнее время бывали иногда и заседания Окружного Правления). На дворе отделено место для хранения зимой лодок и склада разборных будок» [1].

Еще 27 мая 1889 г. на общем собрании воронежского окружного общества члены организации обратили внимание на заметку в газете «Дон» под названием «К сведению



Общества спасения на водах». В заинтересовавшей правление общества статье называлось опасное для купания место в селе Ново-Покровское Бобровского уезда Воронежской губернии недалеко от железнодорожной станции «Лиски». Потенциальными пострадавшими могли стать 3 тыс. жителей села, несколько сотен расквартированных солдат и неподдающееся подсчету количество при-

шлого люда, посещающего узловую железнодорожную станцию «Лиски». Говорилось, что в начале купального сезона 1888 г. в обозначенном месте реки Дон утонул девятилетний мальчик. Предлагалось основать при помощи общественных пожертвований и денег господ офицеров, квартировавших в Ново-Покровском, в недалеком будущем в указанном месте реки Дон новый спасательный пост. На призыв воронежского окружного общества спасения на водах достаточно быстро откликнулись начальник пехотной бригады генерал-лейтенант Э.Ф. Ганг и его офицеры, пожертвовавшие значительные денежные средства [1].

После подготовительного периода 7 мая 1896 г. на общем собрании воронежского окружного общества спасения на водах решили открыть новую спасательную станцию на реке Дон недалеко от села Ново-Покровского Бобровского уезда Воронежской губернии.

Затем 23 мая 1897 г. при активном финансовом содействии Павловской городской Думы открыли в городе Павловске новую спасательную станцию, о чем доложили покровительнице общества императрице Марии Федоровне. Вот реакция на данное знаменательное событие председателя всероссийской организации спасения на водах, генерал-адъютанта, адмирала К.Н. Поспела в личной телеграмме воронежскому губернатору В.З. Коленко: «С сердечной радостью приветствуя образование Отдела в Павловске, Главное Правление выражает Вашему Превосходительству чувства живейшей благодарности за непрерывные заботы о преуспевании руководимого Вами Воронежского Округа и просит передать искреннюю признательность всем лицам, содействующим успеху святого дела спасения» [1].

Иногда причиной создания спасательных постов становились трагические случаи на воде, как, например, Троицкого спасательного поста. 14 июня 1892 г. напротив Троицкой слободы на реке Воронеж в омуте под названием «Собачья щель» на глазах отдыхающей публики и рыбаков практически мгновенно погибли две молодые женщины – жена учителя городского приходского учителя Давыдова и учительница Ваганова. Последующее горе безутешного супруга побудило членов воронежского окружного общества спасения на водах начать строительство Троицкого спасательного поста.

В отчете о деятельности Воронежского окружного общества спасения на водах за 1896 г. указывается количество спасательных средств на постах и станциях: Митрофановская спасательная станция (2 лодки), Петровская спасательная станция (2 лодки), Богословский спасательный пост (1 лодка), Второй Богословский спасательный пост (1 лодка), Девический спасательный пост (1 лодка), Троицкий спасательный пост (1 лодка), Успенский спасательный пост (1 лодка), Ново-Покровский спасательный пост (1 лодка), Тихоновская спасательная станция (1 лодка), Тевяшевская спасательная станция (1 лодка) [1].

Таким образом, в конце XIX в. Воронежское окружное общество спасения на водах накапливает солидную инфраструктуру, состоящую из спасательных станций, постов и различного специального оборудования, что неоднократно отмечалось при инспекциях начальством на местном и всероссийском уровнях.

Литература:

1. Воскресенский, Н.В. Обзор деятельности Воронежского окружного правления Императорского русского общества спасения на водах (1873 – 1898 гг.) / Н.В. Воскресенский. – Тип: Губернского правления. – Воронеж, 1899. – С. 24-38.
2. Российский Государственный архив Военно-Морского Флота (РГА ВМФ). Ф. 404. Оп. 3. Д. 18. Л. 17-77.
3. Скрыпникова, Т.Л. Воронежское общество спасения на водах и его деятельность в конце XIX – начале XX веков / Т.Л. Скрыпникова // Воронежское краеведение: Опыт, проблемы и перспективы развития в XXI веке: материалы областной научно-практической краеведчес-

кой конференции, посвященной 15-летию деятельности областного Совета краеведов и памяти Р. Г. Демидова, 10 октября 2004 г. – Воронеж, 2005. – С. 149-154.

Bibliography:

1. Voskresenskiy, N.V. Overview of activities in the Voronezh district Board of Imperial Russian society for rescue at sea (1873 – 1898 гг.) / N.V. Voskresenskiy. – Print: Province government. – Voronezh, 1899. – P. 24- 38.
2. The Russian State archive of Navy Fleet – F. 404. L. 3. D. 18. - P. 17-77.
3. Skrypnikova, T.L. Voronezh society for water rescue and its activities in the late XIX - early XX centuries / T. L. Skrypnikova // Voronezh regional studies: Experience, problems and prospects of development in the XXI century: materials of the regional scientific-practical studies conference dedicated to the 15th anniversary of activity of the regional Council of local lore and memory R. G. Demidov, October 10, 2004 – Voronezh, 2005. – P. 149-154.

*Информация для связи с автором:
Безуглов Антон Михайлович,
e-mail: anton_bezuglov@bk.ru*

**ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛАМ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ
В ЖУРНАЛЕ «КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ»**

Журнал «Культура физическая и здоровье» основан в 2004 году. Зарегистрирован в Центральном-Черноземном управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (регистрационный номер ПИ Н ФС 6-0086 от 28 марта 2005 года). Индекс печатной версии по каталогу Международной стандартной нумерации серийных изданий – ISSN 1999-3455. Подписной индекс по каталогу агентства Роспечать – 18414. Информация об опубликованных статьях представлена в системе РИНЦ (русском индексе научного цитирования).

Издатели журнала: Научно-методический совет по физической культуре Минобрнауки РФ; Воронежский государственный педагогический университет.

Журнал издается типографским способом в печатной форме, выходит с периодичностью 4 номера в год и имеет электронную полнотекстовую версию, которая по содержанию идентична печатной форме и размещается в интернете после выхода очередного номера по адресу: <http://www.elibrary.ru>, <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru>.

Журнал «Культура физическая и здоровье» – рецензируемый журнал.

Публикации, размещаемые в журнале, отражают аспекты образовательного, научного, правового и информационного пространства физической культуры и структурируются в соответствии с выделяемыми видами физической культуры: физическое образование (воспитание); спорт; физическая рекреация; двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура. Журнал публикует теоретические и экспериментальные работы, научные обзоры, информационные материалы, поздравления к юбилейным датам.

Правила для авторов разрабатываются редакционным советом и утверждаются главным редактором. Правила могут пересматриваться, но не чаще одного раза в год.

Правила-требования к содержанию и оформлению материалов, предоставляемых для публикации:

Эти требования обязательны к соблюдению всеми авторами, при несоответствии оформления статьи описанным ниже правилам редакция оставляет за собой право отказать в ее публикации.

1. Статья должна содержать оригинальный материал, прежде нигде не опубликованный и отвечающий следующим критериям: научная новизна, практическая значимость, профильность.

2. В начале статьи необходимо указать: предпочитаемую автором рубрику, название статьи, инициалы и фамилии авторов, ученые степени и звания, название организации, в которой выполнена работа, город, страну, ключевые слова.

3. Научные статьи должны состоять из разделов: «Введение», «Методы и организация исследования», «Результаты и их обсуждение», «Заключение» («Выводы»), «Литература». Материалы методического характера как педагогической, так и медико-биологической направленности должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного или опытного обоснования, списка литературы. Раздел практических рекомендаций таких статей составляет не менее 75% всего объема. Статьи дискуссионного, публицистического характера к рубрикам «Приглашаем к дискуссии», «Консультации» и т.п. могут быть выполнены в произвольной форме.

4. В таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков граф, не давать величин, легко выводимых из имеющихся (например, разность или проценты), не допускать сокращения слов, не дублировать данные, описанные в тексте. Желательно форматировать таблицы на всю ширину страницы.

5. Графики, чертежи и схемы должны быть выполнены в любых программах векторной графики (CorelDraw, Adobe Illustrator, AutoCAD), используется шрифт Arial. Также допускается построение графиков (но не схем и чертежей) средствами Word и Excel. К статье можно прилагать фотографии и рисунки хорошего качества (300 dpi), иллюстрирующие проводимый эксперимент.

6. Список литературы должен быть выстроен по алфавиту в соответствии с правилами библиографического описания по ГОСТ 7.1-2003. Также список литературы должен быть представлен на английском языке в соответствии с русским вариантом. Ссылки в тексте даются в квадратных скобках в соответствии с номерами списка литературы. Ответственность за точность сведений в списке литературы несет автор.

7. Каждая оригинальная статья должна предваряться краткой аннотацией и ключевыми словами на русском и английском языках. Авторы несут ответственность за точность и качество перевода, который должен быть выполнен человеком, знающим английский язык, а не компьютерной системой перевода.

8. Рукопись должна включать дату написания, полностью имена, отчества, фамилии авторов, краткие сведения о них, название организации, город, почтовый адрес, телефон и в обязательном порядке e-mail каждого автора. К статье должна быть приложена качественная портретная фотография первого автора (при желании – нескольких авторов), фото прилагается отдельным вертикально ориентированным графическим файлом (tiff, jpg) с разрешением не менее 1280 на 960 пикселей (для этого достаточно 1,5-мегапиксельной цифровой фотокамеры).

9. Объем статьи от 5 стр. формата А4, оформленных по приведенным ниже правилам. В этот

объем входят: название, текст, таблицы, иллюстрации, список литературы.

10. Формат файла с рукописью – MS Word, правое поле – 1 см, все остальные – по 2 см, шрифт Times New Roman, заголовок, основной текст, список литературы – кегль 14. Весь текст – через полуторный интервал.

11. Статьи принимаются исключительно по электронной почте. В названии файла статьи должны быть фамилия первого автора и дата написания. По получении редакцией статьи на электронный адрес, с которого была произведена отсылка, направляется уведомление о ее приеме к публикации или отказе в случае несоответствия оформления статьи вышеуказанным требованиям. Будьте внимательны к прочтению своей почты.

12. Предоставленная автором рукопись статьи направляется на рецензию членам редколлегии – ученым и специалистам в данной области (доктору, кандидату наук).

Рецензирование научных статей в журналах, представленных в списке ВАК РФ, осуществляется на основании решения Президиума ВАК РФ.

Не рецензируются: статьи членов Российской академии наук, если член академии единственный или первый из авторов публикации; статьи, рекомендованные к публикации Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Президентским советом по физической культуре (доклады, оформленные в виде статей); статьи членов редакционной коллегии, если статья не написана в соавторстве.

Ответственность за содержание статьи, достоверность предоставляемой информации несет автор.

Ответственный секретарь журнала – Щербакова Ирина Борисовна.

Адрес редакции: 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ.

Телефон для справок: 8 (473) 264-44-20,

e-mail: lav@vspu.ac.ru

http://kultura-fiz.vspu.ac.ru

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

г. Воронеж, ул. Ленина, 86
ИНН 3666008174
КПП 366601001
БИК 042007001
УФК по Воронежской области
Отдел № 38 УФК по Воронежской области
л/с 20316Х29990
р/с 40501810920072000002
КБК 0000000000000000130
ОКАТО 20401390000

Издание зарегистрировано в Центральном-Черноземном управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о регистрации средства массовой информации
Рег. номер ПИ N ФС 6-0086 от 28 марта 2005 г.

Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
рег. номер ПИ ФС77-60164 от 17 декабря 2014 г.

Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)

Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79)

Подписано в печать 3.06.2015 г. Объем п.л 13,95. Формат 60х84 1/8. Тираж 1000 экз. Заказ N 6012.

Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 255-27-27;
E-mail: lav@vspu.ac.ru
kultura.fiz@yandex.ru

Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в ОАО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, 73а.